

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Поволжская академия образования и искусств имени Святителя
Алексия,
митрополита Московского»**

Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) «Дошкольное образование»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Воспитание физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках

Выполнил(а) студент(ка)
5 курса группы Доз-501
заочной формы обучения
Ситникова Т.В.
(Ф.И.О.)

(подпись)

Научный руководитель
Григорьева И.Н. кандидат
педагогических наук, доцент
(Ф.И.О., должность, уч.степень, уч.звание)

(подпись)

Допустить к защите:
Заведующий кафедрой

(подпись)

(И.О.Ф.)

« » 20 г.

Тольятти
2022

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Поволжская академия образования и искусств имени Святителя
Алексия,
митрополита Московского»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Дошкольное образование»

Утверждаю
Зав кафедрой дошкольное образование
_____ Григорьева И.Н
« _____ » _____ 20__ г.

**ЗАДАНИЕ
на выполнение бакалаврской работы**

Студент(ка) Ситниковой Т.В.

1. на тему: Воспитание физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках

2. Срок сдачи законченной бакалаврской работы _____

3. Содержание работы:

ГЛАВА 1 Теоретические основы воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках

ГЛАВА 2 Экспериментальная работа по формированию физических качеств дошкольников на лыжных прогулках;

Ориентировочный перечень графического: таблицы, рисунки (диаграммы, схемы)

Дата выдачи задания «22» января 2022 г.

Научный руководитель _____ И.Н.Григорьева
(подпись) (И.О.Ф.)

Задание принял к исполнению _____ Т.В.Ситникова
(подпись) (И.О.Ф.)

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Поволжская академия образования и искусств имени Святителя
Алексия,
митрополита Московского»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Дошкольное образование»

Утверждаю
Зав кафедрой дошкольное образование
_____ Григорьева И.Н
« _____ » _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
выполнения бакалаврской работы**

на тему: Воспитание физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках на базе МБУ «№73» Дельфин»

(студента(ки): Ситникова Т.В

№	Наименование раздела работы	Плановый срок выполнения раздела	Фактический срок выполнения раздела	Отметка о выполнении	Подпись руководителя
1.	Поиск литературы и других источников, их предварительное изучение, подготовка списка источников				
2.	Формирование плана исследования, его				

	содержания и структуры				
3.	Написание разделов ВКР				
	Введение				
	<u>1 Теоретические основы воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках</u>				
	<u>2 глава Экспериментальная работа по формированию физических качеств дошкольников на лыжных прогулках</u>				
4.	Формирование выводов и практических рекомендаций. Написание заключения				
5.	Оформление работы				
6.	Предзащита ВКР				
7.	Исправление замечаний				
8.	Представление бакалаврской работы на кафедру				
9.	Ознакомление с отзывом руководителя и рецензией				
10	Получение справки о проценте оригинального текста				
1	Подготовка				
1	доклада и				

	иллюстративных материалов для защиты				
--	--------------------------------------------	--	--	--	--

Научный руководитель _____ И.Н.Григорьева
(подпись) (И.О.Ф.)

Задание принял к исполнению _____ Т.В.Ситникова
(подпись) (И.О.Ф.)

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
---------------	---

Глава 1 Теоретические основы воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках	8
1.1. Понятие физических качеств и проблема их воспитания у детей старшего дошкольного возраста.....	8
1.2. Методические основы воспитания физических качеств детей старшего дошкольного возраста.....	12
1.3 Лыжные прогулки как средство воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках.....	21
Выводы к 1 главе.....	27
Глава 2 Экспериментальная работа по формированию физических качеств дошкольников на лыжных прогулках	28
2.1 Организация и методика проведения исследования	28
2.2 Диагностика и анализ уровня развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания	32
2.3 Разработка и апробация программы воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках	39
2.4 Выявление динамики развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.....	48
Выводы к 2 главе.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	65
Приложения	68

Введение

Воспитание физических качеств дошкольников – это прежде всего помощь естественному процессу формирования возрастных моторных функций, развитие которых имеет свои особенности развития. Поиск наиболее эффективных средств, методов, методик и технологий средств воспитания физических качеств, может рассматриваться как одна из главных задач современного физического воспитания. В утвержденном федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО), сказано, что программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, и должна быть направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Стандарта.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

Анализ исследований В.Г. Алямовской, О.А. Григорьевой, Н.А. Карловой, Т.И. Осокиной, Э. Я. Степаненковой, Ю.Г. Черных, показал, что проблема воспитания физических качеств детей старшего дошкольного возраста является актуальной. Система дошкольного образования реализует социальный заказ общества на формирование всесторонне развитых здоровых детей, это является условием последующего успешного обучения ребенка в школе.

Под физическими качествами понимаются врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. В период старшего дошкольного возраста происходит становление основных физических качеств, которые необходимы в жизни. Воспитание физических качеств – это специальная педагогическая система, которая направлена на развитие правильной моторики от хаотичных движений к правильным двигательным действиям таким как ходьба, бег, прыжки, метания и т.д. Воспитание физических качеств направлено на развитие гармонично развитой личности.

Физические качества детей дошкольного возраста проявляются в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании, игровых, спортивных занятиях. Для того, чтобы развить у детей дошкольного возраста физические качества, необходимо учитывать их возрастные особенности, а также формы и методы по работе с физическими качествами. Только планомерная, последовательная работа, с определенным количеством повторения упражнений может способствовать эффективному физическому развитию в целом.

Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, по мнению М.П. Голощекиной, занимают и спортивные упражнения, в частности, ходьба на лыжах. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений.

Лыжные прогулки – это эффективное средство развития физических качеств старших дошкольников. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка в целом и закаляет его. В процессе занятий усиливаются функциональная деятельность внутренних органов, развиваются мышцы, совершенствуется пространственная ориентировка и координация движений, а движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную деятельность сердца и легких. Обучение ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование осанки и стопы ребенка.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи, активизирует интерес детей к занятиям физкультурой.

Однако исследований, посвященных проблеме создания условий для воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках, недостаточно, и в имеющихся работах рассматривается не полно. В связи с этим возникла потребность изучения воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках.

Актуальность исследования позволила нам выявить следующие противоречия:

- между нормативной необходимостью воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках и недостаточной теоретической и методической разработанностью проблемы;

- между готовностью и желанием специалистов ДОО заниматься воспитанием физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках и недостаточностью разработанности средств и дидактических пособий для формирования этих представлений.

Таким образом, была сформулирована проблема: какими средствами возможно воспитание физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках, которые бы обеспечили эффективность педагогического процесса и интерес детей к дальнейшему занятию физкультурой?

В связи с этим была сформулирована тема работы: «Воспитание физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках».

Цель: разработка и доказательство эффективности программы воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках.

Объект исследования: воспитание физических качеств старших дошкольников.

Предмет исследования: воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках.

Гипотеза исследования: лыжные прогулки могут стать эффективным средством воспитания физических качеств у детей старшего дошкольного возраста при соблюдении следующих условий:

- включение дошкольников в ежедневные тренирующие упражнения и игры на лыжах;

- создание условий для перенесения навыков лыжного хода в практику самостоятельной двигательной деятельности дошкольников на лыжной прогулке;

- подбор подвижных игр и упражнений в логике постоянного незначительного увеличения нагрузки, что обеспечит формирование быстроты, выносливости, силы, ловкости и гибкости как значимых физических качеств.

Задачи исследования:

1. Изучить труды отечественных и зарубежных исследователей по проблеме воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках;

2. Проанализировать процесс и результаты воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках;

3. Разработать программу воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках;

4. Оценить эффективность программы воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретические: анализ методической литературы; эмпирические: беседы, анкетирование; методы обработки результатов: качественный и количественный анализ результатов исследования.

Новизна исследования: в исследовании проанализирована проблема воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках, выделены и описаны особенности воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках; предложена система и дидактические материалы для воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут использоваться в ДОО воспитателями для осуществления воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках.

Экспериментальная база. Исследование проводилось на базе МБУ № 73 «Дельфин» г. Тольятти. В эксперименте участвовали 20 детей старшего дошкольного возраста.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (50 источников) и 5 приложений. Работа проиллюстрирована 11 таблицами и 12 рисунками.

Глава 1 Теоретические основы организации процесса воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках

1.1 Понятие физических качеств и проблема их воспитания у детей старшего дошкольного возраста

Статья 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» Закона РФ «Об образовании» содержит широкий набор направлений и обязанностей, необходимый для успешной деятельности по сохранению, укреплению, коррекции здоровья детей в детском саду и семье. Эта статья касается и создания подходящих условий в дошкольном образовательном учреждении для осуществления оздоровительной работы, и соблюдения режима занятий, и установления определенной учебной нагрузки на ребенка, организации питания и др. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года определяет задачи, направленные на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ориентирует содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Период старшего дошкольного возраста – это самый важный период для физического развития детей и его личностного развития. В период старшего дошкольного возраста происходит становление основных физических качеств, которые необходимы в жизни [2, с. 17].

По мнению С.Н. Шуткина, В.В. Ипполитова, А.Н. Недосекина физические качества характеризуются уровнем развития силы, быстроты, выносливости, которые являются взаимосвязанными сторонами двигательной функции [22, с. 10].

Е.В. Перепелюков под физическими качествами понимал стороны моторики человека, которые:

а) проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом – имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость);

б) имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики [18, с. 4].

В.М. Зациорский указывал, что физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [9, с. 4].

Воспитание физических качеств – это специальная педагогическая система, которая направлена на развитие правильной моторики от хаотичных движений к правильным двигательным действиям таким как ходьба, бег, прыжки, метания и т.д. Воспитание физических качеств направлено на развитие гармонично развитой личности.

Опишем физические качества:

Быстрота является одним из психофизических качеств и характеризуется как способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Поэтому выполнение таких заданий не должно занимать много времени и проявляться усталостью. Существуют несколько форм проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции; 2) скорость отдельного движения; 3) частота движений.

Гибкость – это свойство организма. Показатели гибкости определяются по максимальной амплитуде движений. Гибкость позволяет рационально

тратить энергию тела, экономя этот ресурс для выполнения большего количества двигательных движений.

Равновесие связано со всеми основными видами движений. Оно помогает как совершенствовать знакомые навыки, так и осваивать новые движения. Равновесие улучшается в упражнениях, развивающих все виды основных движений. Необходимо использовать специальные упражнения на развитие равновесия, которые направлены на улучшение устойчивости ребенка в разных позах во время движений в пространстве и статических положениях. Все упражнения на равновесие требуют от детей внимания, сосредоточения, волевых усилий.

Координация движения – это способность сохранять точность движений. Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности [8, с. 19].

Многие авторы подчеркивают, что, целью физического воспитания является укрепление здоровья ребенка за счет систематических упражнений, прогулок, игр, закаливания организма и развитие физических сил [17, с. 19].

К.Д. Ушинский придавал большое значение воспитанию физических качеств детей в особенности через такие методы как пребывание детей на воздухе, гимнастике, играм. Для восстановления внимания он советовал делать небольшие перерывы в занятиях с детьми для выполнения кратковременных движений [8 с. 18].

Теория физического образования занимает основное место в педагогической системе П.Ф. Лесгафта. Он разработал определенную систему физических упражнений для детей, которая рассматривается во взаимосвязи с физическим воспитанием. Она не только тренирует физические силы, но и ведет к всестороннему развитию и правильному функционированию организма человека [19, с. 21].

Ребенок учится быстро реагировать на изменения условий и приспосабливается к ним, а также развивает быстроту и четкость реакции, ориентировку в окружающей среде [17, с. 45].

Большую роль для всестороннего развития дошкольников играет своевременное овладение разнообразными движениями. Физическое развитие ребенка способствует его нравственному, умственному и эстетическому воспитанию, развивает восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Дошкольник учится выполнять движения также ловко, быстро, технически правильно, как показал ему взрослый.

Необходимо сохранить в детях желание и умение преодолевать препятствия для формирования людей с активной жизненной позицией.

Ребенок приобретает необходимые знания о своем здоровье, организме (органах пищеварения, дыхания, чувств), расширяет свои представления о необходимых гигиенических процедурах (чистке зубов, мытье рук).

В старшем дошкольном возрасте двигательные способности и опыт детей совершенствуются, улучшая координацию и устойчивость равновесия, которые нужны при выполнении многих движений. В этом возрасте важно уделять внимание не только развитию крупных мышц, но и мелких, так как они остаются слабыми. В 5-6 лет ребенок многие физические упражнения производит технически правильно. Он может сопоставлять движения других детей и свои, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

Таким образом были рассмотрены основные понятия физических качеств и проблема их воспитания у детей старшего дошкольного возраста. Период старшего дошкольного возраста – это самый важный период для физического развития детей и его личностного развития. В период старшего дошкольного возраста происходит становление основных физических качеств, которые необходимы в жизни. Воспитание физических качеств – это специальная педагогическая система, которая направлена на развитие правильной моторики от хаотичных движений к правильным двигательным действиям таким как ходьба, бег, прыжки, метания и т.д. Воспитание физических качеств направлено на развитие гармонично развитой личности.

1.2 Методические основы воспитания физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Период дошкольного возраста является самым важным периодом развития будущего здорового человека. Дошкольные учреждения должны обеспечивать детям единство физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

В последнее время актуальным для педагогов является умение организовать работу с детьми, чтобы помочь им познать самих себя, направить детей на путь самосовершенствования. Однако главная цель в работе педагога - развитие здоровой личности с помощью методов формирования положительных ориентиров, развитие установок на важность здоровья, а также методов доступной и доходчивой мотивации.

Таким образом, состояние здоровья дошкольников на современном этапе становится национально значимой проблемой, тем самым выдвигая задачу формирования физически и психически развитого дошкольника на первый план, решение данной задачи во многом зависит от организации физкультурно-оздоровительной работы.

Физические качества – это важно направление для становления личности детей.

Воспитание физических качеств детей старшего дошкольного возраста во многом определяется системой работы, интенсивностью и частотой занятий детьми физическими упражнениями, условиями организации двигательной активности. Используя природные данные и склонности систематично организовывать работу можно добиться высоких результатов в физической культуре и спорте [5, с. 21].

Физические качества детей дошкольного возраста проявляются в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании, игровых, спортивных занятиях [6, с. 19].

При подборе методов, обеспечивающих наглядности обучения, необходимо руководствоваться сложившимися у детей умениями воспринимать пространственные, временные и количественные признаки и отношения, существующие между предметами и явлениями окружающего мира.

Средства и методы развития физических качеств (по Е.Н. Вавиловой):

Быстрота. Упражнения, выполняемые с ускорением, на скорость), с изменением темпа.

Ловкость. Физические упражнения в основных движениях; общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоем, небольшой группой – с мячами, шестами; применение необычных исходных положений.

Сила. Сила как двигательное качество – это способность человека оказывать и преодолевать сопротивление. Для успеха во всех спортивных упражнениях необходимо преимущественно развить силу мышц тех частей тела, которые принимают наиболее активное участие в решающие моменты движения. Различают динамическую силу с ее разновидностью – «взрывной», или баллистической, силой, и статическую (изометрическую) силу.

Динамическая сила проявляется в движениях, выполняемых с преодолевающим и уступающим усилием. Взрывная сила проявляется в тех движениях, в которых тело в целом, его часть или отягощение (снаряд) продолжает свое движение вследствие данного ему импульса. Величина взрывного усилия, проявляющаяся в момент отталкивания в прыжках, - одна из сторон, определяющих прыгучесть человека.

Статическая (изометрическая) сила проявляется, когда человек пытается преодолеть сопротивление, превосходящее его возможности, или напрягает мышцы для сохранения определенной позы, т. е. во всех случаях, когда мышцы напряжены, но нет движения. Эти упражнения способствуют

развитию силы также, как и динамические, но в гораздо меньшей степени вызывают рост мышечной массы, увеличение веса тела.

Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами; упражнения, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях); упражнения, отягощенные массой собственного тела: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание).

Гибкость. Выполнение физических упражнений с большой амплитудой; общеразвивающие упражнения с предметами и без них; стретчинг – система упражнений, направленных на повышение гибкости, подвижности суставов. Гибкость определяется в градусах или сантиметрах путем измерения углов в отдельных суставах при выполнении определенных движений, например сгибания в тазобедренном суставе, поднимания ноги в сторону, выполнение таких гимнастических упражнений, как «шпагат» или «мост». С этой целью используются различные приборы.

Равновесие. Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия: упражнения, выполняемые на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке); метание; упражнения, направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия, – качание на качелях; подвижные игры.

Выносливость. Различают общую выносливость, которая в занятиях спортом проявляется в процессе продолжительных упражнений с умеренной и средней интенсивностью в различных видах спорта. Условно силовую выносливость делят на скоростную и силовую. Скоростная выносливость, проявляющаяся в циклических видах спорта, определяется по разнице времени, которое показывает спортсмен при преодолении отдельных отрезков дистанции и отрезков той же длины при преодолении всей дистанции безостановочно. Чем меньше разница во времени между

результатами этих измерений, тем выше скоростная выносливость. Качество выносливости, зависящее от биоэнергетического потенциала организма и вегетативного обеспечения, в старшем дошкольном возрасте развито слабо. Это обусловлено менее экономичным расходом биоэнергетического потенциала, относительно быстрым достижением при двигательной активности максимальных величин сердечного ритма, дыхания, слабой переносимостью гипоксических состояний, неспособностью к образованию значительного вентиляционного и кислородного долга, возможностью быстрого наступления перенапряжения [8, с. 12].

Таким образом для того, чтобы развить у детей дошкольного возраста физические качества, необходимо учитывать их возрастные особенности, а также формы и методы по работе с физическими качествами. Только планомерная, последовательная работа, с определенным количеством повторения упражнений может способствовать эффективному физическому развитию в целом.

Проанализируем программы по физическому развитию дошкольников.

Примерная программа «От рождения до школы» охватывает все возрастные периоды физического и психического развития детей: от рождения до 7 лет. Основными целями и задачами образовательной области «физическое развитие» являются:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к спорту, к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие интереса и любви к спорту.

Таким образом, можно видеть, что, решая проблему физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, авторы уделяют большое значение укреплению физического здоровья ребенка.

Программа «Детство» направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Одной из приоритетных задач развития и воспитания детей является: укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры.

Образовательная область «Физическое развитие» состоит из двух частей: «Двигательная деятельность» и «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами». В первом разделе представлены задачи физического воспитания детей дошкольного возраста; перечень общеразвивающих и спортивных упражнений, ритмичных движений; содержание физических упражнений (строевые упражнения, основные движения, игры, спортивные упражнения). Второй раздел включает представления о навыках самообслуживания и практические умения, которые должны освоить дети в процессе умывания, одевания, приема пищи, ухода за вещами и игрушками. Таким образом, в программе большое внимание уделяется формированию у дошкольников

представлений о здоровом образе жизни, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, а также овладение основами двигательной культуры.

Программа «Радуга». Особое место авторы программы отводят физическому воспитанию как самому важному в процессе воспитания, от которого зависит здоровье человека. Поэтому одной из ключевых целей данной программы является «сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни». В разделе «Физическое развитие» подробно сформулированы задачи:

- охраны и укрепления здоровья, формирования у них привычки к здоровому образу жизни;
- содействие своевременному и полноценному психическому развитию, способствуя становлению деятельности путём развития основных видов движений;
- содействие своевременному и полноценному психическому развитию, способствуя становлению сознания, закладывая основы личности.

Таким образом, решая проблему физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, авторы уделяют большое значение укреплению физического здоровья ребенка, наравне с психическим развитием.

Программа «Здоровье» (автор В.Г. Алямовская) представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощенного ребенка-дошкольника. Содержание программы предусматривает четыре направления, каждому из которых соответствует отдельная целевая программа:

1. физическое здоровье программа «Группы здоровья»;
2. психологическое благополучие программа «Комфорт»;
3. духовное здоровье программы «Город мастеров», «Школа маленького предпринимателя»;
4. нравственное здоровье программы «Этикет», «Личность».

Целевые программы рассчитаны на все возрастные группы.

Программа «Физкультура от 3 до 17 лет» (автор В.П. Щербаков). Программа предусматривает непрерывное физкультурно-оздоровительное образование детей от 3 до 17 лет. Содержание подобрано таким образом, что позволяет развивать все виды двигательной активности. Программа включает следующие разделы: «Основы знаний», «Основной материал», «Материал повторения», «Тестовые средства оценки упражнений».

Цели программы: обеспечить умственное и физическое развитие обучающегося, раскрыть его двигательные способности, сформировать физические качества.

Результат освоения программного содержания — сформированные у обучающихся умения рационально использовать двигательный потенциал, владеть своим телом в выработанных потребностях. Данная программа может быть дополнена с учетом местных условий и возможностей образовательных организаций.

Таким образом, анализ программ показывает, что методических разработок недостаточно для полноценного воспитания физических качеств у старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации, необходимы специальные педагогические разработки.

Воспитание физических качеств дошкольников в режимных моментах и самостоятельной деятельности предусматривает достижение оптимального развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы.

Воспитание физических качеств дошкольников в режимных моментах и самостоятельной деятельности включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных

движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, лазанье), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [8, с. 19].

Дошкольникам необходимо овладеть важными физическими качествами: бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье и др.

Комплексная система должна разрабатываться с учетом ведущей деятельности дошкольника, индивидуальных особенностей их развития, особых образовательных потребностей детей.

Условия для воспитания физических качеств дошкольников в режимных моментах и самостоятельной деятельности: подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

Методика воспитания физических качеств дошкольников в режимных моментах и самостоятельной деятельности должна включать:

- проведение социально-организованной, непрерывной и целенаправленной работы дошкольного учреждения и семьи;
- логичное и последовательное использование всех основных зарекомендовавших себя в практике путей формирования и развития физических качеств дошкольников [9, с. 23].

К ним относятся режим дня, физические упражнения, закаливание, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены.

Необходимо чтобы занятия физкультурой в режимных моментах и самостоятельной деятельности доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности. Физическое воспитание должно способствовать раскрытию потенциальных возможностей каждого ребенка. Окружающая среда, в которой живет ребенок, и установки, которые закладывают взрослые, оказывают влияние на его эмоционально-психологическое состояние, что, в свою очередь, оказывает прямое воздействие на физиологическое состояние и развитие организма.

Дошкольное образовательное учреждение играет огромную роль в реализации работы по воспитанию физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Ведь именно дошкольные учреждения совместно с институтом семьи формируют необходимую окружающую среду для развития личности ребенка. А потому логичным будет зафиксировать, что формирование здорового поколения – прежде всего, важная педагогическая проблема. Воспитательная работа должна быть направлена на сохранение здоровья и здорового образа жизни.

Такой подход к развитию двигательных способностей позволит не только научить детей красиво двигаться, подарить им радость ощущения своего тела, уверенности в себе, но главное – привьет любовь к занятиям спортивной направленности, физическим упражнениям, даст возможность успешно и с интересом совершенствовать свои физические качества.

Таким образом физические качества детей дошкольного возраста проявляются в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании, игровых, спортивных занятиях. Для того, чтобы развить у детей дошкольного возраста физические качества, необходимо учитывать их возрастные особенности, а также формы и методы по работе с физическими качествами. Только планомерная, последовательная работа, с определенным количеством повторения упражнений может способствовать эффективному физическому

развитию в целом. Правильно организованная двигательная активность имеет большое значение для детей и взрослых.

1.3 Лыжные прогулки как средство воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся.

Систематические занятия на свежем воздухе, а зимой он, благодаря снежному покрову, значительно чище, и дети дышат холодным, чистым и достаточно увлажненным воздухом, что оказывает благотворное влияние на развитие дыхательной системы.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя садиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

По замечанию В.Г. Фролова, лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т.п. [16, с.19].

Лыжные прогулки считаются универсальным видом, развивающим организм гармонично, и базовые упражнения подготовки лыжника могут использоваться при работе с дошкольниками [27].

Лыжные прогулки включают в себя активный отдых, активное времяпрепровождение в совокупности с укреплением здоровья, рекреацией и развитием физических качеств [14].

Основной задачей детей дошкольного возраста при освоении техники лыжного хода является в первую очередь изучение ступающего шага [5].

Необходимая для передвижения координированность рук и ног дает развитие аналитическому мышлению ребенка. Положительным итогом данного этапа занятий будет закрепление двигательного умения ступающего лыжного шага [34].

Следующей задачей для дошкольников будет освоение более сложных лыжных элементов, для которых требуется постоянное развитие равновесия. Это прохождение спусков, поворотов, начало обучения торможению плугом и другие элементы базовой лыжной техники начального уровня [22].

Занятия с детьми дошкольного возраста желательно проходить в игровой форме. Ребенок может эффективно выдерживать до 10 минут обучающей части тренировки, а дальше следует вернуться к игровой форме занятия [17].

Здесь является важным творческое мышление преподавателя – совмещение общеразвивающей подготовки с уклоном на лыжную технику в игровой форме [10].

В бесснежный период приветствуются разнообразные тренировки, включающие в себя специальные упражнения на развитие равновесия, координированности, вестибулярного аппарата, общее физическое развитие и также игровые тренировки [26].

С дошкольниками советуют распределять время следующим образом: 5 минут обучающего занятия – 15 минут игр – 10 минут пауза, отдых – 5 минут специальных упражнений – 10 минут игр.

Таким образом, у детей не возникает чувства усталости, их интерес на занятии не падает. Они продолжают с удовольствием выполнять задания, не снижая их эффективности [29].

Смысл данной системы заключается в создании для детей комфортных условий.

Дети любят праздники, поэтому лыжную трассу в детском саду для них необходимо украсить так яркие украшения, светящиеся гирлянды, цветовая разметка трассы, ростовые фигуры, красивые ограждения, музыка и общее настроение веселья будут способствовать формированию интереса к лыжным прогулкам.

Благодаря такому подходу у детей вырабатывается положительное отношение к лыжным прогулкам, создается мотивация для занятий физкультурой [6].

Маленькие дети не в силах проходить большие расстояния, и лучше, когда препятствия находятся на малом расстоянии друг от друга. Сложности захватывают дух, они создают интерес к занятиям и активно развивают двигательные способности. Специально подобранные препятствия под руководством специалиста позволяют детям развить свои физические качества в короткие сроки. Доказано, что занятия, являющиеся увлекательными для детей, несут больше пользы [31].

Существует большое множество вариаций создания лыжных городков на участке детского сада, разных по размерам, рельефу, очередности упражнений и длине дистанции [28].

На таком лыжном городке можно проводить занятия не только с детьми дошкольного возраста, но и совместно с родителями.

Увлекательное прохождение лыжного городка с препятствиями может перерасти в соревнования по скоростному прохождению снежных препятствий [16].

Физические качества являются основой техники лыжного спорта, и их высокая развитость в дошкольном возрасте дает неоспоримое преимущество перед соперниками [28].

Факторами, определяющими развитие физических качеств, являются [7]:

- способность человека к точному анализу движений;
- деятельность анализаторов, и особенно двигательного анализатора;
- сложность двигательного задания, уровень развития других двигательных способностей;
- смелость и решительность;
- уровень общей подготовленности воспитанника.

Лыжные прогулки являются универсальным средством гармоничного физического развития ребенка.

При начале занятий в дошкольном возрасте дети [24]:

- имеют лучшую двигательную память, мышление, представление и воображение о сложном и разнообразном мире движений;
- быстрее и рациональнее обучаются двигательным действиям;
- приобретают умения рационально и быстро находить выход из сложных и разнообразных двигательных ситуаций;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт;
- испытывают радость и удовлетворение от постоянного овладения новыми и разнообразными видами физических упражнений и сохраняют интерес к занятиям;
- приобретают первоначальное умение самоконтроля выполняемой двигательной активности.

Благодаря индивидуальному подходу на лыжных прогулках при положительной динамике развития физических качеств педагог может задействовать в тренировках упражнения на развитие сложных двигательных качеств [18].

Общими задачами целенаправленного развития физических качеств у детей дошкольного возраста являются [24]:

- систематическое освоение новых двигательных действий, рекомендованных для дошкольников детского сада;
- воспитание фундаментальных КС, таких как способности к равновесию, воспроизведению и дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров, ритм, ориентация в пространстве, быстрота реагирования;
- выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий, сенсомоторных реакций, формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений.

Существуют принципы обучения лыжной ходьбе, от которых напрямую зависит его эффективность [8]:

- принцип постепенного усложнения техники движений. Сложно координационные движения функционируют по сложным временным связям, управляющим одновременной деятельностью многих мышц. Помогают в их освоении подготовительные упражнения, позволяющие разобрать сложное действие по частям. После успешного овладения ими собрать воедино сложное двигательное действие;
- принцип многократного систематического повторения упражнений. Временные связи, являющиеся основой двигательных навыков, формируются и совершенствуются при обязательном повторении упражнения. Важны при этом число повторений, интервалы между повторениями, интервалы между тренировочными занятиями. Для освоения очень сложных двигательных действий необходимы постоянные, регулярные тренировки через день. При этом чрезмерное число повторений также может усугубить развитие навыка (наступление утомления);
- принцип разносторонней технической подготовки. Многократное стереотипное выполнения двигательных навыков может способствовать

сужению экстраполяции. Это сужение, возникающее при однотипных тренировках в одинаковых условиях, ограничивает возможность организма быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям. Так изменение внешней обстановки (изменение рельефа трассы, особенности снега, возникновение неожиданных препятствий и т.д.) и состояния ребенка (эмоциональные изменения, утомление и др.) могут вызвать несоответствие стереотипной программы выполнения движения в новой ситуации. Вследствие этого двигательный акт становится менее продуктивным;

– принцип индивидуализации обучения. Физическое развитие, наследственные особенности влияют на степень усвоения новых навыков. Различный фонд ранее приобретенных навыков также играет свою роль в скорости освоения новых навыков. Все это предполагает индивидуальный подход при обучении технике движений.

При любой системе подготовки детей следует придерживаться данных принципов. Каждый из них значим для формирования физических качеств.

Таким образом, лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т.п.

Выводы к 1 главе

Проведенный анализ исследований Е.Н. Вавилова, А.В. Кенеман, Н.К. Крупская, П.Ф. Лесгафта, Л.А. Орбели, К.Д. Ушинский показал, что физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Старший дошкольный возраст – это главный период в жизни дошкольника для целенаправленной работы по развитию физических качеств.

В исследовании были теоретически обоснованы проблемы воспитания физических качеств дошкольников. Для этого мы охарактеризовали сущность развития физических качеств, двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста, физическое развитие и физическую подготовленность в системе физического воспитания.

Также нами были выделены условия для воспитания физических качеств дошкольников на лыжных прогулках. Было определено, что для воспитания физических качеств дошкольников на лыжных прогулках необходимо чтобы занятия физкультурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности. лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т.п.

Глава 2 Изучение особенностей воспитания физических качеств у старших дошкольников на лыжных прогулках

2.1 Организация и методика проведения исследования

Экспериментальная база исследования проводилась на базе МБУ № 73 «Дельфин» г. Тольятти. В эксперименте участвовали 40 детей старшего дошкольного возраста (Приложение А и Б). В экспериментальной группе (далее ЭГ) были 20 детей (11 мальчиков и 9 девочек), в контрольной группе (далее КГ) были 20 детей (8 мальчиков и 12 девочек). Занимающихся спортом в этих группах нет. В анкетировании принимали участие 4 воспитателя.

Для диагностики уровня развития физических качеств дошкольников выделим критерии для анализа и определим методики диагностики, представленные в таблице 1.

В связи с тем, что сформированные физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности, нам не было необходимости проводить их измерение именно на лыжах. Мы воспользовались диагностическими методиками и процедурами, традиционно применяемыми для оценки физических качеств в условиях детского сада. Все методики адаптированы согласно возрасту детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 1 – Программа констатирующего эксперимента

Задача исследования	Критерий диагностики	Диагностический инструментарий
Выявить уровень развития физических качеств дошкольников	-развитие физического качества - быстрота -развитие физического качества - сила -развитие физического качества - скорость	Методика «Бег 10 м» (автор Е.Н. Вавилова) Методика «Бросок набивного мяча» (автор Е.Н. Вавилова) Методика «Прыжки в длину с места с двух ног на две» (автор

		Е.Н. Вавилова)
Выявить особенности организации процесса воспитания физических качеств в группе ДОУ	- методическая компетентность по вопросу воспитания качеств	Анкетирование педагогов

Оценка физических качеств проходила по следующим методикам:

Методика 1. «Бег 10 м» (автор Е.Н. Вавилова).

Цель применения теста: определить уровень быстроты.

Методика проведения: перед тем как приступить непосредственно к тестированию, нужно провести разминку. После разминки дети становятся на линию старта (сначала мальчики, затем девочки). По команде «На старт! Внимание! Марш!» начинают бег, в это время включают секундомер и фиксирует время пробега дистанции.

Оценка результатов: фиксируется время пробега по дистанции и выставляется оценка по результатам в таблице.

Таблица 2 - Оценка результатов (данные Е.Н. Вавиловой)

Результаты	Мальчики	Девочки
Низкий	2,55с	2,46с
Средний	2,30с	2,32с
Высокий	2,15с	2,17с

Методика 2. «Бросок набивного мяча» (автор Е.Н. Вавилова).

Цель применения теста: определить уровень силовых качеств.

Методика проведения: перед тем как приступить непосредственно к тестированию, нужно провести разминку, которая включает упражнения на развитие мелкой моторики. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и

бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результатов: фиксируется длина броска и выставляется оценка по результатам в таблице.

Таблица 3 - Оценка результатов (данные Е.Н. Вавиловой)

Результаты	Мальчики	Девочки
Низкий	160см	150см
Средний	200см	190см
Высокий	230см	225см

Методика 3. «Прыжки в длину с места с двух ног на две» (автор Е.Н. Вавилова).

Цель применения теста: уровень скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: перед тем как приступить непосредственно к тестированию, нужно провести разминку, которая включает упражнения на развитие мелкой моторики. После разминки дети прыгают в длину с места. У детей три попытки, фиксируется лучший прыжок.

Оценка результатов: фиксируется длина прыжка и выставляется оценка по результатам в таблице.

Таблица 4 - Оценка результатов (данные Е.Н. Вавиловой)

Результаты	Мальчики	Девочки
Низкий	108см	99,9см
Средний	86,3см	85см
Высокий	78,2см	74,5см

Таким образом представленные диагностические методики позволят изучить уровень физических качеств у старших дошкольников.

К высокому уровню развития физических качеств мы отнесем тех детей, которые справились со всеми заданиями, у них сформированы физические качества, они с легкостью справляются со всеми упражнениями.

К среднему уровню развития физических качеств мы отнесем тех детей, которые допустили некоторые ошибки при выполнении задания, дети затрудняются при выполнении некоторых физических упражнений, их уровень развития физических качеств недостаточно сформирован.

К низкому уровню развития физических качеств мы отнесем тех детей, которые допустили множество ошибок, некоторые физические упражнения выполнить не могут, их уровень развития физических качеств неразвит.

Методика №4 Анкетирование педагогов.

Цель: выявить методическую грамотность педагогов в организации работы по воспитанию физических качеств у старших дошкольников.

Анкетирование – это исследование, включающее перечень вопросов, касающихся событий, фактов или мнений, чувств и предпочтений опрашиваемого относительно чего-либо.

Мы самостоятельно разработали анкету, которая включала пять вопросов по воспитанию физических качеств у старших дошкольников.

Первый вопрос «Что такое физические качества, какие вы знаете» мы задавали для того, чтобы выявить, насколько воспитатели содержат понятие.

Второй вопрос «Для чего нужно воспитывать у ребенка физические качества?» значение в физическом развитии педагогического влияния.

Третий вопрос «Какие методы используете для физического развития детей?», вопрос был задан с целью определения особенностей физического воспитания в детском саду.

Четвертый вопрос «Используете ли вы спортивные игры для физического развития детей в детском саду?» вопрос был задан с целью определения особенностей физического воспитания в детском саду.

Пятый вопрос «Организуете ли вы спортивные праздники в детском саду?» значение в физическом развитии педагогического влияния.

Таким образом описание методики позволят определить уровень развития физических качеств дошкольников и оценить особенности организации процесса воспитания физических качеств на лыжных прогулках. Подробный анализ приведенных методик будет проведен в следующем параграфе.

2.2 Диагностика и анализ уровня развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания

Опишем представленные результаты уровня развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания подробнее.

Методика 1. «Бег 10 м» (автор Е.Н. Вавилова).

Цель применения теста: определить уровень быстроты.

Методика проведения: перед тем как приступить непосредственно к тестированию, нужно провести разминку. После разминки дети становятся на линию старта (сначала мальчики, затем девочки). По команде «На старт! Внимание! Марш!» начинают бег, в это время включают секундомер и фиксирует время пробега дистанции. Оценка результатов: фиксируется время пробега по дистанции и выставляется оценка по результатам в таблице. Уровненные оценки результатов детей указаны подробно в параграфе 2.1.

Результаты представлены в таблице 5 и на рисунке 1.

Таблица 5 – Результаты исследования по методике 1

Уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Экспериментальная группа	2 (10%)	8 (40%)	10 (50%)
Контрольная группа	3 (15%)	7 (35%)	10 (50%)

Для наглядности представим результаты на рисунке 1.

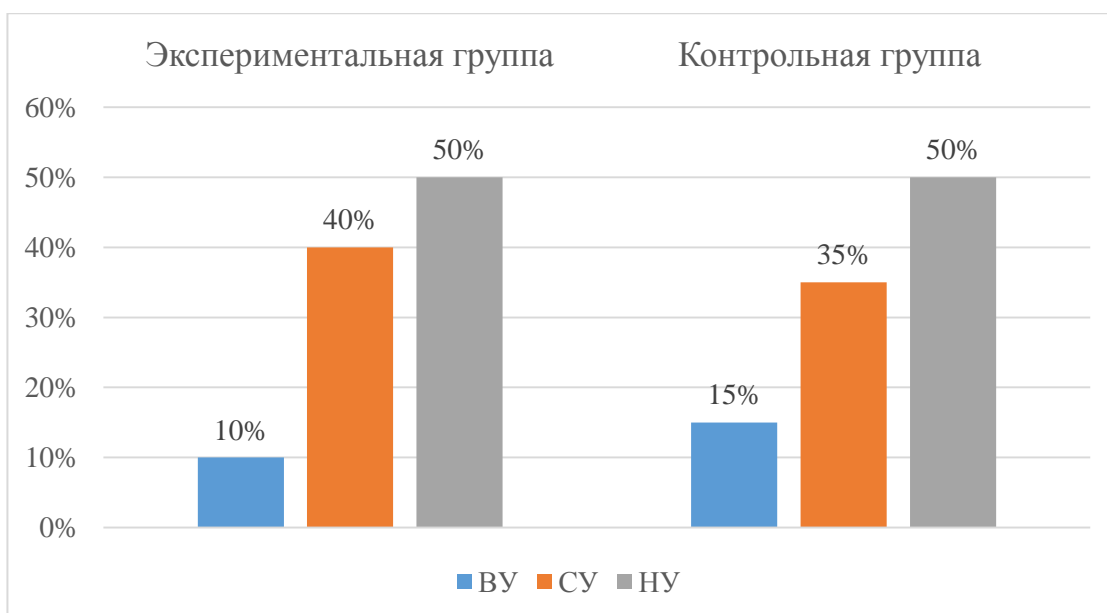


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике 1

Высокий уровень в ЭГ выявлен у 2 детей (10%), в КГ выявлен у 3 детей (15%) дети верно выполнили задание и пробежали согласно нормативу на высокий уровень. Так З. Мира показала лучшие результаты в группе, она правильно выполнила, пробежала быстро.

Средний уровень выявлен в ЭГ у 8 детей (40%), в КГ выявлен у 7 детей (35%) дети верно выполнили задание и пробежали согласно нормативу на средний уровень. Так, например А. Ваня, К. Лена бежали сначала быстро, но потом их скорость упала, и они пробежали на средний уровень.

Низкий уровень выявлен в ЭГ у 10 детей (50%) и в КГ у 10 детей (50%) дети допустили неточности и пробежали согласно нормативу на низкий уровень. Так, например Г. Коля и Г. Аня показали самые плохие результаты, скорость их пробегания слишком низкая.

Методика 2. «Бросок набивного мяча» (автор Е.Н. Вавилова).

Цель применения теста: определить уровень силовых качеств.

Методика проведения: перед тем как приступить непосредственно к тестированию, нужно провести разминку, которая включает упражнения на развитие мелкой моторики. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и

бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Оценка результатов: фиксируется длина броска и выставляется оценка по результатам в таблице. Уровненные оценки результатов детей указаны подробно в параграфе 2.1.

Результаты представлены в таблице 6 и на рисунке 2.

Таблица 6 – Результаты исследования по методике 2

Уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Экспериментальная группа	2 (10%)	7 (35%)	11 (55%)
Контрольная группа	2 (10%)	8 (40%)	10 (50%)

Для наглядности представим результаты на рисунке 2.

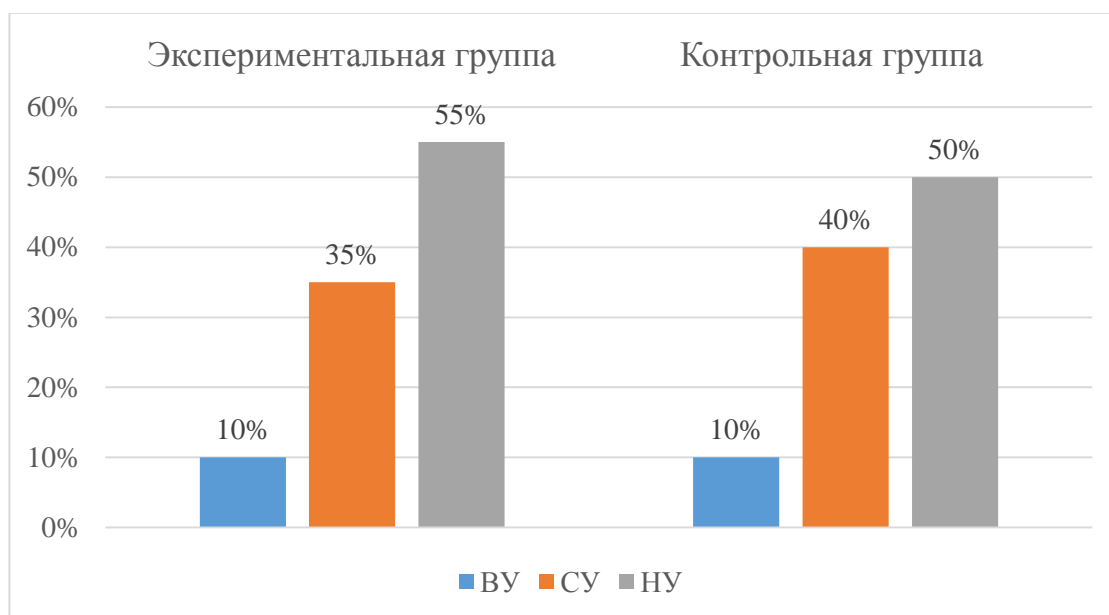


Рисунок 2 – Результаты исследования по методике 2

Высокий уровень выявлен в ЭГ у 2 детей (10%), в КГ у 2 детей (10%) дети верно выполнили задание верно выполнили бросок и выполнили

задание согласно нормативу на высокий уровень. Так, например Н. Стас показал лучший результат он бросил набивной мяч точно и дальше всех.

Средний уровень выявлен в ЭГ у 7 детей (35%), в КГ у 8 детей (40%) дети допустили некоторые ошибки при выполнении задания и выполнили задание согласно нормативу на средний уровень. Так, например П. Сережа и О. Миша хоть и показали, что могут метко кинуть набивной мяч, но бросили они его недалеко.

Низкий уровень выявлен у в ЭГ 11 детей (55%), в КГ у 10 детей (50%) дети допустили множество ошибок при выполнении задания и выполнили задание согласно нормативу на низкий уровень. Так например Е. Костя и Г. Аня показали худшие результаты далеко бросить мяч они так и не смогли.

Методика 3. «Прыжки в длину с места с двух ног на две» (автор Е.Н. Вавилова).

Цель применения теста: уровень скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: перед тем как приступить непосредственно к тестированию, нужно провести разминку, которая включает упражнения на развитие мелкой моторики. После разминки дети прыгают в длину с места. У детей три попытки, фиксируется лучший прыжок. Оценка результатов: фиксируется длина прыжка и выставляется оценка по результатам в таблице. Уровненные оценки результатов детей указаны подробно в параграфе 2.1.

Результаты представлены в таблице 7 и на рисунке 3.

Таблица 7 – Результаты исследования по методике 3

Уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Экспериментальная группа	2 (10%)	7 (35%)	11 (55%)
Контрольная группа	3 (15%)	7 (35%)	10 (50%)

Для наглядности представим результаты на рисунке 3.

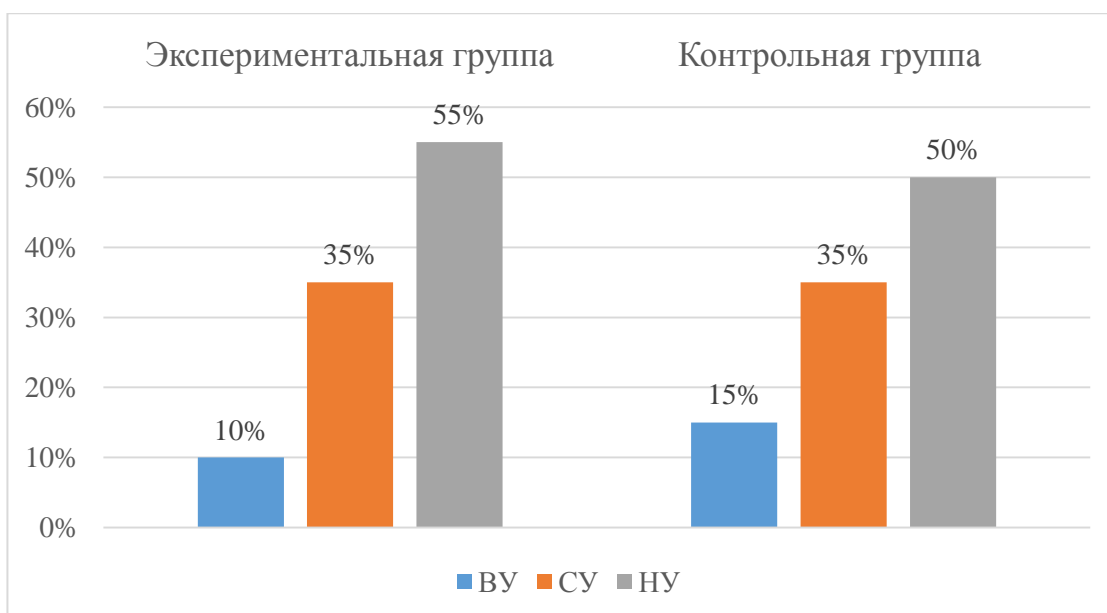


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике 3

Высокий уровень выявлен в ЭГ у 2 детей (10%), в КГ у 3 детей (15%) дети верно выполнили задание и выполнили задание согласно нормативу на высокий уровень. Так например Ш. Ульяна показала лучший прыжок, она прыгнула дальше всех.

Средний уровень выявлен в ЭГ у 7 детей (35%), в КГ у 7 детей (35%) дети допустили некоторые ошибки при выполнении задания и выполнили задание согласно нормативу на средний уровень. Так, например В. Маша, М. Матвей, О. Миша не смогли прыгнуть на хороший результат.

Низкий уровень выявлен в ЭГ у 11 детей (55%), в КГ у 10 детей (50%) дети допустили множество ошибок и выполнили задание согласно нормативу на низкий уровень. Так, например Г. Аня показала самый плохой результат, она не смогла прыгнуть далеко.

Общий уровень развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания представлен на рисунке 4.

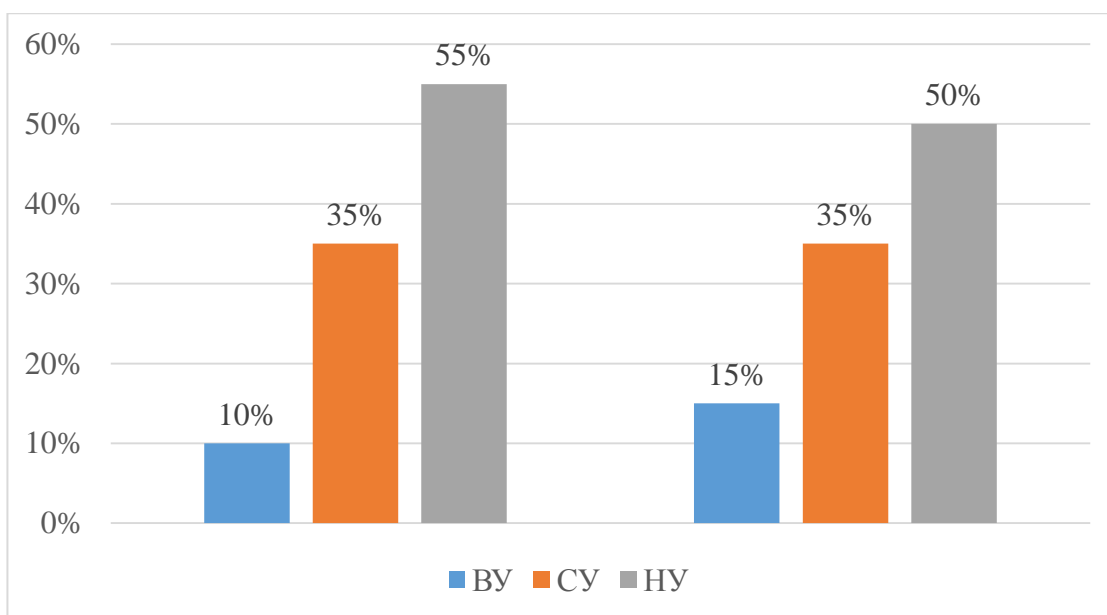


Рисунок 4 – Общий уровень развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания

Результаты диагностики уровня развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания.

Высокий уровень выявлен в ЭГ у 2 детей (10%), в КГ у 3 детей (15%) дети справились со всеми заданиями, у них сформированы физические качества, они с легкостью справляются со всеми упражнениями. Например, З. Мира и Н. Стас показали лучшие результаты среди двух групп по всем методикам, ребята спортивно развиты проявляют интерес к спортивным занятиям.

Средний уровень выявлен в ЭГ у 7 детей (35%), в КГ у 7 детей (35%) дети допустили некоторые ошибки при выполнении задания, дети затрудняются при выполнении некоторых физических упражнений, их уровень развития физических качеств недостаточно сформирован. Например, П. Коля и С. Юля по некоторым результатам допустили некоторые ошибки, которые помещали выполнить задания на высоком уровне. При этом дети стремятся к занятиям физкультурой, любят подвижные игры.

Низкий уровень выявлен в ЭГ у 11 детей (55%), в КГ у 10 детей (50%) дети допустили множество ошибок, некоторые физические упражнения

выполнить не могут, их уровень развития физических качеств неразвит. Например, Г. Полина и С. Марина задания выполнили очень плохо, они медленно бегают не могут кидать мяч, занятия физкультурой им даются тяжело.

Методика №4 Анкетирование педагогов.

Цель: выявить методическую грамотность педагогов в организации работы по воспитанию физических качеств у старших дошкольников.

В анкетировании участвовали 4 воспитателя. Проведенное анкетирование позволило разделить ответы педагогов по трем уровням: высокий, средний и низкий.

Высокий уровень методической грамотности в организации работы по воспитанию физических качеств у старших дошкольников показал 1 педагог (25%). Воспитатель ведет активную работу по развитию физических качеств детей, использует различные подвижные и спортивные игры, а также организуем спортивные мероприятия с участием родителей.

Средний уровень методической грамотности в организации работы по воспитанию физических качеств у старших дошкольников показали 3 педагогов (75%). Такие воспитатели стремятся организовать работу по физическому развитию детей, одно редко используют подвижные и спортивные игры, и практически не организуют спортивные мероприятия.

Низкий уровень выявлен не был.

Таким образом большинство дошкольников показали средние результаты уровня развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания, что обусловило разработку методических рекомендаций для педагогов по развитию физических качеств старших дошкольников.

2.3 Разработка и апробация программы воспитания физических качеств старших дошкольников на лыжных прогулках

С целью воспитания физических качеств (быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость) старших дошкольников на лыжных прогулках была разработана программа «Лыжные прогулки».

Содержание программы «Лыжные прогулки» направлено на развитие двигательной активности, приобретение знаний, умений и навыков хождения на лыжах, приобщения детей к дигитальной деятельности, мотивирование на занятие физкультурой. Программа составлена на основе опыта ведущих педагогов, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, личного опыта будущего педагога, методических рекомендаций по физкультурным занятиям в детском саду, в соответствии с нормативными документами в области образования, физкультуры и спорта, методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в дошкольной организации.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность:

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, формирование основ здорового образа жизни, компенсации дефицита двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Программа способствует развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Активизация образа жизни, повышение двигательной деятельности в рамках программы могут стать альтернативой компьютерным играм и Интернету.

Новизна программы заключается в том, что она включает разнообразные виды подвижных игр на лыжах, что дает возможность приобретения детьми старшего дошкольного возраста новых умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации решаются задачи по комплексному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста. Разные формы и методы воспитания, применяемые в программе, позволяют компенсировать недостаток двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Используемые на занятиях движения, дают организму необходимую физическую нагрузку, оказывают положительное воздействие на здоровье детей старшего дошкольного возраста. Лыжные прогулки позволяют создать положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины детей старшего дошкольного возраста.

Занятия лыжными прогулками способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают иммунную защиту организма, повышают его устойчивость к инфекционным заболеваниям, стимулируют интеллектуальную деятельность детей старшего дошкольного возраста.

Занятия лыжными прогулками - это один из способов поддержать силу и энергичность детей старшего дошкольного возраста, скорректировать их осанку и способствуют развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Лыжные прогулки позволяют повысить мотивацию детей старшего дошкольного возраста к регулярным тренировкам через разнообразие тренировочного процесса, предотвращает травматизм и гармонично развивает различные физические качества детей старшего дошкольного возраста.

Занятия лыжными прогулками направлены не только на совершенствование основных физических качеств, но и на воспитание моральных и волевых качеств, интеллектуальное и психическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Цель: Развитие интереса, формирование устойчивой потребности к занятиям физической культурой и спортом посредством воспитания физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Воспитательные:

- способствовать приобщению детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой, спортом, здоровому образу жизни.
- способствовать развитию нравственных и личностных качеств: внимательность, взаимовыручка, взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, ответственность, самостоятельность, старательность, терпение, трудолюбие, уверенность в себе и своих силах, упорство, эмоционально-нравственная отзывчивость, целеустремленность;
- воспитывать позитивное отношение к жизни, к активному образу жизни;
- способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работы на результат;
- предоставить возможность для самовыражения, творческой самореализации учащихся

Развивающие:

- развивать физические качества: мышечную силу, быстроту, выносливость, скоростные и координационные способности, ловкость, гибкость, пластичность;
- развивать коммуникативные навыки, навыки межличностного взаимодействия, работы в команде;
- развивать творческие способности;
- развивать навыки самоконтроля;
- способствовать развитию восприятия, мышления, внимания, памяти.

Обучающие:

- обучить новым видам движений, двигательным действиям, техническим приёмам хождения на лыжах;
- способствовать усвоению универсальных жизненно-важных двигательных действий:
- способствовать совершенствованию телосложения, формированию правильной осанки;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- способствовать приобретению навыков спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий.

В соответствии с поставленными задачами определены следующие **принципы обучения:**

1. Принцип доступности – учет возрастных особенностей, особенностей здоровья, уровня развития физических качеств, полового различия.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип связи теории с практикой, практическая направленность программы для формирования, развития умения детей старшего дошкольного возраста применять полученные знания в повседневной жизни.
4. Принцип самостоятельности – предоставлять возможность учащимся проявлять самостоятельность, не делать что-то за них.
5. Принцип чередования нагрузки для предупреждения утомления и оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
6. Принцип повторения – в результате многократных повторений умений и навыков вырабатываются динамические стереотипы.
7. Принцип воспитывающего и развивающего воспитания – решение воспитательных задач, учет «зоны ближайшего развития» детей старшего дошкольного возраста.

8. Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям, направлен на понимание детьми старшего дошкольного возраста сути, производимого ими того или иного движения.

Организация образовательного процесса: Данная программа рассчитана на 8 недель. Занятия проводятся в течении 8 недель, лыжные прогулки проходили каждый день, время занятия 30-35 минут. Возраст детей: 5-6 лет. Количество детей в группе: не менее 15 человек. Режим занятий подобран в соответствии с СанПиН. К занятиям по программе могут быть допущены дети дошкольного возраста, прошедшие медицинское освидетельствование и отнесенные к основной медицинской группе.

Во время лыжных прогулок учитывали следующие важные моменты:

а) занятия должны проводиться с учетом физического развития и физической подготовленности детей, их возраста;

б) занятия должны быть эмоционально насыщенными и содействовать гармоничному развитию ребенка;

в) начинать обучение следует с развития чувств лыж и снега, изучения базовых упражнений, обучению правильному падению, вставанию, прохождению поворотов, подъемов и спусков. Далее можно переходить к более сложным элементам лыжной техники и применять их при прохождении лыжной трассы или лыжного городка;

г) на тренировках важен питьевой режим. Необходимо контролировать питьевой режим детей на лыжных прогулках.

Подробный тематический план занятий с детьми представлен в приложении В.

Таким образом, главное в развитии физических качеств старших дошкольников – все это должно способствовать укреплению здоровья и позволять обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня, формировать осознанное отношение ребенка к своему здоровью.

Отличительной особенностью проведения лыжных прогулок является применение игровой формы, когда дети получают положительные эмоции на тренировке. В результате занятия проходят легко, весело, комфортно и продуктивно. Совмещение сложных для выполнения элементов упражнений и игры позволяют изучать технически сложные лыжные движения более эффективно. Дети быстро устают от того, чего не понимают. В данной методике для того, чтобы избежать этого, необходимо подготовить несколько вариантов объяснения сложного элемента, желательно разными способами (наглядный, словесный образ, имитация упражнения, перемещение навыка и т.д.).

Для создания позитивного окружения площадка для проведения была украшена яркими элементами декора: световое оформление, в том числе гирлянды, раскрашенные контуры дистанции и препятствий на снегу, ростовые фигуры, детская музыка. Все эти элементы создавали ощущение постоянного праздника, что давало свой видимый эффект – дети получали новые знания активно, жизнерадостно и продуктивно.

Занятия на лыжах соответствовали следующим требованиям:

- нагрузка давалась в соответствии с физическим развитием детей, их состоянием на тренировке и физической загруженностью после прошлых тренировок;
- новые элементы техники осваивались по мере освоения предыдущих, по мере соответствия физической подготовленности детей и затрачиваемых усилий для выполнения лыжного технического элемента;
- упражнения были приближены к тем препятствиям, которые лыжник встречает при прохождении лыжной дистанции;
- комментирование и сопровождение выполнения ребенком задания;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки;
- при появлении признаков утомления – смена упражнения;
- многообразие форм лыжной подготовки.

Опишем приведенные занятия с детьми старшего дошкольного возраста подробнее.

На первой неделе была поставлена цель: развитие навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Каждое занятие с детьми начиналось с повторений правил безопасности на лыжных прогулках. После проходила разминка без лыж, после разминки дети встали на лыжи и проводились ОРУ (общеразвивающие упражнения). В конце занятий на первой неделе проводились игры «След в след», «У кого будет меньше шагов», «Статус», «Поймай предмет», «Попади в цель». Дети с удовольствием принимали участие в лыжных прогулках, они старательно выполняли все задания педагога, принимали активное участие в играх. С детьми с низким уровнем развития физических качеств проводилась индивидуальная работа, так с Р. Димой и Г. Аней провели упражнения на развитие ловкости с лыжными палками.

На второй неделе была поставлена цель: развитие навыка спуска со склона и подъема «лесенкой». Каждое занятие с детьми начиналось с повторений правил безопасности на лыжных прогулках. После проходила разминка без лыж, после разминки дети встали на лыжи и проводились ОРУ (общеразвивающие упражнения). В конце занятий на второй неделе проводились упражнения «Ножницы» и игры «Пробежка со склона», «Веер», «Спуск по взмаху флажка», «Не урони», «Следопыт». Дети с удовольствием принимали участие в лыжных прогулках, они старательно выполняли все задания педагога, принимали активное участие в играх. С детьми с низким уровнем развития физических качеств проводилась индивидуальная работа, так с С. Мариной и Г. Колей провели упражнения на развитие быстроты, дети должны были пройти быстрым шагом на лыжах.

На третьей неделе была поставлена цель: продолжать обучение спуска со склона и подъема на склон лесенкой. Каждое занятие с детьми начиналось с повторений правил безопасности на лыжных прогулках. После проходила разминка без лыж, после разминки дети встали на лыжи и проводились

ОРУ (общеразвивающие упражнения). В конце занятий на третьей неделе проводились упражнения «Ножницы», «Пружинка» и игры «Поменяй флажки», «Спуск по взмаху цветного флажка», «Сороконожки», «Будь внимателен», «Через препятствие». Дети с удовольствием принимали участие в лыжных прогулках, они старательно выполняли все задания педагога, принимали активное участие в играх. С детьми с низким уровнем развития физических качеств проводилась индивидуальная работа, так с Г. Полиной, Г. Димой и И. Светой провели упражнения на развитие силы.

На четвертой неделе была поставлена цель: закрепление навыков скольжения, спусков на склонах и подъемов на них. Каждое занятие с детьми начиналось с повторений правил безопасности на лыжных прогулках. После проходила разминка без лыж, после разминки дети встали на лыжи и проводились ОРУ (общеразвивающие упражнения). В конце занятий на четвертой неделе проводились упражнения «Пружинка» и игры «Трамвай», «Пройди и не задень», «На буксире», «Лошадка», «Кто быстрее повернется». Дети с удовольствием принимали участие в лыжных прогулках, они старательно выполняли все задания педагога, принимали активное участие в играх. С детьми с низким уровнем развития физических качеств проводилась индивидуальная работа, так с Н. Светой и Е. Костей провели упражнения на развитие гибкости.

На пятой неделе была поставлена цель: закрепление навыков широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске. Каждое занятие с детьми начиналось с повторений правил безопасности на лыжных прогулках. После проходила разминка без лыж, после разминки дети встали на лыжи и проводились ОРУ (общеразвивающие упражнения). В конце занятий на пятой неделе проводились упражнения «Пружинка» и игры «Кто быстрее повернется», «Кто скорее к своим лыжам», «По следам», «Шире шаг», «Схвати флажок», «Кто быстрее повернется». Дети с удовольствием принимали участие в лыжных прогулках, они старательно выполняли все задания педагога,

принимали активное участие в играх. С детьми с низким уровнем развития физических качеств проводилась индивидуальная работа, так с С. Мариной и Р. Димой провели упражнения на развитие быстроты.

На шестой неделе была поставлена цель: закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов. Каждое занятие с детьми начиналось с повторений правил безопасности на лыжных прогулках. После проходила разминка без лыж, после разминки дети встали на лыжи и проводились ОРУ (общеразвивающие упражнения). В конце занятий на шестой неделе проводились упражнения «Ножницы» и игры «Веер», «Слалом», «Гонки с выбыванием», «Все по местам», «Подними». Дети с удовольствием принимали участие в лыжных прогулках, они старательно выполняли все задания педагога, принимали активное участие в играх. С детьми с низким уровнем развития физических качеств проводилась индивидуальная работа, так с С. Мариной и Р. Димой провели упражнения на развитие гибкости.

На седьмой неделе была поставлена цель: закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов. Каждое занятие с детьми начиналось с повторений правил безопасности на лыжных прогулках. После проходила разминка без лыж, после разминки дети встали на лыжи и проводились ОРУ (общеразвивающие упражнения). В конце занятий на седьмой неделе проводились упражнения «Ножницы» и игры «Под воротца», «Карусель», «Встречная эстафета», «Подними предмет». Дети с удовольствием принимали участие в лыжных прогулках, они старательно выполняли все задания педагога, принимали активное участие в играх. С детьми с низким уровнем развития физических качеств проводилась индивидуальная работа, так с Н. Светой и Е. Костей провели упражнения на развитие гибкости.

На восьмой неделе была поставлена цель: закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов. Каждое занятие с детьми начиналось с повторений правил безопасности на лыжных прогулках. После

проходила разминка без лыж, после разминки дети встали на лыжи и проводились ОРУ (общеразвивающие упражнения). В конце занятий на восьмой неделе проводились упражнения «Ножницы» и игры «Кто дальше», «Веселые поезда», «С горки на горку», Присядка», «Не урони». Дети с удовольствием принимали участие в лыжных прогулках, они старательно выполняли все задания педагога, принимали активное участие в играх. С детьми с низким уровнем развития физических качеств проводилась индивидуальная работа, так с Р. Димой и Г. Аней провели упражнения на развитие ловкости с лыжными палками.

Реализация разработанной программы в экспериментальной группе детей показало, что многие дети проявляют интерес к физкультуре, они с удовольствием посещают лыжные прогулки. У них получается выполнять все упражнения, в особенности дети полюбили проводимые игры. Дети с низким уровнем развития физических качеств стали показывать успехи, у них заметно улучшились физические качества и повысилась мотивация к занятиям физкультурой, в особенности к лыжным прогулкам.

Таким образом, разработанная программа «Лыжные прогулки» позволит повысить уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Воспитание физических качеств дошкольников на лыжных прогулках предусматривает достижение оптимального развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы. Полученные знания и умения помогут детям реализовать себя в будущем в выбранном ими виде спорта и проявить свои физические возможности на занятиях.

2.4 Выявление динамики в уровне развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Контрольный эксперимент проводился по тем же самым методикам, которые были заявлены на констатирующем этапе эксперимента.

Перейдем непосредственно к нашему исследованию и рассмотрим подробнее методики и диагностические задания I этапа контрольного эксперимента.

Методика 1. «Бег 10 м» (автор Е.Н. Вавилова).

Цель применения теста: определить уровень быстроты.

Методика проведения: перед тем как приступить непосредственно к тестированию, нужно провести разминку. После разминки дети становятся на линию старта (сначала мальчики, затем девочки). По команде «На старт! Внимание! Марш!» начинают бег, в это время включают секундомер и фиксирует время пробега дистанции. Оценка результатов: фиксируется время пробега по дистанции и выставляется оценка по результатам в таблице. Уровненные оценки результатов детей указаны подробно в параграфе 2.1.

Результаты представлены в таблице 8 и на рисунке 5.

Таблица 8 – Результаты исследования по методике 1

Уровни	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	2 (10%)	3 (15%)	4 (20%)	3 (15%)
Средний	8 (40%)	7 (35%)	10 (50%)	7 (35%)
Низкий	10 (50%)	10 (50%)	6 (30%)	10 (50%)

Для наглядности представим результаты ЭГ на рисунке 5.

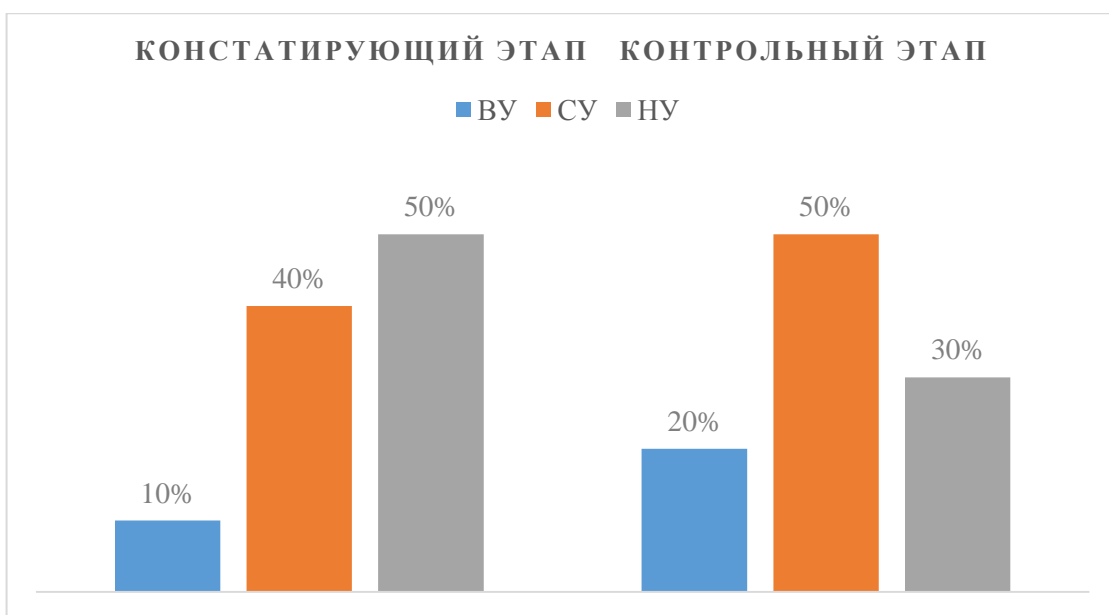


Рисунок 5 – Результаты исследования по методике 1 ЭГ

Для наглядности представим результаты КГ на рисунке 6.

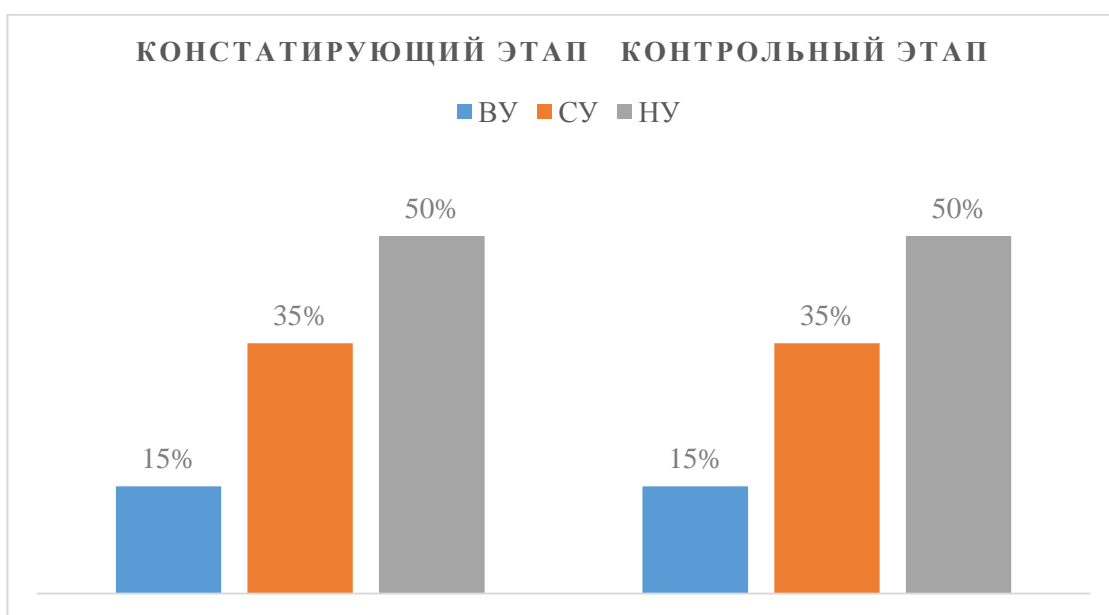


Рисунок 6 – Результаты исследования по методике 1 КГ

Высокий уровень в ЭГ выявлен у 4 детей (20%), в КГ выявлен у 3 детей (15%) дети верно выполнили задание и пробежали согласно нормативу на высокий уровень. Так З. Мира показала лучшие результаты в группе, она правильно выполнила, пробежала быстро.

Средний уровень выявлен в ЭГ у 10 детей (50%), в КГ выявлен у 7 детей (35%) дети верно выполнили задание и пробежали согласно нормативу

на средний уровень. Так, например А. Ваня, К. Лена бежали сначала быстро, но потом их скорость упала, и они пробежали на средний уровень.

Низкий уровень выявлен в ЭГ у 6 детей (30%) и в КГ у 10 детей (50%) дети допустили неточности и пробежали согласно нормативу на низкий уровень. Так, например Г. Коля и Г. Аня показали самые плохие результаты, скорость их пробегания слишком низкая.

Анализ результатов ЭГ показывает, что высокий уровень вырос на 10%, средний уровень вырос на 10%, а низкий уровень снизился на 20%. Существенных изменений в КГ выявлено не было. Таким образом разработанная программа лыжных прогулок положительно повлияла на уровень физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Методика 2. «Бросок набивного мяча» (автор Е.Н. Вавилова).

Цель применения теста: определить уровень силовых качеств.

Методика проведения: перед тем как приступить непосредственно к тестированию, нужно провести разминку, которая включает упражнения на развитие мелкой моторики. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Оценка результатов: фиксируется длина броска и выставляется оценка по результатам в таблице. Уровненные оценки результатов детей указаны подробно в параграфе 2.1.

Результаты представлены в таблице 9 и на рисунке 7.

Таблица 9 – Результаты исследования по методике 2

Уровни	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	2 (10%)	2 (10%)	5 (25%)	2 (10%)

Средний	7 (35%)	8 (40%)	11 (55%)	8 (40%)
Низкий	11 (55%)	10 (50%)	4 (20%)	10 (50%)

Для наглядности представим результаты на рисунке 7 ЭГ.

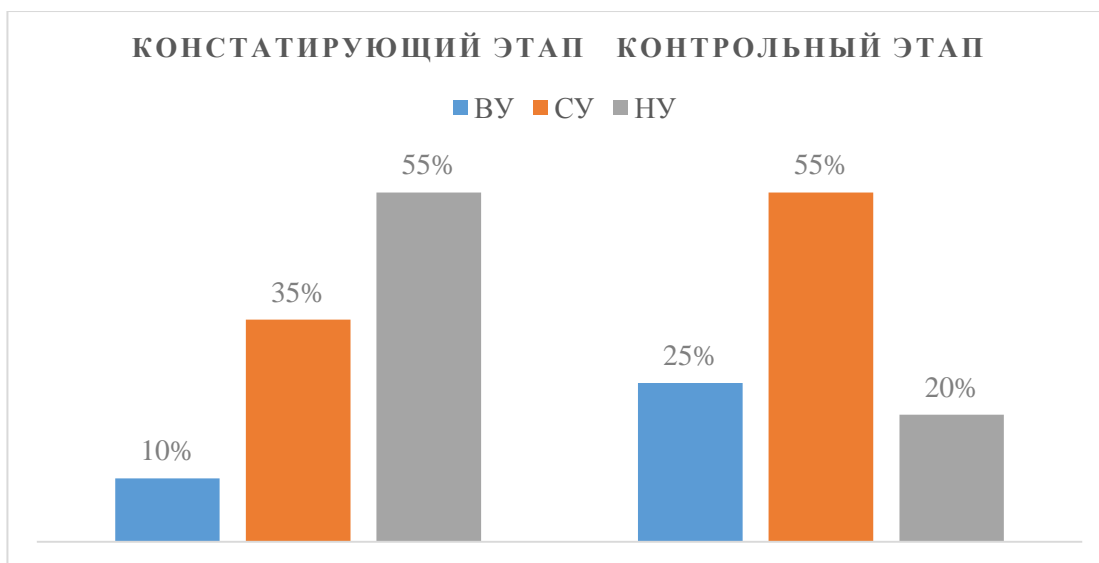


Рисунок 7 – Результаты исследования по методике 2 ЭГ

Для наглядности представим результаты на рисунке 8 КГ.

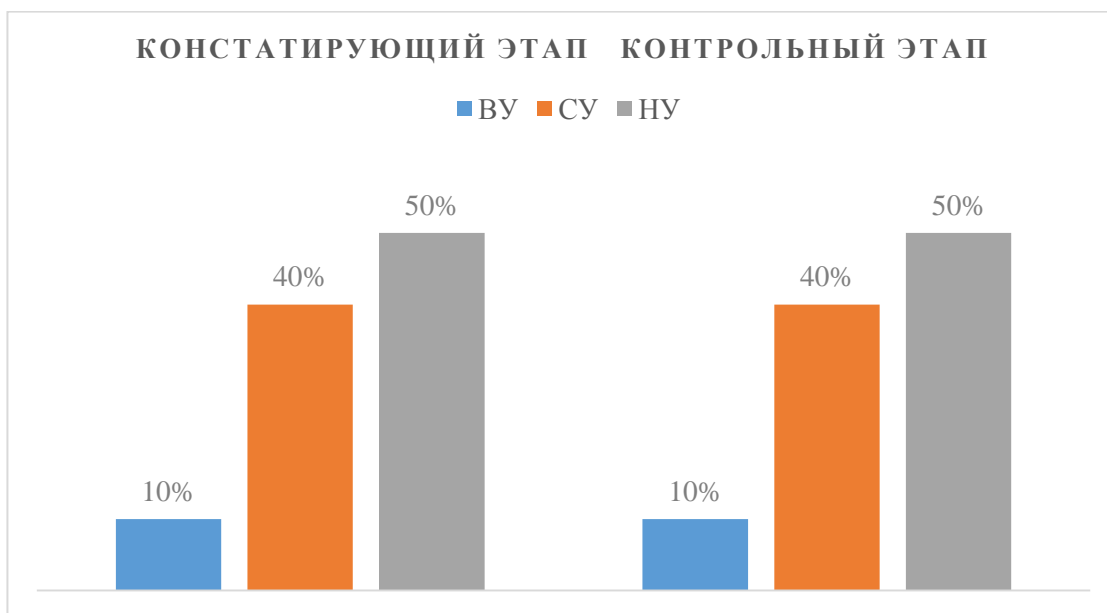


Рисунок 8 – Результаты исследования по методике 2 КГ

Высокий уровень выявлен в ЭГ у 5 детей (25%), в КГ у 2 детей (10%) дети верно выполнили задание верно выполнили бросок и выполнили задание согласно нормативу на высокий уровень. Так, например Н. Стас показал лучший результат он бросил набивной мяч точно и дальше всех.

Средний уровень выявлен в ЭГ у 11 детей (55%), в КГ у 8 детей (40%) дети допустили некоторые ошибки при выполнении задания и выполнили задание согласно нормативу на средний уровень. Так, например П. Сережа и О. Миша хоть и показали, что могут метко кинуть набивной мяч, но бросили они его недалеко.

Низкий уровень выявлен у в ЭГ 4 детей (20%), в КГ у 10 детей (50%) дети допустили множество ошибок при выполнении задания и выполнили задание согласно нормативу на низкий уровень. Так например Е. Костя и Г. Аня показали худшие результаты далеко бросить мяч они так и не смогли.

Анализ результатов ЭГ показывает, что высокий уровень вырос на 15%, средний уровень вырос на 20%, а низкий уровень снизился на 25%. Существенных изменений в КГ выявлено не было. Таким образом разработанная программа лыжных прогулок положительно повлияла на уровень физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Методика 3. «Прыжки в длину с места с двух ног на две» (автор Е.Н. Вавилова).

Цель применения теста: уровень скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: перед тем как приступить непосредственно к тестированию, нужно провести разминку, которая включает упражнения на развитие мелкой моторики. После разминки дети прыгают в длину с места. У детей три попытки, фиксируется лучший прыжок. Оценка результатов: фиксируется длина прыжка и выставляется оценка по результатам в таблице. Уровненные оценки результатов детей указаны подробно в параграфе 2.1.

Результаты представлены в таблице 10 и на рисунке 9.

Таблица 10 – Результаты исследования по методике 3

Уровни	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	2 (10%)	3 (15%)	5 (25%)	3 (15%)
Средний	7 (35%)	7 (35%)	11 (55%)	7 (35%)

Низкий	11 (55%)	10 (50%)	4 (20%)	10 (50%)
--------	----------	----------	---------	----------

Для наглядности представим результаты на рисунке 9 ЭГ.

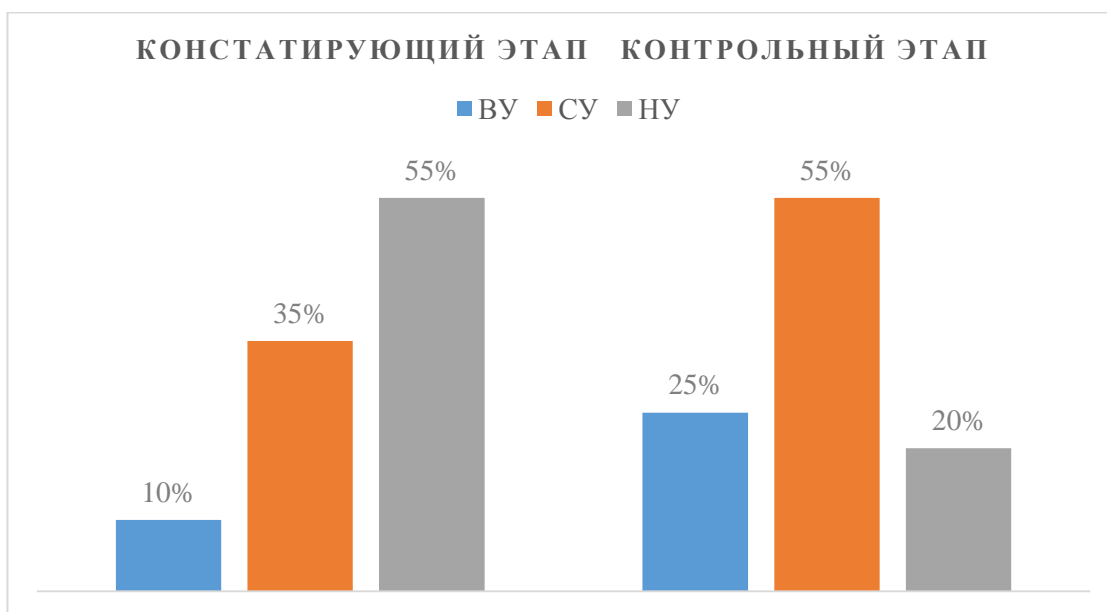


Рисунок 9 – Результаты исследования по методике 3 ЭГ

Для наглядности представим результаты на рисунке 10 КГ.

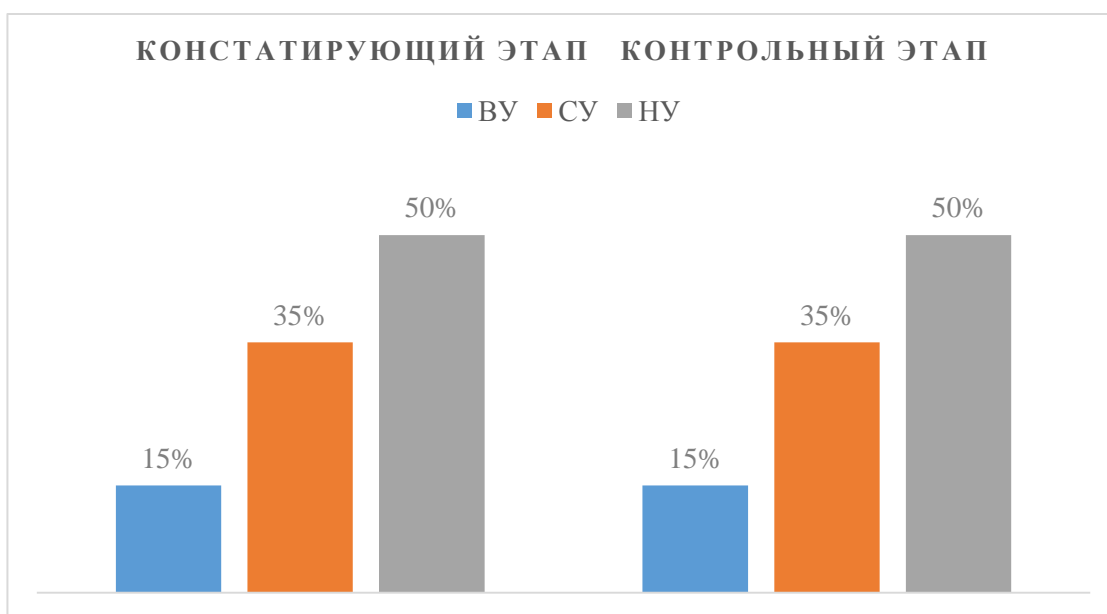


Рисунок 10 – Результаты исследования по методике 3 КГ

Высокий уровень выявлен в ЭГ у 5 детей (25%), в КГ у 3 детей (15%) дети верно выполнили задание и выполнили задание согласно нормативу на

высокий уровень. Так например Ш. Ульяна показала лучший прыжок, она прыгнула дальше всех.

Средний уровень выявлен в ЭГ у 11 детей (55%), в КГ у 7 детей (35%) дети допустили некоторые ошибки при выполнении задания и выполнили задание согласно нормативу на средний уровень. Так, например В. Маша, М. Матвей, О. Миша не смогли прыгнуть на хороший результат.

Низкий уровень выявлен в ЭГ у 4 детей (20%), в КГ у 10 детей (50%) дети допустили множество ошибок и выполнили задание согласно нормативу на низкий уровень. Так, например Г. Аня показала самый плохой результат, она не смогла прыгнуть далеко.

Анализ результатов ЭГ показывает, что высокий уровень вырос на 15%, средний уровень вырос на 20%, а низкий уровень снизился на 25%. Существенных изменений в КГ выявлено не было. Таким образом разработанная программа лыжных прогулок положительно повлияла на уровень физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Общий уровень развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания представлен в таблице 11 и 12 на рисунке 4.

Таблица 11 - Общий уровень развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания

Уровни	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	2 (10%)	3 (15%)	5 (25%)	3 (15%)
Средний	7 (35%)	7 (35%)	11 (55%)	7 (35%)
Низкий	11 (55%)	10 (50%)	4 (20%)	10 (50%)

Общий уровень развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания ЭГ представлен на рисунке 11.

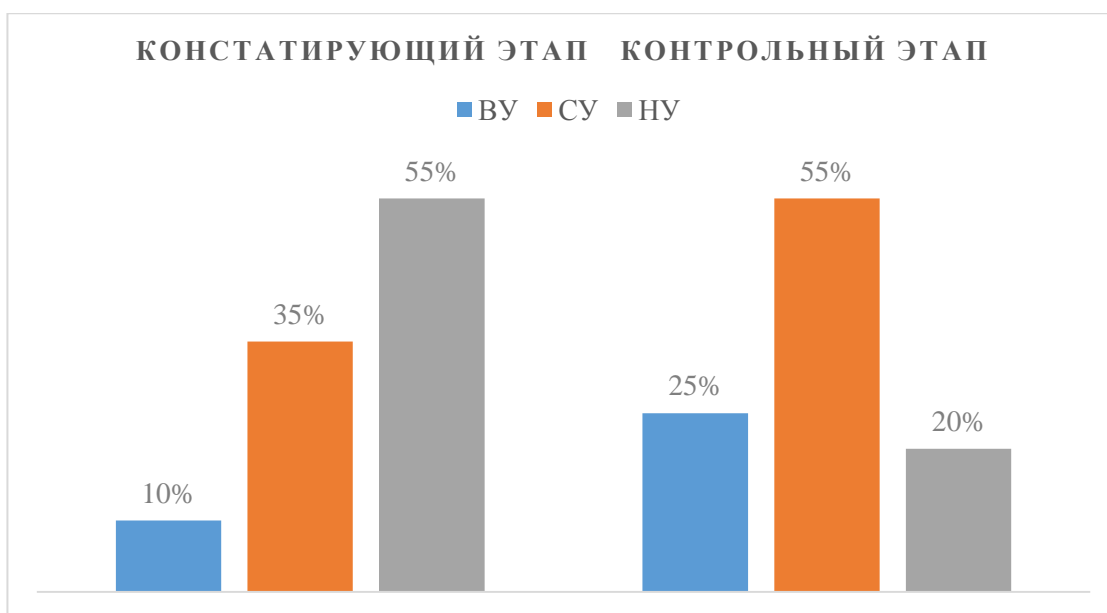


Рисунок 11 – Общий уровень развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания ЭГ

Общий уровень развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания КГ представлен на рисунке 12.

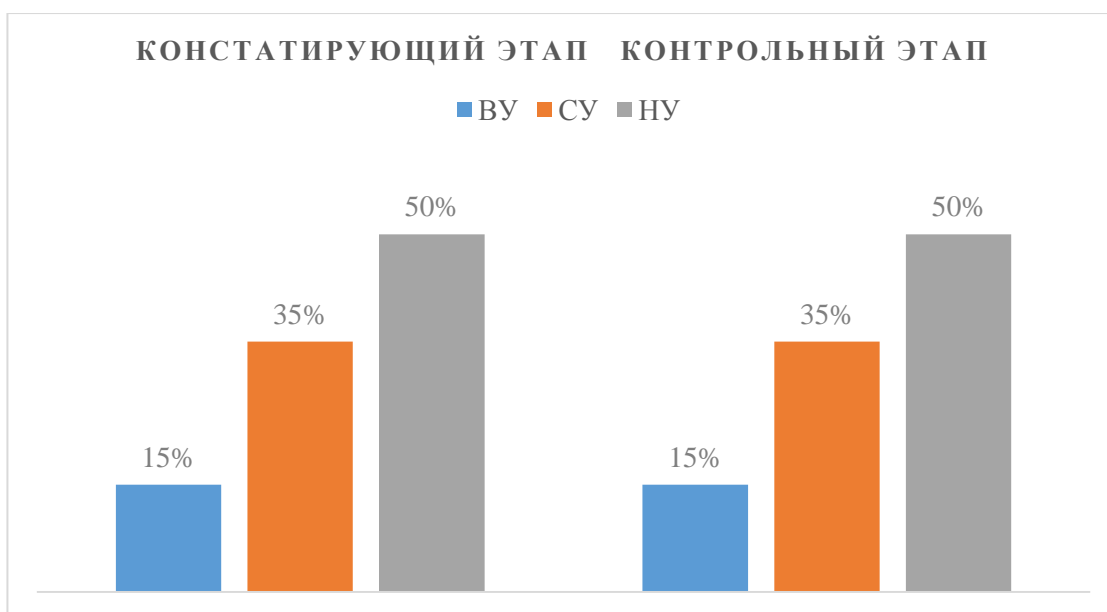


Рисунок 12 – Общий уровень развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания КГ

Результаты диагностики уровня развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания.

Высокий уровень выявлен в ЭГ у 5 детей (25%), в КГ у 3 детей (15%) дети справились со всеми заданиями, у них сформированы физические качества, они с легкостью справляются со всеми упражнениями. Например, З. Мира и Н. Стас показали лучшие результаты среди двух групп по всем методикам, ребята спортивно развиты проявляют интерес к спортивным занятиям.

Средний уровень выявлен в ЭГ у 11 детей (55%), в КГ у 7 детей (35%) дети допустили некоторые ошибки при выполнении задания, дети затрудняются при выполнении некоторых физических упражнений, их уровень развития физических качеств недостаточно сформирован. Например, П. Коля и С. Юля по некоторым результатам допустили некоторые ошибки, которые помешали выполнить задания на высоком уровне. При этом дети стремятся к занятиям физкультурой, любят подвижные игры.

Низкий уровень выявлен в ЭГ у 4 детей (20%), в КГ у 10 детей (50%) дети допустили множество ошибок, некоторые физические упражнения выполнить не могут, их уровень развития физических качеств неразвит. Например, Г. Полина и С. Марина задания выполнили очень плохо, они медленно бегают не могут кидать мяч, занятия физкультурой им даются тяжело.

Таким образом, анализ результатов ЭГ показывает, что высокий уровень вырос на 15%, средний уровень вырос на 20%, а низкий уровень снизился на 25%. Существенных изменений в КГ выявлено не было. Таким образом разработанная программа лыжных прогулок положительно повлияла на уровень физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Выводы к 2 главе

Экспериментальная база исследования проводилась на базе МБУ № 73 «Дельфин» г. Тольятти. В эксперименте участвовали 20 детей старшего дошкольного возраста,

Целью работы было изучить уровень физических качеств у старших дошкольников. Оценка физических качеств проходила по следующим методикам: методика 1. «Бег 10 м»; методика 2. «Бросок набивного мяча»; методика 3. «Прыжки в длину с места с двух ног на две».

Результаты диагностики уровня развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания показали, что высокий уровень выявлен у 5 детей (25%) дети справились со всеми заданиями, у них сформированы физические качества, они с легкостью справляются со всеми упражнениями, средний уровень выявлен у 11 детей (55%) дети допустили некоторые ошибки при выполнении задания, дети затрудняются при выполнении некоторых физических упражнений, их уровень развития физических качеств недостаточно сформирован, низкий уровень выявлен у 4 детей (20%) дети допустили множество ошибок, некоторые физические упражнения выполнить не могут, их уровень развития физических качеств неразвит.

Таким образом большинство дошкольников показали средние результаты уровня развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания, что обусловило разработку программы «Лыжные прогулки».

На формирующем этапе была разработана программа «Лыжные прогулки». Результаты программы были оценены на контрольном этапе. Анализ результатов ЭГ показывает, что высокий уровень вырос на 15%, средний уровень вырос на 25%, а низкий уровень снизился на 20%. Существенных изменений в КГ выявлено не было.

Таким образом разработанная программа лыжных прогулок положительно повлияла на уровень физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Заключение

Проведенный анализ показал, что воспитание физических качеств у старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации – это главное направление по сохранению и укреплению здоровья детей. Поиск наиболее эффективных средств, методов, методик и технологий средств воспитания физических качеств, может рассматриваться как одна из главных задач современного дошкольного образования. Состояние здоровья дошкольников на современном этапе становится национально значимой проблемой, тем самым выдвигая задачу формирования физически и психически развитого дошкольника на первый план, решение данной задачи во многом зависит от организации физкультурно-оздоровительной работы.

Период старшего дошкольного возраста – это самый важный период для физического развития детей и его личностного развития. В период старшего дошкольного возраста происходит становление основных физических качеств, которые необходимы в жизни. Большую роль для всестороннего развития дошкольников играет своевременное овладение разнообразными движениями. Физическое развитие ребенка способствует его нравственному, умственному и эстетическому воспитанию, развивает восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Дошкольник учится выполнять движения также ловко, быстро, технически правильно, как показал ему взрослый.

В старшем дошкольном возрасте двигательные способности и опыт детей совершенствуются, улучшая координацию и устойчивость равновесия, которые нужны при выполнении многих движений. В этом возрасте важно уделять внимание не только развитию крупных мышц, но и мелких, так как они остаются слабыми. В 5-6 лет ребенок многие физические упражнения производит технически правильно. Он может сопоставлять движения других

детей и свои, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Для того, чтобы развить у детей дошкольного возраста физические качества, необходимо учитывать их возрастные особенности, а также формы и методы по работе с физическими качествами. Только планомерная, последовательная работа, с определенным количеством повторения упражнений может способствовать эффективному физическому развитию в целом. Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т.п.

Экспериментальная база исследования проводилась на базе МБУ № 73 «Дельфин» г. Тольятти. В эксперименте участвовали 20 детей старшего дошкольного возраста,

Целью работы было изучить уровень физических качеств у старших дошкольников. Оценка физических качеств проходила по следующим методикам: методика 1. «Бег 10 м»; методика 2. «Бросок набивного мяча»; методика 3. «Прыжки в длину с места с двух ног на две».

Результаты диагностики уровня развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания показали, что высокий уровень выявлен у 5 детей (25%) дети справились со всеми заданиями, у них сформированы физические качества, они с легкостью справляются со всеми упражнениями, средний уровень выявлен у 11 детей (55%) дети допустили некоторые ошибки при выполнении задания, дети затрудняются при выполнении некоторых физических упражнений, их уровень развития физических качеств недостаточно сформирован, низкий уровень выявлен у 4 детей (20%) дети допустили множество ошибок, некоторые физические упражнения выполнить не могут, их уровень развития физических качеств неразвит.

Таким образом большинство дошкольников показали средние результаты уровня развития физических качеств старших дошкольников и условий их воспитания, что обусловило разработку программы «Лыжные прогулки».

На формирующем этапе была разработана программа «Лыжные прогулки». Результаты программы были оценены на контрольном этапе. Анализ результатов ЭГ показывает, что высокий уровень вырос на 15%, средний уровень вырос на 25%, а низкий уровень снизился на 20%. Существенных изменений в КГ выявлено не было.

Таким образом разработанная программа лыжных прогулок положительно повлияла на уровень физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Библиографический список

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ [Текст] / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2004. – № 17. – С. 5 – 20.
2. Анохина, И.А. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста - Ульяновск: УИПКПРО, 2010. - с. 3
3. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : лекции / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : РИО НИСПТР, 2013. - 213 с.
4. Ашмарин И.П. Быстрые методы статистической обработки и планирование экспериментов / И.П. Ашмарин, Н.Н. Васильев. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1984. – 76 с.
5. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. [Текст] / М.: Просвещение, 1992. – 167 с.
6. Андерсон, В. А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / В. А. Андерсон, Л. А. Викс, Л. С. Жбанова. – М. : Просвещение , 2012. – 63 с.
7. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка : Методика преподавания : учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009 . – 208 с
8. Бикеева Т. В. Здоровьесберегающая компетентность педагога в аспекте требований «Профессионального стандарта педагога» // Молодой ученый. – 2017. – №5. – С. 468-471. – URL <https://moluch.ru/archive/139/39201/> (дата обращения: 23.03.2022).
9. Бутин, И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин, В.А. Воробьев. – М. : Просвещение, 2000. – 198с.
10. Викулов А.Д, Бутин И.М Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для детей. [Текст] / Ярославль. 1996г. – 176 с.

11. Голощекина, М. П. Лыжи в детском саду : пособие для воспитателя детского сада / М. П. Голощекина.– М. : Просвещение, 2013. – 96 с.
12. Грядкина, Т. С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника / Т. С. Грядкина, Н. А. Нюткина. – СПб : издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2003. – 65 с.
13. Дронов, В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста : методическое пособие / В. Я. Дронов. – М. : Энас, 2011 . – 84 с.
14. Деркунская, В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: учеб.метод. пособие / В.А. Деркунская. - М. : ТЦ «СФЕРА», 2012. – 176 с.
15. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников [Текст] : учеб. пособие / В.А. Деркунская. – М. : Педагогическое общество, 2005. – 96 с.
16. Дикунов А.М. Структура педагогического мастерства / А.М.Дикунов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 2. – с.14-16.
17. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. – М.: ФиС, 2000. – 89 с.
18. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В.Зимкин. – М.: ФиС, 1956. – 189 с.
19. Иващенко Л.Я., Странко М.Л. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - Киев: Здоровья, 1988. - 111 с.
20. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (Деятельность и состояние): Учебное пособие: - М.: ФиС, 1980.
21. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с.

22. Кальюсто, Ю. - Х. А. Основы техники лыжных ходов / Ю. - Х. А. Кальюсто . – Тарту : РИО ТГУ, 1990. – 123 с.
23. Концепция физического воспитания и здоровье детей и подростков / Под ред. Ляха В.И. - М.: МГП Фемида, 1992. - 136 с.
24. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В.Коробков, В.А.Головин, В.А.Масляков. – М.: Высш. школа, 2000. – 179 с.
25. Каминский И.В. Значение занятий лыжами в практике дошкольного учреждения // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2017. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-zanyatiy-lyzhami-v-praktike-doshkolnogo-uchrezhdeniya> (дата обращения: 13.06.2022).
26. Каминский И.В., Каминская Т.С. Раннее обучение ходьбе на лыжах: достоинства, перспективы, специфика // Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2016. №1. С. 28-37.
27. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец В.Ю. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие. В сб.: Гимнастика. Вып. 1.- М., 1985. - С 24.
28. Лисовский А.Ф., Решетников И.А., Власова О.В., Новикова Е.А. Оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста с применением средств горнолыжного спорта //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. №6 (1).
29. Лях, В. И. Комплексная программа по физическому воспитанию / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2015 . – 126 с.
30. Лыжный спорт в профессии учителя физической культуры / А. А. Крестовников [и др.]. – СПб : издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 156 с.
31. Макарова, З. С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях / З. С. Макарова, Л. Г. Голубева. – М. : ВЛАДОС, 2011. – 270 с.

32. Матвеев, Э. М. Лыжный спорт: учебник для средних учебных заведений / Э. М. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
33. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для ин-тов физ. культуры. – М. : Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.
34. Осокина, Т. И. Лыжи и коньки – детям / Осокина Т. И. – М. : Просвещение, 1966. – 108 с.
35. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 1973. – 287 с.
36. Осокина, Т. И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева. – М. : Просвещение, 1971. – 159 с.
37. Пашко, М. В. Формирование методических навыков у студентов факультета физической культуры на учебных занятиях по дисциплине «Лыжный спорт»: учеб. пособие / М. В. Пашко, Г. Н. Блахин. – СПб : издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – 58 с.
38. Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве / Н. В. Полтавцева. – М. : Просвещение, 2009. – 272 с.
39. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учеб. пособие для самост. Работы студентов вузов физ. культ. / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 122 с.
40. Раменская, Т. И. Лыжный век России / Т. И. Раменская. – М. : Советский спорт, 1998. – 145 с.
41. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. М.: ФиС, 1999. – 167 с.
42. Русакова, Е. В. Одежда дошкольника / Е. В. Русакова, Е. А. Лебедева. – М. : Просвещение, 1973. – 141 с.
43. Теория и методика физической культуры [Текст]: курс лекций /

Е.А. Черепов. - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2015 - 70 с.

44. Физическое воспитание и развитие дошкольников : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С. О. Филипповой. – М.: Академия, 2007. – 224 с.

45. Физические качества. Сила: методические рекомендации / сост. Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 59 с.

46. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на улице с детьми дошкольного возраста / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. – М. : Просвещение, 1983. – 191 с.

47. Шарикало Н.А. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста как приоритетное направление в физическом воспитании // Здоровье для всех. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-kak-prioritetnoe-napravlenie-v-fizicheskom-vozpitanii> (дата обращения: 11.03.2022).

48. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. В. Шишкина. – М. : Академия, 2000. – 176 с.

49. Шилкова, И. К. Здоровье, формирующее физическое развитие [Текст] : развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / И. К. Шилкова, А. С. Большев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. – 2001. – 336 с.

50. Шуткин С.Н., Ипполитов В.В., Недосекин А.Н. Физические качества человека и необходимость их совершенствования // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. 2017. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-kachestva-cheloveka-i-neobhodimost-ih-sovershenstvovaniya> (дата обращения: 18.04.2022).

Результаты констатирующего этапа эксперимента ЭГ

Имя	ДЗ 1	ДЗ 2	ДЗ 3	Уровень
А. Ваня	2	2	2	СУ
П. Рома	2	2	2	СУ
Н. Оля	2	2	2	СУ
С. Марина	1	1	1	НУ
Р. Дима	1	1	1	НУ
К. Лена	2	2	2	СУ
Г. Коля	1	1	1	НУ
Л. Настя	2	2	2	СУ
А. Оксана	2	2	2	СУ
З. Мира	3	3	3	ВУ
Е. Костя	1	1	1	НУ
Г. Аня	1	1	1	НУ
В. Маша	2	2	2	СУ
Е. Катя	2	2	2	СУ
Ш. Ульяна	3	3	3	ВУ
П. Сережа	2	2	2	СУ
М. Матвей	2	2	2	СУ
О. Миша	2	2	2	СУ
Н. Стас	3	3	3	ВУ
П. Коля	2	2	2	СУ
С. Юлия	2	2	2	СУ
Г. Полина	1	1	1	НУ
Г. Дима	1	1	1	НУ
Н. Даша	2	2	2	СУ
И. Света	1	1	1	НУ

Результаты констатирующего этапа эксперимента КГ

Имя	ДЗ 1	ДЗ 2	ДЗ 3	Уровень
А. Таня	1	1	1	НУ
М. Ира	1	1	1	НУ
Г. Петя	2	2	2	СУ
Н. Оля	3	3	3	ВУ
С. Настя	1	1	1	НУ
Р. Карина	1	1	1	НУ
И. Даша	2	2	2	СУ
Р. Олег	1	1	1	НУ
Д. Рома	2	2	2	СУ
Ж. Юля	2	2	2	СУ
П. Мирон	2	2	2	СУ
Д. Матвей	3	3	3	ВУ
З. Ярослава	1	1	1	НУ
Т. Денис	2	2	2	СУ
В. Максим	1	1	1	НУ
Ж. Костя	2	2	2	СУ
Д. Настя	2	2	2	СУ
Щ. Коля	3	3	3	ВУ
Ш. Саша	2	2	2	СУ
Б. Антон	1	1	1	НУ
О. Полина	2	2	2	СУ
С. Анжела	1	1	1	НУ
К. Соня	2	2	2	СУ
Л. Оля	1	1	1	НУ
Н. Павел	2	2	2	СУ

Тематический план занятий

Неделя	День недели	Цель	Задачи	Содержание
1	Понедельник	Развитие навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Развитие быстроты Развитие гибкости	Разминка ОРУ Игра «След в след» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Вторник	Продолжать формировать навык ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Развитие выносливости Развитие гибкости	Разминка ОРУ Игра «У кого будет меньше шагов» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Среда	Продолжать формировать навык ходьбы на лыжах скользящим шагом	Развитие силы Развитие гибкости	Разминка ОРУ Игра «Статус» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Четверг	Продолжать формировать навык ходьбы на лыжах скользящим шагом	Развитие ловкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ Игра «Поймай предмет» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Пятница	Продолжать формировать навык ходьбы на лыжах скользящим шагом	Развитие гибкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ «Попади в цель» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
2	Понедельник	Развитие навыка спуска со склона и подъема «лесенкой»	Развитие силы Развитие ловкости Развитие гибкости	Разминка ОРУ Упражнение «Ножницы» Игра «Пробежка со склона» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Вторник	Продолжать развивать навык спуска со склона и	Развитие ловкости Развитие	Разминка ОРУ Игра «Веер»

		подъема «лесенкой»	гибкости	Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Среда	Продолжать развивать навык спуска со склона и подъема «лесенкой»	Развитие гибкости Развитие быстроты Развитие выносливости	Разминка ОРУ Игра «Спуск по взмаху флажка» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Четверг	Продолжать развивать навык спуска со склона и подъема «лесенкой»	Развитие быстроты Развитие силы Развитие ловкости	Разминка ОРУ Игра «Не урони» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Пятница	Продолжать развивать навык спуска со склона и подъема «лесенкой»	Развитие выносливости Развитие силы Развитие ловкости	Разминка ОРУ Игра «Следопыт» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
3	Понедельник	Продолжать обучение спуска со склона и подъема на склон лесенкой.	Развитие силы Развитие гибкости	Разминка ОРУ Упражнение «Ножницы», «Пружинка» Игра «Поменяй флажки» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Вторник	Продолжать обучение спуска со склона и подъема на склон лесенкой	Развитие ловкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ Упражнение «Ножницы», «Пружинка» Игра «Спуск по взмаху цветного флажка» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Среда	Продолжать обучение спуска со склона и подъема на склон лесенкой	Развитие гибкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ Упражнение «Ножницы», «Пружинка» Игра «Сороконожки» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу

	Четверг	Продолжать обучение спуска со склона и подъема на склон лесенкой	Развитие силы Развитие ловкости Развитие гибкости	Разминка ОРУ Упражнение «Ножницы», «Пружинка» Игра «Будь внимателен» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Пятница	Продолжать обучение спуска со склона и подъема на склон лесенкой	Развитие ловкости Развитие гибкости	Разминка ОРУ Упражнение «Ножницы», «Пружинка» Игра «Через препятствие» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
4	Понедельник	Закрепление навыков скольжения, спусков на склонах и подъемов на них	Развитие гибкости Развитие быстроты Развитие выносливости	Разминка ОРУ упражнение «Пружинка», игра «Будь внимателен» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Вторник	Продолжать развивать навык скольжения, спусков на склонах и подъемов на них	Развитие быстроты Развитие силы Развитие ловкости	Разминка ОРУ упражнение «Пружинка», игра «Трамвай» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Среда	Продолжать развивать навык скольжения, спусков на склонах и подъемов на них	Развитие быстроты Развитие гибкости	Разминка ОРУ упражнение «Пружинка», игра «Пройди и не задень» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Четверг	Продолжать развивать навык скольжения, спусков на склонах и подъемов на них	Развитие выносливости Развитие гибкости	Разминка ОРУ упражнение «Пружинка», игра «На буксире» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу

	Пятница	Продолжать развивать навык скольжения, спусков на склонах и подъемов на них	Развитие выносливости Развитие силы Развитие ловкости	Разминка ОРУ упражнение «Пружинка», игра «Лошадка» шаг на лыжах и возвращение группы
5	Понедельник	Закрепление навыков широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске	Развитие силы Развитие гибкости	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы» Игра «Кто быстрее повернется» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группы
	Вторник	Продолжать развивать навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске	Развитие ловкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ упражнение «Пружинка», Игры без лыж «Кто скорее к своим лыжам» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группы
	Среда	Продолжать развивать навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске	Развитие гибкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ упражнение «Пружинка», Игра «По следам» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группы
	Четверг	Продолжать развивать навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске	Развитие силы Развитие ловкости Развитие гибкости	Разминка ОРУ упражнение «Пружинка», Игра «Шире шаг» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группы
	Пятница	Продолжать развивать навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске	Развитие выносливости Развитие силы Развитие ловкости	Разминка ОРУ упражнение «Пружинка», Игра «Схвати флажок» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группы
6	Понедельник	Закрепление	Развитие силы	Разминка

		навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие гибкости	ОРУ упражнение «Ножницы», игра «Веер» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Вторник	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие ловкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы», игра «Слалом» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Среда	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие гибкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы», игра «Гонки с выбыванием» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Четверг	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие силы Развитие ловкости Развитие гибкости	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы», игра «Все по местам» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Пятница	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие выносливости Развитие силы Развитие ловкости	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы», игра «Подними» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
7	Понедельник	Закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие силы Развитие гибкости	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы», игра «Под воротца» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Вторник	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие ловкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы», игра

		поворотов		«Карусель» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Среда	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие гибкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы», игра «Встречная эстафета» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Четверг	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие силы Развитие ловкости Развитие гибкости	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы», игра «Подними предмет» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Пятница	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие выносливости Развитие силы Развитие ловкости	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы», игра «Кто дальше» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
8	Понедельник	Закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие силы Развитие гибкости	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы» игра «Кто дальше» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Вторник	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие ловкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы» игра «Веселые поезда» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Среда	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие гибкости Развитие быстроты	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы» игра «С горки на горку»

				Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Четверг	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие силы Развитие ловкости Развитие гибкости	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы» игра «Присядка» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу
	Пятница	Продолжать развивать навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов	Развитие выносливости Развитие силы Развитие ловкости	Разминка ОРУ упражнение «Ножницы» игра «не урони» Спокойной шаг на лыжах и возвращение группу

Результаты констатирующего этапа эксперимента

Имя	ДЗ 1	ДЗ 2	ДЗ 3	Уровень
А. Ваня	3	3	3	ВУ
П. Рома	3	3	3	ВУ
Н. Оля	2	2	2	СУ
С. Марина	2	2	2	СУ
Р. Дима	2	2	2	СУ
К. Лена	2	2	2	СУ
Г. Коля	2	2	2	СУ
Л. Настя	2	2	2	СУ
А. Оксана	2	2	2	СУ
З. Мира	3	3	3	ВУ
Е. Костя	1	1	1	НУ
Г. Аня	1	1	1	НУ
В. Маша	2	2	2	СУ
Е. Катя	2	2	2	СУ
Ш. Ульяна	3	3	3	ВУ
П. Сережа	2	2	2	СУ
М. Матвей	2	2	2	СУ
О. Миша	2	2	2	СУ
Н. Стас	3	3	3	ВУ
П. Коля	2	2	2	СУ
С. Юля	2	2	2	СУ
Г. Полина	1	1	1	НУ
Г. Дима	1	1	1	НУ
Н. Даша	2	2	2	СУ
И. Света	1	1	1	НУ

Результаты констатирующего этапа эксперимента

Имя	ДЗ 1	ДЗ 2	ДЗ 3	Уровень
А. Таня	1	1	1	НУ
М. Ира	1	1	1	НУ
Г. Петя	2	2	2	СУ
Н. Оля	3	3	3	ВУ
С. Настя	1	1	1	НУ
Р. Карина	1	1	1	НУ
И. Даша	2	2	2	СУ
Р. Олег	1	1	1	НУ
Д. Рома	2	2	2	СУ
Ж. Юля	2	2	2	СУ
П. Мирон	2	2	2	СУ
Д. Матвей	3	3	3	ВУ
З. Ярослава	1	1	1	НУ
Т. Денис	2	2	2	СУ
В. Максим	1	1	1	НУ
Ж. Костя	2	2	2	СУ
Д. Настя	2	2	2	СУ
Щ. Коля	3	3	3	ВУ
Ш. Саша	2	2	2	СУ
Б. Антон	1	1	1	НУ
О. Полина	2	2	2	СУ
С. Анжела	1	1	1	НУ
К. Соня	2	2	2	СУ
Л. Оля	1	1	1	НУ
Н. Павел	2	2	2	СУ