

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

БАТКЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КЫЗЫЛКИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНО ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ

Боркошев Меражидин Маматкулович

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Ош – 2013

УДК 373
ББК 74.100
Б 82

Рекомендовано к печати ученым советом КГПИ БатГУ
Рецензент: Мийзамов М. кандидат педагогических наук.
Ответственный редактор: Анаркулов Х.Ф. доктор
педагогических наук, профессор.

Боркошев М.М.
Б 82 Педагогические особенности физического воспитания
детей дошкольного возраста. Ош:-2013-124 стр

ISBN 978-9967-03-887-5

В учебной пособии комплексно рассмотрена воспитательно-обучающая работа с детьми старшего дошкольного возраста. Из издания воспитатели и методисты ДООУ смогут почерпнуть советы, как строить воспитательную работу, как выявлять в ходе игры индивидуальные особенности ребенка, как правильно организовать развивающую игру. Все методики, конспекты занятий, практические советы даны в зависимости от возраста детей.

Пособие поможет педагогам не только ответить на многие вопросы, но и даст ключ к созданию собственной творческой методики. Предназначено для воспитателей и методистов ДООУ, а также тех, кто интересуется педагогикой дошкольного образования.

Б 4305000000-13

ISBN 978-9967-03-887-5

УДК 373
ББК 74.100
© Боркошев М.М., 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ПРОБЛЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ... ..	7
1.1. Физическая подготовленность детей дошкольного возраста как фактор рациональной организации физического воспитания.....	7
1.2. Проблема адаптации детей дошкольного возраста к условиям обучения в школе.....	10
1.3. Проблемы организации двигательного режима детей дошкольного возраста.....	12
1.4.Характеристика климатических условий юга Кыргызской Республики.....	20
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ШКОЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	26
2.1. Показатели опроса респондентов состояний физического воспитания в дошкольных учреждениях	26
2.2. Анализ показателей физического развития детей дошкольного возраста.....	31
2.3. Анализ показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	36
2.4. Годовая динамика изменений физической подготовленности дошкольников.....	40
2.5. Анализ двигательной активности дошкольников.....	46
2.6. Исследование и оценка школьной зрелости детей 5-6 лет.....	50
Выводы по третьей главе.....	
ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ЮГА КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ	55
3.1. Предпосылки и организация педагогического эксперимента.....	55

3.2. Исходные данные дошкольников контрольной и экспериментальной групп.....	64
3.3. Методика занятий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с игровой направленностью.....	66
3.4. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение.....	78
3.5. Результаты оценки школьной зрелости.....	80
Выводы по четвертой главе.....	84
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	86
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	96

ВВЕДЕНИЕ

С приобретением независимости Кыргызская Республика вступила в новый этап своего развития, основанного на построении подлинно демократического общества, направленного, на дальнейшее развитие образования, науки и культуры.

В концепции развития физической культуры и спорта Кыргызской Республики на период 2006-2010 годы определено: «...что результатами проведения эффективной государственной политики в области физической культуры и спорта должна стать здоровье народа, сохранение и развитие генофонда, физическое и духовно-интеллектуальное развитие молодежи, формирование высокого спортивного имиджа страны на международном уровне и реализация национальной идеи «Здоровая нация – процветающая страна».[1]

По оценкам экспертов и специалистов, роль физической культуры и спорта на данном этапе, в государстве недооценивается, не учитываются ее новые реалии (Г.К. Бообекова, 2003; Н.К. Ерепчаев, Х.Ф. Анаркулов, 2003).

О недостаточном уровне развития физической культуры в Кыргызской Республике свидетельствуют данные ухудшения здоровья населения, особенно у детей и подростков, что обуславливает поиск новой модели национальной системы физической культуры, соответствующей современным реалиям общества (А.Б. Нурлыбекова, 2001; А. Мамытов, 2003).

Достижению намеченной цели будет способствовать формирование у детей и молодежи устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, здоровому образу жизни, созданию условий функционирования физической культуры в образовательных учреждениях.

При переходе детей дошкольного возраста к обучению в общеобразовательной школе к организму ребенка предъявляются повышенные требования. Увеличение двигательной активности детей и их подготовка к школьной системе образования являются актуальной педагогической задачей.

Необходимо коренное улучшение качества занятий по физической культуре, связанное с внедрением национальных, подвижных игр в режим дня, направленных на ликвидацию дефицита двигательной активности.

Совершенствование физического воспитания в дошкольном звене требует учёта региональных факторов, разработки инновационных эффективных средств и методов обучения, внедрения в повседневную практику национальных подвижных игр, способствующих повышению двигательной активности и физической подготовленности (Т.С. Усманходжаев, 2001, И.С. Узакбаев, 2004; Р.Д. Халмухамедов, 2006).

Вышеизложенное определило актуальность работы что обусловлено необходимостью дальнейшего совершенствования физического воспитания дошкольного звена в системе народного образования Кыргызской Республики.

Анализ научно-методической литературы и практики показывает, что вопросам физического воспитания в дошкольном звене народного образования посвящено определенное количество научных исследований (В.П. Горошук, 1985; О.А. Амонашвили, 1986; Ю.В. Демьяненко, 1987; М.С. Хазиахметова, 1990; А.Т. Акбаров, 1994; Х.Б. Туленова, 2000).

В формировании приспособления к окружающей среде большая роль принадлежит климатическим и погодным факторам, которые обладают известной повторяемостью и одновременно ритмичностью. Знание особенностей сезонных периодов и двигательной активности детей дошкольного возраста и использованные при подборе упражнений. дают положительные результаты в решении главной задачи – улучшения состояния здоровья детей дошкольного возраста (Е. Кучаров, 2008). Однако обстоятельных научных исследований по организации, форм и методов работы с детьми дошкольных учреждений не проводились.

ГЛАВА I. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Физическая подготовленность детей дошкольного возраста как фактор рациональной организации физического воспитания

Физическая подготовленность— это комплексное понятие, выражающее результат физического воспитания, воплощенное в достигнутую работоспособность, уровень развития физических качеств и степени освоения двигательных навыков .

Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных упражнений (тестов), характеризующих степень развития основных физических качеств. Результаты тестирования дают представление о возрастной динамике моторной функции детей, о влиянии на нее физического воспитания, об адекватности педагогических воздействий.

Развитие моторики обусловлено биологическими и социальными факторами: естественный биологический рост организма сопровождается увеличением двигательных возможностей ребенка, при этом развитие его моторики определяется социальными условиями, а двигательная функция организма выступает как компонент, на который направлено педагогическое воздействие [38].

Многочисленными исследованиями выявлено, что естественный ход развития моторики ребенка в большой степени зависит от его двигательного режима, от содержания и методики занятий физической культуры. Путем целесообразного подбора физических упражнений можно влиять на биологический ход развития различных двигательных качеств быстроты, силы, выносливости. Наблюдаются различия в физической подготовленности мальчиков и девочек: где мальчики, как правило, по всем показателям превосходят своих сверстниц. Количественные расхождения в различных двигательных актах неодинаковы; меньше в скорости бега, значительнее в прыжках и метаниях. В ряде исследований отмечают превосходство девочек над мальчиками по отдельным показателям физической подготовленности.

Внедрение в практику физического воспитания дошкольников, системы тестирования их физической подготовленности способствовала планированию и контролю педагогического процесса, однако здесь подчас не учитывались индивидуальные способности детей и специфика организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Изучая вопросы создания единой системы определения физической подготовленности дошкольников Н.Л.Петрянина разработала методику и предлагает:

- а) выявление областей «зоны риска», «возрастной нормы», и «зоны способностей»;
- б) бальную оценку уровня развития физических качеств,
- в) определение качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Подготовка специалистов в системе ВУЗов и колледжей не имеет единой структуры, а следовательно, формирование профессионально– педагогических умений у студентов для работы с детьми дошкольного возраста происходит без учёта специфики их будущей деятельности [20].

Установлено влияние социальных условий жизни в городской и сельской местности на физическую подготовленность дошкольников. Сельские мальчики и девочки более однородны, чем городские, при этом девочки села имеют более высокий уровень развития основных движений, чем их городские сверстницы.

Вместе с тем, полученные различными авторами среднестатистические показатели не дают представления о норме физической подготовленности дошкольников и динамике ее развития, так как относятся к детям, посещающих дошкольные учреждения и выполнены с помощью разных тестов, не прошедших проверку на добротность [22, 28]. Кроме того, не все данные подвергались математической обработке и поэтому результаты колеблются в широком диапазоне: в беге на 30м разброс составляет 8,8-6,9 с.; в прыжках в длину с места – 94-125см.; метание набивного мяча – 170-300 см.; метание теннисного мяча – 7-10м. В практике физического воспитания

важное значение имеет учет влияния физического развития на показатели двигательной подготовленности детей. Литературные данные по этому вопросу весьма противоречивы: многие исследователи признают прямую положительную зависимость результатов физических упражнений от антропометрических показателей [61], другая группа авторов [45] не выявила такой взаимосвязи. Так, Ю.В. Демьяненко отмечает, что антропометрические показатели имеют высокие и средние корреляционные связи с результатами физической подготовленности, но в младшем школьном возрасте они приобретают характер малой и средней значимости, а в юношеском возрасте корреляция вообще отсутствует. Автор объясняет это тем, что в возрасте 3-7 лет двигательные качества очень жестко обусловлены генетической программой и находятся на «одном уровне» с антропометрическими данными. Изучение физической подготовленности детей позволит выявить ее динамику под влиянием учебной деятельности и целенаправленных педагогических воздействий, определить эффективность используемых средств и методов физического воспитания, выявить уровень физической подготовленности способствующих успешному освоению учебных и физических нагрузок. Целенаправленное и своевременное развитие двигательных возможностей, начиная с раннего возраста, имеет принципиальное значение, так как именно в первый год жизни ребенка закладываются основы его здоровья, двигательного опыта и физического совершенства [54].

К настоящему времени накоплено сравнительно много работ, посвященных изучению двигательной подготовленности детей в которых физическая подготовленность изучалась по территориальному, возрастному, половому, национальному, социальному и др. признакам [16, 24, 26].

Известно, что дети проживающие в различных климатогеографических регионах, отличаются не только морфофункциональными особенностями, но и имеют разные возможности проявления двигательной активности и не одинаковый уровень физической подготовленности.

1.2. Проблема адаптации детей дошкольного возраста к условиям обучения в школе

Проблеме адаптации детей к условиям обучения в школе посвящено ряд работ [2, 10, 11]. Актуальность данного направления исследования усиливается в связи с ростом научно-технического прогресса.

Большая роль в адаптации детей к новым условиям социальной среды традиционно отводится физическому воспитанию [55, 57], которое позволяет значительно повысить адаптационные возможности детей дошкольного возраста, хотя известно, что она не ограничивается лишь уровнем физической подготовленности. Во многочисленных исследованиях установлено, что значительная часть детей, функционально не готова к обучению в школе, так как они не обладают достаточным уровнем школьной зрелости. Школьная учебная деятельность ребенка протекает с большим напряжением физиологических функций, ведущих к перегрузкам, заболеваниям и как следствие снижает успеваемость. Уровень школьной зрелости зависит от степени развития так называемых «школьно - необходимых» функций: развитие речи, мелкой моторики руки, подвижности нервных процессов, общего психофизиологического развития ребенка [3, 21, 35, 46] Под школьной зрелостью понимается такой уровень развития ряда физиологических систем или даже отдельных функций, который обеспечивает выполнение требований школы без ущерба для здоровья и нормального развития ребенка. Из этого следует, что достаточное развитие психофизиологических функций при нормальном интеллекте определяет школьную зрелость.

Ряд авторов [6, 43] изучавших данную проблему, отмечают, что на формирование школьной зрелости, наряду с возрастом существенно влияют пол ребенка, уровень здоровья и физическое развитие, которые иногда могут сопровождаться отставанием функционального и психического развития. Для нас представлял интерес определения количества детей, имеющих недостаточный уровень школьной зрелости. В таблице 1.1. приведены данные, характеризующие количество школьно - незрелых детей, выявленные в исследованиях разных авторов. По

данным института гигиены детей и подростков в начале года число школьно – незрелых детей составило от 27 до 48%.

Таблица 1.1

Число детей не готовых к обучению в школе по данным разных авторов в %

Авторы	Возраст (лет)			
	5	5,5	6	6,5
М.В. Антропова с соавт.[3]	90	76	от 32 до 51	
Т.Н Дубровина.[49]			66	
М. Хазиахметова [128]	90		72	48
А.Т. Акбаров [7]	78		68	

По данным группы авторов [7, 100] в государствах среднеазиатского региона выявлено, что показатели низкой школьной зрелости составляет значительное количество, что очевидно связано с укладом жизни и особенностями воспитания детей в многодетных семьях .

По данным Г.К.Бообековой значительная часть жителей республики около 65 % населения проживает в сельской местности

В связи с этим необходима разработка мер, стимулирующих психофизиологическое развитие дошкольников до прихода их в школу [15, 17.49]. Многочисленные исследования показывают возможность формирования функций моторики, определяющих школьную зрелость в процессе двигательной деятельности , что требует научно – обоснованной специальной организации физического воспитания. Исследования такого рода, позволяющие формировать функции, определяющие школьную зрелость в процессе двигательной деятельности, были предприняты в лаборатории физического воспитания детей дошкольного возраста и учащейся молодежи [27. 29]. Особенно важно для школьного обучения умение ориентироваться в пространстве, поскольку «нет ни одного вида деятельности детей в процессе обучения, в котором пространственно–временная ориентация не являлась бы условием усвоения навыков и умений, развития их мышления» [42] . Исключительно важную

роль в пространственной ориентации отводится двигательному анализатору. Успешность овладения учебным материалом (письмо, рисование) высоко коррелирует с координационными способностями, что способствует развитию перспективных процессов и является важным фактором при обучении [12, 13, 41].

Особую актуальность в развитии изучаемых функций, определяющих готовность детей к обучению, приобретает достаточное развитие мелкой моторики руки, позволяющей ребенку без излишнего напряжения выполнять графические и общетехнические умения (рисование, ручной труд). Установлено, что учебный труд младших школьников предъявляет серьезные требования к точности двигательных действий, тонкой координации кисти и пальцев руки [14, 31, 36].

Полученные экспериментальные данные подтверждают факты о возможности подготовки кисти руки к постоянной учебной деятельности средствами физической культуры [8].

Таким образом, одним из важных для обучения и психического развития дошкольников является развитие пространственно– различительных функций зрительного анализатора, лежащих в основе всех видов учебной деятельности.

Достаточное развитие мелкой моторики позволяет ребенку эффективно осваивать учебные операции (графические знаки, письмо, ручной труд), что, на ваш взгляд, позволяет повысить показатели в тестах, определяющих школьную зрелость.

В таблице 1.2 представлены данные о различных отклонениях детей от норм школьной зрелости.

1.3. Проблемы организации двигательного режима детей дошкольного возраста.

Значение двигательной активности в жизнедеятельности детей особо очевидно в связи с пагубным влиянием гипокинезии на организм ребенка. Поэтому актуальность научно – обоснованной организации физического воспитания в дошкольном и раннем школьном возрасте детей очевидна. Двигательная активность, является биологическим регулятором

правильного роста и развития детей, способствует становлению и воспитанию личности ребенка.

Исследованиями многих авторов установлено, что не регулируемая, спонтанная двигательная активность генетически предопределена.

По мнению В.А. Гуляйкина, двигательная активность ребенка отражает возрастно-половые

Таблица 1.2

Данные авторов, характеризующие различные отклонения у детей дошкольного возраста

Авторы	Содержание
Б.Я. Лыкова	Выявила, что двигательная активность первоклассников в условиях обычной школы снижается по сравнению с уровнем датского сада. У старших дошкольников только 10% детей соответствует достаточному уровню ДА
Х.А. Мелиев М.С. Хазиахметова	У детей дошкольного возраста двигательная активность снижается к зиме по сравнению с осенью на 30%, весной повышается на 16-20%. У первоклассников двигательная активность наиболее низка осенью, повышается зимой, затем весной и летом соответственно на 12, 45, 20%
Е.В. Давиденко	У детей, часто болеющих ОРЗ, обнаружен значительный процент с низким и ниже среднего уровня: развитие скоростно-силовых качеств. (15%- здоровые и до 40%- с ОРЗ) общая выносливость 18%- у здоровых, до 50%- у болеющих ОРЗ. Физическая подготовленность по всем тестируемым показателям ниже, чем у здоровых
Ю.В. Демьяненко	До 30% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического воспитания
С.М. Иваськив	Суточная двигательная активность детей достигает всего 10-12 тыс. локомоций, что составляет 60-65% от биологической нормы

D. Kruber	33% из 120 тыс. обследованных первоклассников «незрелых» детей 30% из 10 тыс. школьников г. Кельн оказались незрелыми
-----------	---

особенности организма и в этом отношении таким же биологическим показателем могут считаться размеры тела и показатели функционального состояния систем организма

В повседневных условиях жизни двигательная активность ребенка в значительной степени обусловлена предложенным ему двигательным режимом, т.е. зависит, от социально-организованных педагогических воздействий и факторов окружающей среды и могут быть направлены как на ограничение двигательная активность, так и на создание оптимального двигательного режима.

Вместе с тем выявлено, что двигательная активность ребенка зависит от наличия у него двигательных умений и навыков: чем большим разнообразным количеством двигательных действий владеет ребенок, тем шире его возможности в их проявлении, тем активнее его моторная деятельность.

Активная моторная деятельность имеет особое значение в периоды ускоренного роста, к которым относятся 6-7 летний возраст, когда двигательная активность выступает, как фактор, тренирующий все системы организма и объединяющий их в единое целое, так как только в период выполнения разнообразных двигательных действий совершенствуются психомоторная и вегетативная функции, улучшается качественная сторона двигательной деятельности детей .

Значение биологического и социального в формировании повседневного уровня суточной двигательной активности с возрастом меняется: у детей дошкольного возраста ведущим фактором является биологическая потребность, а у школьников социальные условия, причем последние могут способствовать такой двигательная активность, которая находится в противоречии с биологическими потребностями организма в движениях и оказывает отрицательное воздействие на рост и развитие детского организма.

Как недостаток, так и избыток движений могут привести к патологическим сдвигам в организме и в этой связи важным аспектом данной проблемы является научное обоснование объёмов двигательной активности. Основной проблемой при организации двигательного режима является поиск оптимальных норм двигательная активность. Однако в отношении величины нормы двигательная активность у ученых нет единого мнения: некоторые авторы критерием нормирования двигательная активность считают благоприятную динамику показателей состояния здоровья, роста и развития детей, их успеваемость в школе; другие [48] оптимальными объемами двигательная активность считают такие ее величины, которые полностью удовлетворяют биологическую потребность детей в движениях, соответствуют функциональным возможностям организма, способствуют укреплению здоровья и гармоническому развитию.

Различные подходы, использованные разными авторами при нормировании двигательная активность, определяют и различия в величине объёмов, рекомендуемых исследователями в качестве биологической нормы для шестилетних детей. Эти расхождения находятся в пределах от 12 до 35 тыс. движений в сутки.

Исследуя двигательная активность у большой группы шестилетних детей в летний период, Э.С. Вильчковский установил, что двигательная активность находится в пределах 18-20 тыс. локомоций. Его результаты подтверждаются и данными других авторов. Поэтому следует ориентироваться на эти пределы при планировании оптимального объема двигательная активность для шестилетних детей.

Установлено, что двигательная активность детей шестилетнего возраста, посещавших подготовительный класс, в два раза ниже указанной нормы и составляет всего лишь 8-10 тыс. локомоций.

Это связано с тем, что у школьников отмечается тенденция к увеличению видов деятельности, требующих сохранения статических положений: уроки, подготовка к урокам, малоподвижные настольные игры, просмотр телепередач, компьютерные игры и т. д. Именно поэтому с началом обучения в школе двигательная активность снижается на 50%, что влечет за собой определенные изменения в организме школьников,

сопряжённых со снижением показателей физической работоспособности, динамометрии, жизненной емкости легких, результатами в различных физических упражнениях. Как правило, изменяется состав тела, повышается возбудимость центральной нервной системы (ЦНС), растет вероятность заболеваний. Показано, что учебный процесс при существующей его организации отрицательно влияет не только на показатели здоровья, но и на функциональную активность головного мозга и умственную работоспособность. Более выраженное ухудшение функциональных показателей наблюдается в конце учебного года.

С позиции оздоровительной направленности занятий вызывает интерес исследование О. И. Плешаковой, в котором рассматривается вопрос планирования физических нагрузок с учётом периодов, когда здоровье детей подвергается ярко выраженным сезонно-климатическим воздействиям. Результаты исследования автора свидетельствуют о том, что динамика функционального состояния детей имеет колебательный характер: повышение напряжения по показателям коэффициента вегетативной реактивности наблюдается с октября по декабрь и в мае, в остальные месяцы вегетативная регуляция находится в границах средних значений, определённых для здоровых детей.

Характерным отличием в деятельности регуляторных механизмов является то, что у всех детей, перенесших простудные заболевания, независимо от сроков возникновения, ему предшествует устойчивое, выходящее за границы этих значений, повышенное напряжение. Поэтому периоды повышения напряжения в системе вегетативной регуляции позволяют считать их «зонами риска» для возникновения заболеваний простудного характера у детей старшего дошкольного возраста. При определении физических нагрузок на занятиях педагог должен учитывать эти «зоны риска».

Известно, что состояние здоровья детей четко реагирует на процессы, происходящие в окружающей среде. В связи с этим в последнее время появились ряд исследований, посвященных проблеме экологии физической культуры человека и, в частности, детей дошкольного возраста.

Анализ литературы показывает, что для нормального физического развития, оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности необходимо создание условий для обеспечения детей биологической нормой двигательная активность. Это особенно важно в критические периоды жизни ребенка, к которым относятся 6-7-летний возраст. Таким образом, одна из основных задач физического воспитания шестилетних детей является обеспечение детей высокой потребностью в движениях, что в конечном итоге, будет определять их физическое развитие и высокую работоспособность.

Занятия физическими упражнениями в современном дошкольном учреждении должно строиться с учетом уровня физического состояния детей. В этой связи, исключительно перспективными представляются исследования, направленные на изучение реакции организма детей дошкольного возраста на различные физические нагрузки. Для правильной организации учебно-педагогического процесса в разных звеньях системы физического воспитания представляют определенный интерес данные по двигательная активность детей дошкольного и младшего школьного возраста. Обобщенный статистический материал подобного характера представлен в таблице 1.3.

Таблица 1.3

Суточный объем локомоций у детей разного возраста

№	Возраст (лет)	Пол	Суточный объем локомоций (в тыс. шагов)	Авторы
1	5-6 лет	М	7,1	Д.А. Щепицкий
		Д	6,4	
2	6-7 лет	М	7,7	М.С. Хазиахметова
		Д	9,9	
3	I класс	М	От 6,0 до 12,0	Р.А. Ахундов
		Д	От 4,3 до 8,6	

У детей наблюдаются исключительно большие индивидуальные вариации в количестве шагов за день. В

частности, у детей с высоким уровнем, суммарное количество шагов, может достигать 20-30 тыс у малоподвижных, это количество не превышает 10 тыс. в сутки, а у детей с избыточным весом, как правило, данный показатель уменьшается.

По данным М. А. Руновой ориентировочными показателями суточного объема двигательная активность можно считать для детей 5 лет-13000-14000 движений, 6 лет-14500-15000 движений, 7 лет -15500-17500 движений.

Интенсивность двигательная активность детей 5-7 лет колеблется в пределах 55-70 дв./ мин.

Нет четких экспериментально проверенных мнений о том, что двигательная активность у мальчиков несколько выше, чем у девочек и отсутствуют данные об оптимальных пределах суточной двигательная активность детей, проживающих в южных регионах Кыргызской Республики, а также научно-обоснованных рекомендаций по построению физического воспитания в дошкольном звене обеспечивающих гармоническое развитие детского организма. Это является актуальной педагогической проблемой, требующей своего решения.

Таблица.1.4

Показатели физического развития и физической подготовленности детей 6-лет проживающих в разных регионах

Город	Длина тела (см)	Вес (кг)	ОГК (пауза см)	ЖЕЛ мл.	Подъем туловища за 20 сек к-во раз	Прыжки в длину с места, см	Бег 30 м, с	Бег 3х10м, с	Динамометрия	
									правой кисти (кг)	Левой кисти (кг)
Каунас.	Д 117,3	21,7	58,9	1219	9,7	95,3	7,8			
Алма-Ата	М 116,8 Д 115,8	21,0 20,7	58,4 57,5	1296 1196	6,7 6,7					
Ростов-на-Дону.	М 123,5 Д 117,8	24,2 22,2	64,5 56,2	1292 1245	13,4 10,7					
Фергана	М 116,0 Д 116,2	19,6 20,2	59,9 58,6	1200 1106						
Молдова	М Д					96,76 94,24	7,71 7,75	11,52 11,45	7,38 7,32	6,9 7,3
СП-б	М Д					112 114	7,2 7,4	10,4 10,5	13,3 12,2	11,1 10,2

1.4. Характеристика климатических условий Кыргызской Республики

Известно, что многие показатели жизнедеятельности организма подвержены влиянию географических факторов [26]. Это в особенности касается регионов с высокой внешней температурой окружающей среды, расположенных в среднегорье [23].

Вопрос учета климатогеографических факторов при построении физического воспитания людей разного возраста изучался рядом специалистов. Значительное место в этих исследованиях уделено влиянию высокой температуры и влажности окружающей среды на жизнедеятельность основных биологических систем, особенностям физического воспитания и спортивной тренировки молодежи.

Главным фактором, под влиянием которого складывается климат Кыргызстана, является удаленность от путей мощных влажных воздушных масс и районов интенсивной циклонической деятельности. Климат Кыргызстана относится к переходному от умеренного к субтропическому, с резко континентальной выраженностью, с большими суточными колебаниями температур и формируется под воздействием воздушных масс умеренных широт, преобладающих зимой и тропических воздушных масс – летом.

Горные хребты с севера защищают долину от вторжения холодных воздушных масс. Поэтому в Кыргызстане рано наступает весна, лето жаркое и сухое, осень теплая и продолжительная, зима короткая и холодная.

По многолетним данным, самые максимальные температуры воздуха составляют $35 - 41^{\circ} \text{C}$. По месяцам абсолютный максимум приходится на июль, а минимум – на январь. Максимальная температура воздуха опускается от $-8,9$ до -26°C (таблица 1.5). Основная часть осадков приходится на весенние месяцы ($30 - 35\%$) и осенние ($20 - 25\%$). Меньше всего выпадает осадков в июле и августе ($8 - 10\%$), поэтому лето бывает очень сухим и жарким. Относительная влажность в среднем колеблется в пределах $55 - 64\%$.

Положительным метеорологическим фактором является низкая относительная влажность, которая значительно облегчает

терморегуляцию и дает возможность легче переносить летнюю высокую внешнюю температуру.

К наиболее общим климатическим особенностям Кыргызстана следует отнести:

1. Общая засушливость. Количество осадков, более половины которых восполняется в зимнее время года. Снежный покров развит слабо и не обладает устойчивостью, дождь незначительный, но в разные годы возможны резкие колебания.

2. Малая облачность и большая продолжительность солнечного излучения. Летняя погода устойчивая, мало изменчивая, сравнительно однородна и преобладают безоблачные дни.

3. Большая сухость воздуха. Относительная влажность летом в дневные часы падает до 15-18%, среднесуточная составляет 30-45%, зимой - 65-86%.

4. Сравнительно холодная зима. В холодный период года температура воздуха резко снижается. Самыми холодными месяцами для Кыргызстана являются декабрь, январь, февраль.

5. Высокая дневная температура воздуха в летние месяцы температура колеблется от +20°C до +40°C.

Годовая динамика метеорологических данных за 2005 год представлена в таблице 1.6. Выполнение физических упражнений в условиях высокой температуры окружающей среды связано со сложными приспособительными реакциями организма и этой проблеме посвящено ряд исследований (16;59), Гораздо менее изучен вопрос о том, как влияет постоянное проживание в регионе с высокой внешней температурой окружающей среды и среднегорья на физическую подготовленность и физическую работоспособность.

Таблица 1.5.

Метеорологические данные Кыргызской Республики.

Год	Средняя температура воздуха (градусах)	Относительная влажность (%)	Максимальная скорость ветра (м/сек)
2000	14,2	68,4	16,1
2001	12,6	61,7	16,4
2002	18,8	62	16
2003	14,0	61	16,9
2004	14,1	66,3	17,6
2005	14,7	64	16
2006	14,6	65	16,4

При высокой температуре воздуха отдача тепла организмом в окружающую среду затруднительна, что приводит к накоплению тепла в организме и повышению температуры тела. Гипертермия нарушает постоянство внутренней среды организма.

Известно, что при высокой температуре воздуха общая двигательная активность снижается. Кроме того, изменяется суточный ритм двигательной активности с тем, чтобы основная часть двигательной нагрузки приходилась на ранние утренние и поздние вечерние часы.

Неблагоприятные метеорологические факторы, влияющие на организм жителей юга Кыргызстана, не снижают общий объем физических нагрузок в процессе занятий физической культурой и спортом. Адаптация к высокой температуре окружающей среды с детского возраста положительно воздействует и на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы с детского возраста. В связи с этим, при занятиях физическими

Таблица 1.6

Метеорологические данные по месяцам на 2005 г.

Месяцы	Абсолютная влажность		Температура воздуха (в градусах)				Максимальная скорость ветра (м/сек)
	средняя (%)	минимальная (%)	средняя	максимальная	минимальная		
Январь	76	41	2,7	14,7	-9,2	12	
Февраль	79	31	4,0	16,8	-4,2	18	
Март	73	21	11,0	21,0	1,5	18	
Апрель	66	19	13,7	27,0	4,4	20	
Май	48	16	23,3	34,9	7,0	22	
Июнь	48	13	24,0	38,1	11,5	25	
Июль	55	18	25,5	38,1	13,6	21	
Август	55	26	26,4	36,8	15,0	15	
Сентябрь	62	24	21,0	32,4	3,1	14	
Октябрь	73	36	11,2	28,2	-7,5	13	
Ноябрь	80	36	5,6	17,1	-6,7	21	
Декабрь	81	40	3,8	15,4	-9,0	9	

упражнениями и спортом дети переносят жару гораздо легче.

В значительной степени именно последствиями влияния климатогеографических факторов можно объяснить отмеченные рядом авторов различия в уровне физической подготовленности молодежи, проживающей в разных регионах [91].

Типичные черты климата Кыргызстана, резкие колебания температуры зимой и в переходные периоды в течении года, высокая температура при низкой влажности летом, предъявляют повышенные требования к терморегуляционному аппарату организма детей и могут способствовать возникновению простудных заболеваний.

Таким образом, материалы представленные в настоящем разделе, свидетельствуют о необходимости учета региональных особенностей Кыргызской Республики при построении процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

X

X X

Показано, что успешное решение основных задач по физическому воспитанию в период дошкольного онтогенеза в значительной мере обеспечивает здоровье детей, подготовку их к школе. Поэтому данный возраст находится в поле пристального внимания специалистов по физическому воспитанию. Усилия организаторов и специалистов физкультурно-оздоровительной направленности направлены на решение разнообразных вопросов организационного и научно-методического характера, совокупность, которых и обеспечивает в условиях дошкольного воспитания эффективное развитие разных сторон моторики детей.

1. Показано, что двигательная активность детей органически связана с физическим воспитанием и является его составной частью. Развивать физические качества у детей необходимо для их гармонического развития, улучшения здоровья, формирования правильной осанки. В процессе всесторонней физкультурно-оздоровительной деятельности развиваются двигательные и физиологические функции что очень важно для физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Признано, что одной из важнейших задач совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольных учреждений является организация двигательного режима. Это обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях, обеспечивающую улучшение здоровья. При организации двигательного режима детей необходимо учитывать региональные особенности в плане определения двигательной активности в зависимости от времени года.

3. Выявлено, что типичные черты климата Кыргызстана, резкие колебания температуры зимой и в переходные периоды в течении года, высокая температура при низкой влажности летом, предъявляют повышенные требования к терморегуляционному аппарату организма детей и могут способствовать возникновению простудных заболеваний.

4. Определено, что показатели жизнедеятельности организма подвержены влиянию географических факторов, оказывающих существенное воздействие на биологические системы в зависимости от высокой температуры и влажности окружающей среды. Климат Кыргызстана относится к переходному от умеренного к субтропическому, с континентальной выраженностью. В связи с этим для детей дошкольного возраста важно выявить оптимальные режимы двигательной активности на основе особенностей климатических условий.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ШКОЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

2.1. Показатели опроса респондентов о состоянии работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях

В целях изучения постановки физического воспитания в дошкольных учреждениях, нами определялись, факторы, влияющие на их содержание и вопросы связанные с трудностями организационного, материально-технического и методического характера.

С целью выявления этих трудностей нами проведено социологическое исследование среди воспитателей, методистов и родителей. Методом анкетирования было опрошено всего 126 респондентов.

Среди респондентов имели высшее образование - 22,8%, среднее образование - 51,6%, незаконченное высшее - 25,6%.

Воспитатели со стажем до 5 лет - 37,4 %, от 6 до 10 лет - 36,7%, от 11 до 14 лет - 15,3%, от 16 до 20 лет - 7,8%, свыше 20 лет - 2,8%.

Для проведения работы по физической культуре в большинстве дошкольных учреждений имелись удовлетворительные условия - 57,4%, хорошие условия - 20,0%, отличные условия имелись лишь в отдельных детских садах - 3,4%, а некоторые не располагали необходимыми условиями для проведения физкультурно-спортивной работы с детьми - 17,8%, в большинстве (69,2%) дошкольных учреждений имелись удовлетворительные условия и в 5,4% -хорошие. Лишь в 27,8% дошкольных учреждений , по мнению воспитателей имеется полный комплект спортивного оборудования , в остальных имеются отдельные его элементы. Из этого следует , что организованных физкультурно-массовых мероприятий в дошкольных учреждениях не осуществляется (Рис.2.1).

На вопрос, что необходимо для улучшения физической подготовки детей в дошкольных учреждениях , 100% респондентов указали на необходимость ведения занятий специалистом по физической культуре.

В режиме учебного дня в дошкольных учреждениях применяются различные физические упражнения, особенно гимнастика до занятий, физкультминутки и игры, различные мероприятия спортивной направленности.

Образование воспитателей Стаж работы воспитателей

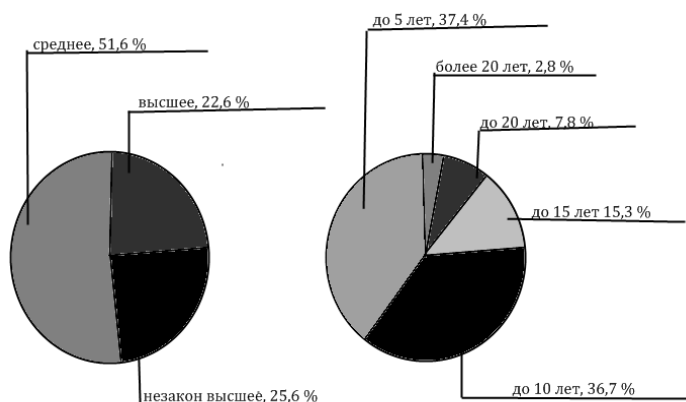


Рис.2.1 Факторы определяющие состояние физического воспитания детей дошкольного возраста.

На вопрос, какой форме двигательной активности детей отдается предпочтение в дошкольных учреждениях, воспитатели дали следующие ответы: утренней гимнастике – 33,2%, различным прогулкам – 38,4%, играм на воздухе – 25,2%, купанию – 3,2%.

Наиболее часто используемые формы проведения физкультурных занятий явились: игровая форма – 48,1% и повторение пройденного материала – 51,9%.

Самыми любимыми самостоятельными формами двигательной активности, по мнению респондентов, явились: подвижные игры, организованные воспитателем – 22,6%, выбранные самостоятельно - 3,4%, подвижные игры с мячом - 36,8%, подвижные игры с элементами бега -37,2%.

На вопрос об оценке существующей программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и ее соответствии с поставленными требованиями - 90,2% воспитателей дали положительный ответ, не соответствует развитию двигательных качеств – 4,4% и 5,4% затруднились с ответом (Таблица 3.1).

С целью повышения профессиональной подготовки воспитателей по физическому воспитанию в системе дошкольного образования ежегодно проводятся курсы повышения квалификации, организуются краткосрочные семинары, курсы и т.д.

Анализ данных анкетирования показал, что 69,2% воспитателей проходят подготовку по месту работы , 13,2% в РайОО, 17,6% в системе ГорОО. При этом выявлено, что 61,2% респондентов не проявляют интерес к таким формам повышения, а 38,8% вообще отказываются от них.

Оценка профессиональных возможностей в проведении физкультурно-массовых мероприятий показала, что 25,7% оценили свою работу на высоком уровне, а 74,3%-удовлетворительно. . (Таблица 2.2).

Таблица.2.1

Результаты анкетного опроса воспитателей и методистов детских садов г. Кызыл Кня														
	Кол-во опрошенных	Утренняя гимнастика	Пролетки	Игры на воздухе	Обучение новому материалу	Игровая форма	Повторение пройденного	Игры, организующие воспитателем	Самостоятельные игры	Игры с мячом	Игры с бегом	Вести должность преподавателя	Увеличить к-во занятий до 4 раз	Вести ежедневн. Физич.занятия
Какой форме Да детей Вы отдаете предпочтение	126	90	87	85										
Какая форма физкультурных занятий вызывает наибольший интерес детей	126				34	90	16							
Какие на Ваш взгляд самые любимые самостоятельные формы двигательной деятельности детей	126							62	53	17	66			
Ваши предложения по улучшению физической подготовленности детей в дошкольных учреждениях												83	13	7

В качестве примера приводим ответы лишь на некоторый вопросы анкеты №1

Таблица 2.2

Результаты анкетного опроса родителей г. Кызыл Кня

№ п/п	Вопросы	Количество опрошенных	Ответы			
			Положительный		Отрицательный	
			Кол-во	%	Кол-во	%
1	Как часто Ваши дети не посещают дошкольные учреждения из-за болезни?	126	62	53,4	13	11,2
2	Как Вы оцениваете постановку физического воспитания детского сада, который посещают Ваши дети?	126	28	24,1	20	17,2
3	Проводится ли в Вашем детском саду работа по физическому образованию родителей?	126	5	4,3	59	50,9
4	Занимаетесь ли Вы дома с детьми физическими упражнениями?	126	8	6,9	65	56
5	Знаете ли Вы вес Вашего ребенка?	126	88	75,9	16	13,7
6	Что на Ваш взгляд необходимо сделать, чтобы улучшить подготовку физической культуры: - ввести должность преподавателя; - ввести ежедневные физкультурные занятия?	126	42	36,8		
			34	29,3		

В качестве примера приводим ответы лишь на некоторые вопросы анкеты №2

Изучалось мнение родителей по вопросу улучшения физической культуры в дошкольных учреждениях. Особый интерес представлял возрастной и качественный состав родителей, принимавших участие в социологическом опросе. Анализ анкет показал, что до 34,8% из общего числа опрошенных составили родители в возрасте до 20 лет, 35,8% от 20 до 25 лет, 18,6% - 26 - 30 лет и 10,8% - старше 30 лет.

При этом 8,8% родителей имели не полное среднее образование, 26,6% среднее, 24,8% - среднее специальное, 11,6% - незаконченное высшее и 28,2% - высшее образование.

Согласно данным анкетирования было выявлено, что 74,6% семей имели от 1 до 2-х детей, в 20,2% семей до 3-х детей и в 5,2% более 4-х детей. Качественный состав по половому признаку составил -51,2% - мальчики и 48,8% - девочки

На вопрос, часто ли болеют дети, большинство родителей -64,8% -указали, что их дети болеют редко, у 14,8% дети болеют часто, 7,7% довольно часто и лишь 12,7% указали, что их дети не болеют.

По мнению 35,2% родителей занятия с физкультурно-оздоровительной направленностью проводятся периодически, 6,2% - указали, что занятия не проводятся, а 11,8% указали на их отсутствие вообще.

Лишь 30,2% родителей указали на регулярность организованных занятий физическими упражнениями и более 16.6% на их отсутствие.

На необходимость ведение физической культуры в дошкольных учреждениях специалистами указали 68,8% родителей, 31,2% -на увеличение количества занятий до 4-х раз и более в неделю, остальная часть затруднялась с ответом (Приложение 2).

2.2 Анализ показателей физического развития детей дошкольного возраста

Для оценки физического развития детей дошкольного возраста, нами проводились измерения соответствующих морфометрических параметров у детей, посещавших дошкольные учреждения, результаты которых представлены в

таблицах 2.3;2.4;2.5.Полученные данные свидетельствуют, что длина масса тела и окружность грудной клетки, длина нижних и верхних конечностей с возрастом имеет тенденцию к увеличению.

Если мальчики в 5 лет имеют средний рост 112,1 см, то в 6 лет показатели роста достоверно увеличиваются на 2,9 см., к 7 годам этот признак статистически достоверно возрастает на 3,4 см и достигает 119,6 см.У девочек в 5 лет длина тела в среднем равна 114,0 см, к 6 годам этот показатель достоверно увеличивается на 4,4 см, а к семи годам увеличение составляет 4,8 см. В среднем девочки старшего дошкольного возраста имеют рост в 121 см., общее увеличение рассматриваемого соматометрического признака за два года составляет 6,3 см у мальчиков и 9,2 см у девочек. По сравнению с мальчиками девочки имеют большие величины изменений показателей длины тела в возрасте от 5 до 7 лет.

Длина тела является величиной, слагаемой из различных компонентов, характеризующихся неравномерностью роста, что и приводит к различным пропорциям тела в каждом возрастном периоде. Анализ материалов по показателям длины тела сидя, дают представление об изменениях длины туловища. Статистически достоверное увеличение туловища на 3,2 см происходит у девочек к шести годам, а к семи годам – на 2,7 см. общее увеличение по данному признаку в период с 5 до 7 лет равно 5,9.

У мальчиков шести лет прибавление по данному признаку несколько меньше и составляет 2,2 см, а к семи годам увеличивается на 1,5 см. Общий показатель, характеризующий изменение длины туловища в период с 5 до 7 лет, составляет 3,7 см.

Анализ исследуемых данных показал, что наибольшее увеличение длины тела происходит у девочек от 5 до 6 лет за счет более интенсивного роста туловища, а в период с 6 до 7 лет – преимущественно за счет изменения длины нижних конечностей. У мальчиков с 5 до 6 лет установлен факт одинаковых изменений роста туловища и нижних конечностей, а от 6 до 7лет наибольшее, достоверное увеличение приходится на возраст от 6 до 7 лет. У девочек 6-7лет преимущественное

изменение длины нижних конечностей. Изучение темпов роста длины нижних конечностей выявило, что у мальчиков они равны 3,2 см. а у девочек – 4,2 см. Увеличение показателей

Таблица.2.3

Показатели физического развития мальчиков, посещающих дошкольные учреждения Кыргызской Республики ($X \pm \delta$)

№	Показатели	Возраст (лет)		
		5	6	7
1	Длина тела, см	112,1±0,56	115,0±0,44	119,6±0,63
2	Длина тела сидя, см	61,8±0,36	64±0,16	65,5±0,25
3	Масса тела, кг	18,9±0,25	19,6±0,17	21,1±0,42
4	ОГК, см	57±0,27	59,9±0,17	62±0,39
5	Длина верхних конечностей, см	47±0,24	49±0,15	50,1±0,39
6	Длина нижних конечностей, см	55,4±0,36	58±0,25	61±0,39
7	ЖЕЛ, мл	1000±22,8	1200±12,7	1260±21
8	Сила правой кисти, кг	7,1±0,1	8,9±0,12	9,4±0,14
9	Сила левой кисти, кг	6,9±0,17	7,1±0,1	8,4±0,12
10	Становая сила, кг	7,3±0,7	10,1±0,37	12,0±0,62

длины нижних конечностей за два года равно у мальчиков – 5,6 см., у девочек – 8,1 см.

Окружность грудной клетки увеличивается на одинаковую величину, как у мальчиков, так и у девочек. Наибольшая интенсивность увеличения наблюдается к 7 годам у девочек (4,2 см). Общее увеличение окружности

грудной клетки составляет: у мальчиков – 5,0 см, а у девочек – 4,8 см.

Таблица 2.4

Показатели физического развития девочек дошкольных учреждений Кыргызской Республики (X± δ)

№	Показатели	Возраст (лет)		
		5	6	7
1	Длина тела, см	111,8±0,71	116,2±0,45	121±1,1
2	Длина тела сидя, см	59,9±0,27	63,1±0,25	65,8±0,5
3	Масса тела, кг	18,5±0,4	20,2±0,43	23,6±0,14
4	ОГК, см	58±0,3	58,6±0,36	62,8±0,8
5	Длина верхних конечностей, см	45±0,6	47,9±0,19	52,3±0,5
6	Длина нижних конечностей, см	55±0,7	58,9±0,3	63,1±0,6
7	ЖЕЛ, мл	870±16,8	1100±20,1	1250±42,1
8	Динамометрия правой кисти, кг	5,6±0,2	6,9±0,14	9,2±0,3
9	Динамометрия левой кисти, кг	5,8±0,2	6,4±0,14	8,6±0,4
10	Становая сила, кг	7,0±0,09	9,4±0,1	10,8±1,1

Изучение материалов, характеризующих массу тела показывает, что мальчики имеют массу тела в 5 лет 18,9 кг, а в 6 лет она увеличивается на 0,7 кг. К семи годам масса тела увеличивается еще на 1,5 кг и в среднем составляет 21,1 кг. Общее увеличение масса тела у мальчиков за период от 5 до 7 лет составило 2,2 кг.

Показатели массы тела у девочек характеризуются большими абсолютными величинами. К седьмому году жизни масса тела девочек в среднем равна 23,6 кг. Общее увеличение ее за этот же возрастной период составило 5,1 кг, что на 2,9 кг превышает массу тела мальчиков.

Динамика ежегодных изменений динамометрических характеристик свидетельствует о постепенном и неравномерном увеличении всех выявленных показателей. Так, у девочек сила правой кисти к шести годам статистически достоверно увеличивается на 1,3 кг, к семи – на 2,3 кг. Сила левой кисти к шести годам увеличивается на 1,6 кг и еще за год на 2,2 кг.

Изменения за 2 года составляют: правой кисти – 3,6 кг, левой – 2,8 кг.

У мальчиков в пятилетнем возрасте сила правой кисти была большей, чем у девочек на 1,5 кг и на 1,1 кг – левая. К семи годам динамометрические показатели у девочек достигают величин их сверстников – мальчиков. Следует отметить, что с увеличением возраста увеличивается и разница в показателях силы кисти правой и левой руки. У мальчиков она составляет по мере увеличения возраста: 0,3 кг, 1,8 кг и 1,0 кг; у девочек соответственно: 0,2 кг, 0,5 кг, 0,6 кг.

Анализ материалов, характеризующих силу кисти, позволил обнаружить достоверное отставание силы кисти левой руки у мальчиков и пропорциональность в развитии этого показателя у девочек.

Измерение становой динамометрии позволило выявить стабильное увеличение этого критерия у девочек в течение каждого года, в среднем на 1,4 кг. Общее увеличение за весь анализируемый возрастной период составило 10,8 кг. У мальчиков эти изменения по годам составили: 2,8 и 2,9 кг при общей величине прибавки за период с 6 до 7 лет равной 4,7 кг.

Таблица 2.5

Характеристика величины и достоверность прироста показателей физического развития дошкольников 5-7 лет

№	Виды измерений	Пол	5-6	Р	6-7	Р	5-7	Р
1	Длина тела, см	М	2,9<0,05		3,4<0,05		2,9<0,05	
		Д	4,4<0,05		4,8<0,05		4,4<0,05	
2	Масса тела, кг	М	0,7>0,05		1,5<0,05		2,2<0,05	
		Д	1,7>0,05		3,4<0,05		5,1<0,05	
3	ОГК (пауза), см	М	2,9<0,05		2,1<0,05		5,0<0,05	
		Д	0,6>0,05		4,2<0,05		4,8<0,05	
4	Длина верхних конечностей, см	М	2,0<0,05		0,9>0,05		2,9<0,05	
		Д	2,8<0,05		4,4<0,05		7,3<0,05	

5	Длина нижних конечностей, см	М Д	2,6<0,05 3,9<0,05	3,0<0,05 4,8<0,05	5,6<0,05 8,1<0,05
6	ЖЕЛ, мл	М Д	2,0<0,05 2,8<0,05	6,0<0,05 1,5>0,05	2,6<0,05 3,8<0,05
7	Динамометрия правой кисти, кг	М Д	1,8>0,05 0,6>0,05	0,5>0,05 2,2<0,05	2,3<0,05 2,8<0,05
8	Динамометрия левой кисти, кг	М Д	0,3>0,05 0,6>0,05	1,3>0,05 2,2<0,05	1,6>0,05 2,8<0,05
9	Становая сила, кг	М Д	7,3<0,05 7,0<0,05	10,1<0,05 9,4<0,05	12,0<0,05 10,8<0,05

Таким образом, на основании трехлетних наблюдений за физическим развитием детей дошкольного возраста можно констатировать, что за период с 5 до 7 лет установлено статистически достоверное улучшение основных показателей, характеризующих физическое развитие детей ($P < 0,05$). Наибольшее увеличение (3,4 и 4,8 см) длины тела отмечается у девочек и мальчиков в период от 6 до 7 лет. Общая величина рассматриваемого признака физического развития за два года (с 5 до 7 лет) варьирует у детей в пределах от 6,3 до 9,2 см.

Анализ полученных материалов, характеризующих массу тела, свидетельствует о том, что наибольшее изменение этого признака наблюдается от 6 до 7 лет у детей обоего пола. Прибавка в весе за период от 5 до 7 лет у мальчиков и девочек неодинакова и равна 2,2 и 5,1 кг. соответственно.

2.3 Анализ показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста

Полученные экспериментальные данные, характеризующие физическую подготовленность детей, позволили оценить динамику этих показателей за возрастной период от 5 до 7 лет, результаты которых представлены в таблицах 2.6; 2.7.

Скоростные возможности детей оценивались по результатам преодоления 10- и 30- метровой дистанции. Экспериментально установлено, что с изменением возраста детей дошкольного возраста скоростные возможности увеличиваются. За период от 5 до 7 лет результаты на дистанцию 10 м улучшаются: у мальчиков с 0,5 сек до 0,2 сек, у девочек эти изменения более значительны: с 1,6 сек до 1,0 сек, разница составила 0,8 сек. Наибольшие улучшения отмечены в период от 5 до 6 лет: у мальчиков на 0,3 сек, а у девочек – на 0,4 сек. К семи годам наблюдается улучшение результатов в группе девочек на 0,4 сек, а у мальчиков – на 0,2 сек.

Аналогичная тенденция просматривается и по результатам в беге на 30 метров, где наибольшее улучшение показателей отмечено в период от 5 до 6 лет – на 0,9 сек у мальчиков и на 0,4 сек у девочек. Возрастной период от 6 до 7 лет отмечен улучшением результатов на 0,3 сек у мальчиков, а у девочек на величину – 0,4 сек. За возрастной период от 5 до 7 лет скорость бега на дистанции 30 метров улучшается в обеих возрастно-половых группах в среднем на 1,2 сек.

Анализ результатов в «челночном» беге, характеризующий физическое качество-ловкость, позволил выявить увеличение скорости преодоления дистанции в возрастной период от 5 до 6 лет у девочек на 1,0 с и 0,6 сек у мальчиков. В период от 5 до 6 лет и от 6 до 7 лет улучшение результатов соответственно: 0,8 и 0,4 сек у мальчиков; 0,8 и 0,6 сек – у девочек.

Необходимо отметить, что различия средних результатов в беге на дистанции 10 м, 30 м и «челночном» беге в обеих изучаемых группах приблизительно одинаковые.

Анализ скоростно-силовых возможностей детей по показателям прыжка в длину с места выявил, что у мальчиков в период от 5 до 6 лет результат увеличился на 7,1 см, а с 6 до 7 лет – на 20,9 см. и общее улучшение показателей составило 18см., у девочек отмечается прогрессивное увеличение в 6 лет на 11,6 см, а в 7 лет – на 17,8 см.

В группе тестов, оценивающих точность и расстояние в метании мяча, были получены низкие результаты, где предъявлялись значительные требования к координации и

двигательным возможностям при оценке точности попадания в цель.

Так, в метании с дистанции 5 м мальчики в возрасте от 5 до 7 лет улучшают результат лишь на 1,8 попадания. В среднем, к 7-ми годам попадание в цель составляет 3 раза. У девочек с 5 до 7 лет результат улучшается на 0,4 раз. К 7 годам средний результат равен 0,7 раза.

Анализ результатов в метании теннисного мяча на дальность у мальчиков результат с 7,7 м в 5 лет увеличивается к 7 годам до 13,5м. Наибольшее увеличение результатов обнаружено в возрастной период от 6 до 7 лет (2,5 м) у девочек результат с 4,8 м в 5 лет, увеличивается к 7 годам до 6,7 м.

Наибольшие прибавки в результатах наблюдаются в период от 5 до 6 лет – (2,5 м), общее улучшение результатов находится в пределах 1,9 м. Результаты мальчиков в метании мяча на дальность во всех возрастных группах в 2 раза превосходят результаты девочек. (таблица 2.6.)

В подтягивании в висе лежа у мальчиков в 6 и 7 лет наблюдается практически одинаковый прирост результатов, который к 7 годам составил величину равную 11,0 раза. У девочек результат к 6 годам незначительно увеличивается на 0,5 раза, а к 7 годам этот показатель ухудшается на 0,5 раза.

В упражнении по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа у мальчиков наибольший прирост результатов приходится на возраст от 6 до 7 лет. Общий прирост составил к 7 годам 4,4 раз. У девочек к 6 годам улучшение результата составил 1,5 раза, а к 7 годам показатель снизился на 1,5 раза и практически достиг величины, характеризующей 5-летних девочек.

В тесте по подниманию и опусканию туловища из положения лежа на спине, наибольшее улучшение результата на 2,4 раза наблюдалось в период от 6 до 7 лет у мальчиков. У девочек эти изменения носили более выраженный характер, составляя 4,5 раза. Общее увеличение результата в возрастной период от 5 до 7 лет у мальчиков составил 3,4 раза, а у девочек – 3,5 раза.

Таблица 2.6

**Показатели физической подготовленности мальчиков в
возрасте 5-7 лет**

№	Тесты	Возраст (лет)					
		5		6		7	
		X	δ	X	δ	X	δ
1	Бег 10 м, сек	2,6	0,23	2,3	0,25	2,1	0,35
2	Бег 30 м, сек	9,0	0,61	8,1	0,05	7,8	0,69
3	Бег «Челночный» 3x10 м, сек	12,3	1,27	11,7	0,1	11,3	0,8
4	Бег 300 м, (сек)	4,4	0,2	3,7	0,9	3,4	0,6
5	Прыжки в длину с места, см	80	11,4	87	10,6	98	14,0
6	Многоскоки (8 прыжков) (м)	7,0	0,92	8,3	0,9	9,2	0,9
7	Метание теннисного мяча в цель с 5 м.	1,8	1,03	2,3	0,09	3,0	1,0
8	Метание теннисного мяча на дальность, м.	7,7	1,95	10,2	0,1	13,5	1,5
9	Метание набивного мяча (1 кг), см	1,49	0,73	1,69	0,69	1,91	0,45
10	Подтягивание из виса лежа, кол-во	7,0	1,72	8,6	1,4	11,0	1,4
11	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во)	6,0	3,8	8,0	2,7	10,4	3,6

Таблица 2.7

**Показатели физической подготовленности девочек в
возрасте 5-7 лет**

№	Тесты	Возраст (лет)					
		5		6		7	
		X	σ	X	σ	X	σ
1	Бег 10 м, сек	3,4	0,4	3,0	0,4	2,4	0,2
2	Бег 30 м, сек	9,0	0,07	8,4	0,7	8,0	0,5

3	Бег «Челночный», сек	12,4	0,75	11,4	0,7	10,6	0,5
4	Бег 300 м, сек	4,6	0,7	4,0	0,3	3,2	0,2
5	Прыжки в длину с места, см	78	11,8	90	10,8	107	10,3
6	Многоскоки(8 прыжков), м	6,5	0,9	7,8	1,0	9,1	1,5
7	Метание теннисного мяча в цель с 5 м.	0,3	0,64	0,3	0,6	0,7	0,8
8	Метание теннисного мяча на дальность, м.	4,8	1,99	5,4	2,2	6,7	1,5
9	Метание набивного мяча 1 кг, см	1.38	0,19	1.54	0,94	1.65	0,73
10	Подтягивание из виса лежа, кол-во	7,5	1,4	8,0	1,5	7,5	1,2
11	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во)	6,5	2,8	8,5	1,7	10,0	2,6

Анализ проведенных исследований физической подготовленности детей дошкольного возраста юга Кыргызской Республики показал, что их двигательная подготовленность находится на достоверно низком уровне и не соответствует должным требованиям, предъявляемым к детям на этапе их подготовки к учебе в школьной системе образования.

2.4. Годовая динамика изменений физической подготовленности дошкольников

С целью уточнения общей тенденции в развитии разных сторон моторики детей дошкольного возраста была проведена перегруппировка данных, с интервалом в 6 месяцев: 5,0-5,6 лет, 5,6-6,0 лет, 6,0-6,6 лет и 6,6-7,0 лет с учётом того, что появится реальная возможность установить периоды, наиболее благоприятные в развитии моторики детей.

Полученные результаты приведены в таблицах 2.7, 2.8, 2.9. По результатам анализа экспериментального материала можно сформулировать следующие основные выводы:

1. Темпы прироста показателей, характеризующих развитие разных сторон моторики детей различны. Эта разница

просматривается не только при анализе разных тестов физической подготовленности, но и в разных возрастно-половых группах.

2. Очевиден факт наибольшего улучшения показателей в тестах, характеризующих скоростные возможности детей в возрастной период от 5,6 до 6,0 лет, с последующим замедлением или практически его отсутствием.

3. Уровень развития скоростно-силовых качеств нижних конечностей (по данным прыжка в длину с места) обнаруживает наибольшее увеличение

результатов в возрастные периоды: 6,0-6,6 и 6.6-7,0 лет. При этом отмеченная тенденция наиболее ярко просматривается в группе мальчиков.

Таблица. 2.8

Данные достоверности различий показателей физической подготовленности мальчиков дошкольного возраста

№	Тесты	Единица измерения	5-6 лет Р	6-7 лет Р	5-7 лет Р
1	Бег 10 м.	С	0.3<0.05 0.4<0.05	0.2<0.05 0.4<0.05	0.5<0.05 0.8<0.05
2	Бег 30 м.	С	0.9<0.05 0.6<0.05	0.3<0.05 0.4<0.05	1.2<0.05 1.0<0.05
3	Бег «Челночный»	С	0.6<0.05 1.0<0.05	0,6<0,05 0.8<0.05	1.0<0.05 1.8<0.05
4	Бег 300 м.	С	0.7<0,05 0,6<0,05	0,3<0,05 0,8<0,05	1,0<0,05 2,8>0,05
5	Прыжки в длину с места	См	7.1>0.05 11.6>0.05	20.9>0.05 17.8>0.05	28,4>0.05 29.4>0.05
6	Многоскоки	См	2,5<0.05 0	1,7<0.05 1.3<0.05	2.2>0,05 0,4>0.05

7	Метание теннисного мяча в цель	К-во	0.6<0.05 0.3<0.05	0.3<0.05 0.4<0.05	0.9<0.05 0.7<0.05
8	Метание теннисного мяча на дальность,	См	2.5>0.05 0.6<0,05	3.3>0.05 2.3>0,05	5.8>0.05 2.9>0.05
9	Метание набивного мяча (1 кг)	См	0,16<0,05 0,20<0,05	0,11<0,05 0,22<0,05	1,27<0,05 0,42<0,05
10	Подтягивание из виса лежа	К-во раз	1,6<0,05 0.5<0.05	2.0>0.05 -0.5<0.05	43,6>0.05 0
11	Поднимание туловища из положения лежа	К-во раз	2.0>0.05 2,0>0,05	2.4>0.05 1,8<0,05	4.4>0.05 3,5>0.05

Таблица 2.9

Средние показатели физической подготовленности с интервалами в полгода у детей дошкольного возраста

№	Тесты	В о з р а с т (лет)			
		5,0-5,6	5,6-6,0	6,0-6,6	6,6-7,0
1	Бег 10 м сек	2,6 / 3,6	3,3 /3,3	2,9/ 3,1	2,9/3,0
2	Бег 30 м сек	9,0 / 8,1	7,3/ 7,8	6,8/ 7,2	6,8/6,9
3	Бег челночный, сек	12,3 /11,6	10,5/10,8	10,2/ 10,5	10,0/9,8
4	Бег 300м, сек	4,4/4,6	3,7/4,0	3,4/3,2	2,2/3,1
5	Прыжки в длину с места, см	97/85	100/ 94	110/99	115/114
6	Многоскоки, см	7,0 / 6,5	7,6/ 7,7	9,4/ 7,9	9,2/9,1
7	Метание мяча в цель с 5 м (кол)	1,8 /0,0	2,1/ 0,4	2,7/ 0,8	3,0/ 0,9
8	Метание мяча на дальность, (м)	9,7/ 4,5	10,8/ 6,9	13,7/ 7,5	15,5/ 8,4
9	Подтягивание в	8,0/ 8,5	8,4/ 8,7	11,0/9,4	12 / 8,5

	висе лежа, (кол-во)				
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол-во)	7,2/ 6,2	7,3/ 6,6	10/ 8,5	10,9/ 6,4
11	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во)	9/ 9	9,5/ 9	14,6/ 11,5	13,4/ 15,1

Примечание: в числителе – мальчики, в знаменателе- девочки.

4. Закономерность, выражающаяся в улучшении результатов выполнения тестов с увеличением возраста детей отмечено и по показателям метаний теннисного мяча в цель. Этот факт не вызывает особых возражений, ибо координационные отношения, определяющие правильность и точность метаний, по данным отдельных авторов [25, 28, 44, 73, 115, 133], улучшаются к старшему школьному возрасту. Факт улучшения результатов в тестах, характеризующих силовые возможности детей приходится на возрастной период от 6,0 до 6,6 лет, т.е. силовые потенции детей формируются, главным образом, к 7-му году жизни ребёнка. Полученные данные гетерохронного развития разных сторон физической подготовленности детей необходимо учитывать не только при построении методики в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, но и при разработке для них норм оценки двигательной подготовленности.

Не меньший интерес для правильной организации системы физического воспитания в условиях дошкольного звена, представляют сведения об уровне развития моторики дошкольников, изъявляющих желание учиться в школе не достигнув 7-ми летнего возраста. В этой связи нами выполнено дополнительное исследование, целью которого явилось определение уровня физической подготовленности детей данной возрастной группы и их соответствие требованиям нормативных основ системы физического воспитания.

Данные, характеризующие физическую подготовленность шестилетних детей, посещающих детские дошкольные учреждения и начавшие обучения в школе приведены в таблице 3.10.

Из анализа материалов отчетливо просматривается следующее: дети 6-ти лет, посещающие школу, имеют более высокий уровень физической подготовленности по сравнению с их сверстниками, находящимися на воспитании в детском саду. Это указывает на то, что систематическое обучение в общеобразовательной школе, включая занятия в объеме требований, предъявляемых предметом “физическая культура,” способствует активизации физических возможностей детей, что и оказывает положительное влияние на развитие разных сторон моторики и требует специального исследования по воздействию на организм занятий, направленных на совершенствования физических качеств у детей 6 -летнего возраста(таблица.2.10).

Таблица 2.10

Сопоставление показателей физической подготовленности детей шестилеток, обучающихся в школе и находящихся в условиях детских садов

№	Тесты	Пол	Детский сад	Школа первый класс	Разница
1	Бег 10 м,сек	М/Д	0,4/0,2	0,2/0,1	0,3/0,2
2	Бег 30 м, сек	М/Д	0,7/0,3	0,5/0,6	0,2/0,3
3	Челночный бег3х10м, сек	М/Д	0,5/0,8	0,3/0,3	0,2/-0,5
4	Бег 300 м, сек	М/Д	0,5/0,2	0,6/0,2	0,4/0,1
5	Прыжки в длину с места, см	М/Д	2,8/9,4	10,0/4,4	7,2/-5,0
6	Многоскоки м	М/Д	0,6/1,2	1,8/0,2	1,2/-1,0
7	Метание мяча в цель, кол-во	М/Д	0,3/0,4	0,6/0,4	0,3/0,0
8	Метание мяча на дальность, (м)	М/Д	0,5/0,2	0,7/0,5	0,5/0,2

9	Подтягивание в висе лежа, кол-во	М/Д	0,4/0,2	2,6/0,7	2,2/0,5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	М/Д	0,1/0,4	2,7/1,9	2,6/1,5
11	Поднимание туловища из положения лежа, к-во	М/Д	0,5/0,0	5,1/2,5	4,6,/2,5

Примечание:(+) -результат обучающихся в школе лучше в сравнении с дошкольниками; (-)- результат обучающихся в школе отстает от данных детей посещающих детские сады;

В этой связи необходимо:

-кардинально пересмотреть процесс физического воспитания в старшем дошкольном звене;

- в условиях дошкольного звена системы образования, в процессе физического воспитания обеспечить уровень развития двигательных качеств детей, позволяющих успешно справляться с требованиями программы по физическому воспитанию, предъявляемых к развитию разных сторон моторики первоклассника [72].

В настоящее время физическая подготовленность оценивается по результатам контрольного тестирования, дающих возможность, оценить уровень двигательных качеств как результат общей и специальной тренированности: как результат общей и специальной тренированности.

Разработка единых оценочных норм физической подготовленности находится на этапе своего развития, ибо в настоящее время не сложилась четкая стандартизированная система контроля, проводимая по фактам выполнения определенных нормативов, представленных в государственных программах по физическому воспитанию. В практике физического воспитания наиболее часто используется метод расчета оценочных таблиц по сигмальным отклонениям от генеральной средней величины.

Известно, что все нормативы государственных программ по физическому воспитанию разработаны с учетом трех уровней. Однако, усредненный вариант оценки двигательной

подготовленности представленной в программе по физическому воспитанию без учета региональных особенностей, на наш взгляд, не дает полной оценки физического состояния детей. Практика работы ведущих специалистов по физическому воспитанию дошкольных учреждений изучаемого региона

указывает на необходимость разработки региональных оценочных таблиц физической подготовленности, что позволит совершенствовать методику дифференцированного подхода к воспитанникам и вносить коррективы в педагогический процесс.

Анализ литературных источников показал, что для южного региона Кыргызской Республики не разрабатывались оценочные таблицы физической подготовленности детей дошкольного возраста. С учетом полученных нами данных статистического материала, собранного в процессе многолетних исследований, позволили разработать оценочные таблицы. Представлялось интересным определить количественный состав детей с низким уровнем физической подготовленности, проживающих в данном регионе.

Результаты проведенных исследований показали, что от 23 до 28 % детей дошкольных учреждений по уровню двигательной подготовленности находятся в пределах низких показателей, что указывает на необходимость разработки специальной методики, направленной на занятия физическими упражнениями с детьми юга Кыргызской Республики. Полученные экспериментальные данные, целесообразно использовать в системе физического воспитания дошкольников, оценивая уровень их двигательной подготовленности, при формировании однородных групп с целью индивидуализации процесса физического воспитания и внесения коррекции в физкультурно-оздоровительный процесс.

2.5. Анализ двигательной активности дошкольников

В литературе имеются достаточно широкие сведения по факту, что двигательная активность детей дошкольного и школьного возраста не остается постоянной в течение всего года и имеет колебания сезонного и регионального характера. Экспериментально подтверждено, что для лиц, проживавших в

районах с умеренным климатом, преобладающей является тенденция к увеличению двигательной активности в летние месяцы. [58, 76]

Показано [7, 10], что двигательная активность находится и под влиянием социальных факторов, в частности, например, режима учёбы.

Исследования, посвященные изучению сезонных колебаний двигательной активности человека, проводились на основе регистрации количества шагов, выполняемых за сутки, с помощью шагомера.

Регистрация двигательной активности посредством фиксации суммарного количества шагов, дает возможность сравнивать полученные данные с результатами других исследований, что естественно, расширяет возможности анализа.

Что же касается методов, обеспечивающих оценку школьной зрелости, то они широко используются в практике, позволяя получать точные сопоставимые результаты.

Фактом отсутствия в литературе достаточно полных данных, характеризующих величину и динамику двигательная активность дошкольников в течение календарного года и необходимостью оценки уровня школьной зрелости детей, организацией процесса физического воспитания детей дошкольного возраста продиктована необходимость получения величин, характеризующих общий объем двигательная активности Кыргызской Республики.

Экспериментальный материал об изменении двигательной активности детей дошкольного возраста (5-6 лет) в течение года, зарегистрированные в ходе наших исследований, составляет в среднем 18-20 тысяч шагов в сутки.

Указанные величины рассматриваются как возрастная норма, поскольку многие условия быта в разных регионах имеют сходный характер и, следовательно, двигательная активность детей может определяться их внутренней потребностью в движениях (эндогенными факторами). Необходимо принять также во внимание то, что двигательное поведение детей дошкольников сравнительно мало регламентируется, и имеют достаточно времени для подвижных игр в решающей мере определяющихся их собственными

интересами. Поэтому полученные данные близки к показателю, который можно было бы считать нормой .

Следует помнить, что полученные нами данные отличаются от тех, которые были зарегистрированы в других регионах СНГ с более умеренным климатом: инвертированный характер годовой динамики измерений. Так, в регионах с умеренным климатом минимальные величины двигательной активности приходится на зимние месяцы. В регионах с высокой температурой внешней среды, наоборот, на весенне-летние. Это чётко прослеживается на том материале, что мы получили по итогам эксперимента с дошкольниками. Самые высокие величины двигательной активности, равные $21,8 \pm 4,0$ тыс. шагов в день зафиксированы в апреле у мальчиков. У девочек в этот месяц они были несколько ниже ($20,2 \pm 4,2$ тыс.) Отмечено снижение показателей двигательной активности в зимние месяцы, в январе они составили $16,1 \pm 3,6$ тыс. шагов у девочек и $18,1 \pm 4,9$ тыс. шагов у мальчиков (табл. 2.11).

Картина резко меняется в летние месяцы. Наименьшие показатели двигательной активности были обнаружены нами у девочек в июле- августе месяце и находились в пределах $10,6-11,9$ тыс. шагов. У мальчиков в данный период они были несколько выше и соответствовали $11,2-12,4$ тыс. шагов. Наблюдается четкая зависимость, состоящая в том, что в периоды года с самой высокой температурой воздуха двигательная активность детей снижается. Между средними величинами двигательной активности, когда она достигает максимальных и минимальных значений, различия статистически достоверны. Факт существенной зависимости ДА от погодных условий подтверждается экспериментальным материалом, характеризующим отрицательную связь между температурой воздуха и показателями двигательной активности. Известно, что помимо факторов внешней среды на показатели ДА влияют и индивидуальные особенности занимающихся. Как было показано ранее [13, 17], ДА детей определяется совокупностью ряда факторов, среди которых индивидуальные особенности и индивидуальный стиль жизни имеют важное значение.

Двигательная активность дошкольников в большей степени

находится под внешним регламентирующим влиянием, что снижает двигательную активность в летние месяцы и отражает естественную реакцию организма на изменение температуры окружающей среды. Обнаружить различия в величине двигательной активности по половому признаку не удалось. Так, в восьми случаях из двенадцати большую двигательную активность демонстрировали мальчики, а показатели девочек не имели существенных различий.

Таблица 2.11

Годовая динамика двигательной активности детей дошкольного возраста (5-6 лет)

Месяцы	n	Девочки	Мальчики
		x ± δ	x ± δ
Январь	31	16,1 ± 3,6	18,1 ± 4,9
Февраль	30	17,9 ± 4,0	19,4 ± 3,9
Март	32	18,2 ± 3,7	20,2 ± 3,6
Апрель	28	20,2 ± 4,2	21,6 ± 4,0
Май	26	18,6 ± 4,1	18,9 ± 3,8
Июнь	29	14,0 ± 3,1	15,8 ± 3,0
Июль	33	10,6 ± 2,4	11,2 ± 3,1
Август	34	11,9 ± 2,2	12,4 ± 3,1
Сентябрь	30	14,6 ± 3,6	14,8 ± 3,0
Октябрь	25	15,8 ± 3,4	16,3 ± 3,9
Ноябрь	27	16,9 ± 4,6	18,7 ± 4,1
Декабрь	23	16,4 ± 4,2	18,2 ± 4,2

При анализе литературных данных упоминались сведения о том, что у 6-летних детей, начинающих посещать школу, двигательная активность снижалась до 8-10 тыс. шагов в день. Это, естественно, объясняется вынужденной неподвижностью во время уроков и приготовления домашних заданий. Резюмируя вышеизложенное можно заключить, что:

- наблюдаются значительные различия в двигательной активности детей в летние периоды года: в регионах с высокой внешней температурой наименьшие показатели двигательной

активности наблюдаются в летние месяцы и достигают двукратных величин;

- снижение двигательной активности у детей наблюдаются на этапе от дошкольного, к школьному возрасту;

- нет достоверных различий в показателях двигательной активности по половому признаку

2.6 Исследование и оценка школьной зрелости детей дошкольного возраста

Определение уровня школьной зрелости - важный элемент в оценке готовности детей к началу регулярного обучения в общеобразовательной школе. Известно, что дети, поступившие в школу с низким уровнем развития моторики, совокупность которых определяет в целом школьную зрелость, тяжело адаптируются к условиям школьного обучения. Это выражается в снижении резистентности организма, повышенной заболеваемости, нервном истощении и, как правило, в отставании в учебе. Указанные факты определяют важность превентивного воздействия на важнейшие показатели школьной зрелости, обеспечивающие их коррекцию до начала обучения в школе, что связано с необходимостью:

- выявления детей, имеющих отставание в развитии функций, определяющих школьную зрелость;

- включения в систему занятий средств физической культуры, адекватно воздействующих на развитие двигательных функций необходимых для обучения в школе.

Выявлено, что успешность адаптации к школьному обучению выявляется уровнем морфофункционального и психофизиологического развития, условно называемой «школьной зрелостью», от степени развития которых в большей мере зависит успешность обучения и здоровья будущих школьников [33, 39, 56].

В этой связи актуальным для практики дошкольного воспитания является поиск путей предупреждающего воздействия на развитие школьно-необходимых функций, с тем, чтобы не допустить прихода в школу детей с недостаточным уровнем школьной зрелости.

Актуальной проблемой комплексного формирования двигательной подготовленности и школьной зрелости приобретает в Кыргызской Республике особую значимость, где социально-этнические условия зачастую препятствуют полноценному физическому, психофизическому развитию детей. Процент незрелых детей (не готовых) к обучению в школе велик. В связи с этим необходима активизация всех форм и методов воспитания в условиях дошкольных учреждений, способствующих росту адаптивных возможностей детей.

Представляется важным знание о количестве детей, имеющих отставание по тестам, характеризующим школьную зрелость. В этой связи были проведены исследования школьной зрелости 212 детей пятилетнего возраста.

Исследования проводились по двум тестам: по тесту Керна–Ирасека, оценивающему зрелость моторики целенаправленной деятельности и социального развития и по мотометрическому тесту Н.Озерецкого «вырезание круга», которые проводились в соответствии с рекомендациями.

Проведенные исследования в дошкольных учреждениях позволили выявить следующие факты:

- из всего количества обследованных 87% детей, получили суммарную оценку по тесту Керна-Ирасека 9 и более баллов (невыполнение теста). Анализ результатов выполнения теста «Вырезание круга» выявил 76% детей не справившихся с заданием, т.е. получивших за выполнение теста 3 балла.

Общее количество детей, имеющих недостаточный уровень школьной зрелости, составило 163 (таблицы 2.12, 2.13). В указанное число вошли дети,

Таблица 2,12

Распределение детей 5-7 лет по уровню физической подготовленности в %

Возраст, лет	n	Оценка		
		низкие	средние	высокие
5	154	23,1	52,6	24,3
6	177	27,7	49,2	23,1
7	165	24,2	55,1	20,7

Таблица 2.13

Показатели школьной зрелости детей дошкольного возраста

Тесты	n	Дети не выполнившие тест(%)	Дети выполнившие тесты(%)
Керна- Ирасека	212	87	13
Н. Озерецкого	212	76	24

имеющие отклонения по двум исследуемым тестам, что является достаточно надежным при оценке степени школьной зрелости. Невыполнение теста Керна -Ирасека говорит о недостаточном развитии аналитико-синтетической деятельности мозга, недостаточного пространственного воображения, глазомера и требует применения специальных упражнений, включение которых в двигательный режим позволит улучшить показатели выполнения данного теста.

По данным анализа выполнения обоих тестов более успешно выполняют их девочки. Очевидно, это связано с ускоренным их развитием по сравнению с мальчиками, а также большей вовлеченностью в их повседневную деятельность движений, предъявляющих повышенное требование к точным, мелким движениям, часто встречающихся в быту и стимулируют развитие периферического звена двигательного анализатора.

Проведенное исследование с дошкольниками выявило отставание в тестах школьной зрелости, что указывает на естественный процесс созревания организма ребенка и способствует повышению уровня психофизиологических показателей. Необходимо стимулировать процесс созревания организма детей, формирование его школьно-необходимых функций за счет применения соответствующих средств физического воспитания в режиме дня дошкольников.

X X X

В настоящей главе представлены данные, касающиеся величины и годовой динамики двигательной активности дошкольников, а также экспериментальные материалы, свидетельствующие об уровне школьной зрелости детей.

1. Методом анкетирования было опрошено всего 126 воспитателей.

Среди респондентов имели высшее образование - 22,8%, среднее образование - 51,6%, незаконченное высшее - 25,6%.

Воспитатели со стажем до 5 лет - 37,4 %, от 6 до 10 лет - 36,7%, от 11 до 14 лет - 15,3%, от 16 до 20 лет - 7,8%, свыше 20 лет - 2,8%.

2. Для проведения работы по физической культуре в большинстве дошкольных учреждений имелись удовлетворительные условия - 57,4%, хорошие условия - 20,0%, отличные условия имелись лишь в отдельных детских садах - 3,4%, а некоторые не располагали необходимыми условиями для проведения физкультурно-спортивной работы с детьми - 17,8%.

3. Установлено, что для детей, проживающих на юге Кыргызской Республики, величина двигательной активности соответствует показателям, полученным ранее другими исследователями, которые проводили аналогичные экспериментальные исследования с дошкольниками.

Детям конкретного возраста присущи вполне определенные величины двигательной активности, суммарная характеристика которых в значительной степени определяется не местом проживания, а возрастными половыми характеристиками конкретной возрастной популяций зависящих от естественной потребности детей в движениях (эндогенные факторы).

4. Исследования показали, что в дошкольном возрасте двигательная активность в наибольшей степени находится под влиянием эндогенных факторов и подходит к показателю, обозначенному как норма естественной потребности детей. Обнаружен инвертированный характер годовой динамики

изменений двигательной активности. Минимальная величина двигательной активности детей приходится на летний период, а максимальные на весенние и осенние месяцы года.

5. Экспериментальные данные подтвердили, что:

- существует зависимость двигательной активности от погодных условий;

- «двигательно-активные» дети остаются такими в течение года и наоборот;

- Двигательной активностью детей определяется совокупностью ряда факторов, среди которых, важное значение имеет индивидуальный стиль жизни:

- в показателях двигательной активности практически отсутствуют различия между данными мальчиков и девочек.

6. Проведенное исследование выявило достаточно большой процент детей (до 80%), имеющих отставание в нормативных критериях, совокупность которых характеризует уровень школьной зрелости. Данный факт свидетельствует о необходимости разработки в общей системе физического воспитания дошкольников специальных средств, состав которых обеспечит повышение по школьно-незрелым функциям детей.

ГЛАВА 3. ОСБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

3.1. Предпосылки и организация педагогического эксперимента

В результате выполненных исследований были установлены следующие научные факты, учет которых целесообразен при разработке основных положений методики физического воспитания дошкольников.

1. Уровень физической подготовленности дошкольников проживающих на юге Кыргызстана ниже аналогичных показателей детей из других стран СНГ.

2. При организации процесса физического воспитания целесообразно учитывать климатические и социально-этнические особенности изучаемого региона .

3. Дети 5-6 лет, посещающие дошкольные учреждения, от 70 до 90% имеют низкий уровень школьной зрелости, что значительно снижает возможности их обучения в общеобразовательной школе.

4. Годовая динамика двигательной активности дошкольников юга Кыргызской Республики определяется индивидуальными особенностями и временем года.

5. Формы физкультурно-оздоровительной работы, традиционно сложившиеся в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, обеспечивают выполнение лишь 6-8 тыс. локомоций. Такой двигательный режим, естественно, не обеспечивает суточной биологической потребности детей в движениях. Ежедневный дефицит двигательной активности составляет примерно, в среднем до 10 тысяч шагов, что оказывает отрицательное влияние на рост и развитие детского организма.

С учетом полученного в ходе специальных исследований экспериментального материала, была предпринята попытка разработать средства, формы и методы занятий физическими упражнениями, учитывающие особенности динамики двигательной активности детей в условиях южного региона Кыргызской Республики.

Гипотеза педагогического эксперимента, состояла в том, что регулярное проведение занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста на свежем воздухе с преимущественным планированием материала направленного на развитие физических качеств, с активным включением в содержание занятий физической культуры специально отобранных национальных подвижных игр, локально воздействующих на функции организма и повышающие школьную зрелость детей, позволит повысить моторную плотность занятий, физическую подготовленность и школьную зрелость дошкольников, обеспечив в дальнейшем успешную подготовку детей к регулярным занятиям в общеобразовательной школе.

С учетом выдвинутых положений при построении занятий физическими упражнениями широко применялись методические рекомендации, уже частично получившие положительное экспериментальное подтверждение в работе с дошкольниками

При планировании дидактического материала и ряда методических рекомендаций, нами широко использовались научно-обоснованные, положения авторов. Подбор игр и направленность занятий с целью улучшения школьной зрелости проводились в соответствии с конкретными единичными рекомендациями. Разница состояла лишь в том, что для улучшения конкретных школьно-незрелых функций, нами специально подбирались национальные подвижные игры. Это упрощало задачи, связанные с разучиванием и проведением игр, экономило время, повышало эмоциональное настроение детей и общую моторную плотность занятий. Учитывался принцип локального воздействия специально отобранных национальных подвижных игр, направленных на воспитание определенной стороны психомоторики, ответственной за степень развития школьной зрелости (Приложение 3).

При подборе средств физического воспитания и планировании нагрузок учитывался факт, характеризующий особенности динамики двигательной активности детей. План-график распределения учебного материала экспериментальной группы представлен в таблице 3.1.

Средняя моторная плотность занятий в зависимости от периода года и проходимого учебного материала, находилась в пределах 70-85%, средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) на занятиях по физической культуре и данные колебаний сердечных сокращений при выполнении детьми упражнений разного характера, представлены в таблице 4.2. Резюмируя изложенное, следует учитывать основные методические положения, необходимые при постановке педагогического эксперимента с учетом следующего:

1. Время, отводимое на обучение детей разнообразным умениям и навыкам, предусмотренным программой /120/, планировалось в равном объеме от продолжительности занятия (20% - 5-6 минут) в независимости от периода года.

2. Занятия проводились, как правило, на свежем воздухе.

3. На занятиях широко применялись национальные подвижные игры. [8, 9, 71].

4. При планировании учебного материала принимались во внимание полученные в ходе экспериментов данные, свидетельствующие о том, что ДА дошкольников в течении года имеет свои специфические особенности.

5. В содержание занятий широко включались игры и упражнения, обеспечивающие развитие функций, несущих ответственность за уровень школьной зрелости детей.

Таблица 3.1

№ п/п	Содержание	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Упражнения в основных движениях: - ходьба различными способами, на носках, на пятках, внешних и внутренних сторонах стопы; - широкими, мелкими шагами, приставными шагами; - с различными положением и движением рук; - в полуприседе, в приседе с преодолением препятствий; - с перестроением в пары, в два, три круга; - с выпрыгиванием, доставанием предмета - с мешочком на голове;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продолжение:

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1													
2	<p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, высоким подниманием колен; - широкими и мелкими шагами в быстром и медленном темпе; - с закрытыми глазами (до 16 шагов), спиной вперед, со сменой направления движения; - челночный бег 3x10м; - в парах, тройка по 30м; - на скорость из различных стартовых положений; - пробегание различных дистанций: 100, 200, 300 м со средней скоростью, в чередований с ходьбой; 	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<p>Упражнения в прыжках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на одной и двух ногах, на месте с продвижением вперед; - прыжки 2-3 серии по 40-50 прыжков; - прыжки через скакалку; 	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продолжение:

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2												
	- выпрыгивание на предмет и спрыгивание с него, перепрыгивание на 2-х ногах, предметы высотой 20-25 см; - спрыгивание с высоты 40-45 см; - перепрыгивание через предметы на расстоянии 25-30 см;		+	+	+	+	+			+	+	+	+
4	Прыжки в длину с места	+							+	+			
5	Упражнения с бросками и ловлей большого и маленького мяча: - ведения мяча; - подбрасывание и ловля мяча в ходьбе; - перебрасывания мяча друг-другу различными способами с расстояния 2-3м от груди, из-за головы, с ударом о пол; - передавать, перекатывать и ловить набивной мяч (до 1 кг) в различных направлениях в разных построениях, сидя, стоя	+		+		+			+	+		+	
6	Метание в горизонтальную цель									+		+	+
7	Метание в вертикальную цель		+					+					
8	Метание на дальность правой и левой рукой	+	+							+			+

		Продолжение:												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
9	<p>Упражнения в ползании и лазании:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползать на животе между предметами, проползая под скамейкой; - ползать на животе, на спине подтягиваясь на руках по гимнастической стенке; - переходить с пролета на пролет гимнастической стенки; - ползать на наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; 			+	+	+	+	+						
10	<p>Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прихватывать канат руками переходя из положения сидя на скамейке в висе стоя; 			+		+		+				+		

Продолжение:

11	<p>Упражнение в равновесии: - вбегать по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; то же с мешочком с песком на голове; - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки; перешагивать через предметы приседания; - повороты кругом; стоять на одной ноге «Ласточка»;</p>	+									+		+	+	+
12	<p>Баскетбол: - ведение мяча правой и левой рукой; - бросать мяч в корзину;</p>	+	+								+	+			
13	Плавание											+	+		+
14	Подвижные игры	+	+		+			+				+	+		+
15	Национальные и подвижные игры для формирования различных функций	+									+	+	+	+	+

При формировании содержания экспериментальной программы, апробированной на детях экспериментальной группы, учитывались:

- рекомендации программы физического воспитания в детском саду;

- данные о сенситивных периодах в развитии моторики детей;

- материалы, характеризующие структуру физической подготовленности дошкольников 5-го и 6-го года жизни;

Вышеизложенное, явилось основой организации и методики проведения занятий с дошкольниками экспериментальной и контрольной группы.

Все дошкольники, участвующие в эксперименте, были разделены на 2 группы.

Занятия в контрольной группе проводились по традиционному плану в строгом соответствии с требованиями типовой программы физического воспитания и развития ребенка – дошкольника, а в экспериментальной по разработанной нами методике.

В течение эксперимента, длительность которого составляла год, проведено 144 занятия. Продолжительность одного занятия - 30 минут.

Влияние применяемых физических нагрузок на организм детей контролировалось с помощью врачебно-педагогических наблюдений. В течение всего эксперимента трижды, выборочно на небольшой группе детей (по 6-8 человек из каждой экспериментальной группы) проводились углубленные врачебно-педагогические наблюдения, включающие регистрацию ЧСС, электрокардиографию в покое и после стандартной нагрузки (20 приседаний за 30 сек)(Таблица 3.2)

Таблица 3.2

Показатели частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений в экспериментальной группе

№	Виды упражнений	ЧСС (пределы)	Время восстановления пульса (в мин.)
1.	Упражнения общеразвивающего характера в движении	110-150	1,5-2,0
2.	Ходьба умеренная	130-150	1,0-2,0
3.	Ходьба через предметы	120-140	1,0
4.	Бег на месте	150-160	2,0-3,0
5.	Бег трусцой	170-185	3,0
6.	Бег средней интенсивности	170-190	3,0-4,0
7.	Прыжки со скакалкой	160-185	3,0
8.	Подскоки на месте	140-180	2,0
9.	Прыжки в длину с места	130-150	1,0-2,0
10.	Упражнения на равновесие	120-160	1,0-2,0
11.	Игра с мячом	150-190	3,0-4,0

3.2. Исходные данные дошкольников контрольной и экспериментальной групп

В эксперименте приняли участие дети 6-го года жизни.

Их средний возраст, характеристика физического развития, включая численный состав дошкольников, принявших

участие в педагогическом эксперименте, приведены в таблице 3.3.

Анализ полученных данных, свидетельствует о том, что:

1. Существуют различия в показателях физической подготовленности детей, проживающих на территории Кыргызской Республики в сравнении с аналогичными данными детей из других стран СНГ.

2. Между показателями, характеризующими размеры тела мальчиков и девочек нет достоверных различий.

3. Дети контрольной и экспериментальных групп по показателям физического развития не имеют выраженных отличий.

Таблица 3.3

Показатели физического развития детей экспериментальных групп.

№	Показатели физического развития	Контроль ые	Эксперимен- тальные
1	Длина тела, (см) М	122,2± 1,5	122,3± 1,6
	Д	120,2± 2,6	120,8± 1,9
2	Масса тела, (кг) М	22,9± 1,1	23,1± 1,9
	Д	21,8± 2,3	22,2± 2,6
3	Толщина жировой М	0,63± 0,1	0,75± 0,2
	Складки, (мм) Д	0,72± 0,2	0,78± 0,3
4	ОГК, (см) М	62,0± 1,2	63,2± 1,4
	Д	58,1± 1,6	60± 1,3
5	Динамометрия М	12,6± 2,6	14,6± 2,3
	Становая, (кг) Д	10,8± 2,1	12,1± 1,8
6	Динамометрия М	7,8± 1,8	8,2± 1,9
	Ведущей кисти, (кг) Д	7,5± 1,5	8,6± 2,0

Данные, характеризующие показатели физической подготовленности детей контрольной и

экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента, приведена в таблице 3.4.

Анализ материала отчетливо свидетельствует, что дети

экспериментальных групп имеют несколько большие (не всегда статистически достоверные) показатели в сравнении с их сверстниками, проживающими на территории данного региона. Это объясняется следующими причинами. Для экспериментальной работы нами специально были выбраны детские сады, характеризующиеся хорошей постановкой физического воспитания. Это сделано для того, чтобы иметь более убедительные аргументы в пользу качества экспериментально проверяемой методики. Анализ полученных результатов показал, что у детей контрольной и экспериментальной групп отсутствовали ярко выраженные статистически достоверные различия ($p > 0,05$).

3.3 Методика занятий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, с игровой направленностью

Снижение двигательной активности современных детей и поиск новых подходов к увеличению данного потенциала, за счет внедрения методических подходов, в процессе проведения занятий по физическому воспитанию с игровой направленностью в дошкольных учреждениях, явилось целью нашего педагогического эксперимента, направленного на решение поставленных задач исследования.

Известно, что программные документы для детских дошкольных образовательных учреждений определяют конкретные знания, умения и навыки, которыми должны владеть дети к моменту перехода к обучению в школьной системе. Однако, практическое осуществление указных задач

Таблица 3.4
Показатели физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп до и по окончании педагогического эксперимента

№	Тесты	Группы					
		контрольная		Р	экспериментальная		
		начало	конец		начало	конец	Р
1	Бег 10м, сек	2,8±0,2	2,6±0,3	>0,05	2,8±0,2	2,2±0,25	<0,05
2	Бег 30м, сек	9,2±1,8	8,7±0,61	<0,05	9,1±1,6	8,4±0,7	<0,05
3	«Челночный бег», сек	11,8±1,2	12,0±1,4	>0,05	12,0±2,1	10,8±1,6	<0,05
4	Бег 300м, сек	3,6±4,2	3,2±3,8	<0,05	35,2±3,8	3,2±5,1	<0,05
5	Прыжки в длину с места, см	81±15,6	80,2±12,1	<0,05	80,9±14,2	96±13,4	<0,05
6	Многоскоки, (8 прыжков) м	7,6±1,2	8,3±1,4	>0,05	7,7±1,9	8,8±1,7	<0,05
7	Метание теннисного мяча, м	8,5±2,0	8,7±2,9	>0,05	8,6±1,7	120±2,3	<0,05
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во	6,7±4,8	7,6±4,3	>0,05	6,9±4,2	8,1±3,3	<0,05
9	Метание теннисного мяча в цель с 5 м. см	1,6 ±2,1	1,8 ± 1,7	>0,05	1,7 ± 1,6	2,9 ± 0,5	<0,05
10	Динамометрия стантовая, кг	9,6±2,9	12,2±2,6	>0,05	10,1±2,7	12,8±2,2	<0,05
11	Подтягивание из виса лежа, кол-во	8,2 ±2,1	8,4 ± 1,7	>0,05	8,3 ±1,7	9,6 ± 1,9	<0,05
12	Метание набивного мяча (1 кг)см	160±0,2	162±2,3	>0,05	157± 0,2	181± 0,3	<0,05
13	Динамометрия кисти, кг	7,7±2,5	7,8±1,9	>0,05	8,1±1,8	8,4±2,0	>0,05
14	Гибкость, см	9,0±2,6	10±1,9	>0,05	1,1±2,9	1,4±2,0	<0,05

представляет определенную трудность, т.к. четкого определения круга средств и методов для их решения, в зависимости от региональных факторов в данных документах нет

Основной формой обучения движениям и формированию движений и формированию необходимых двигательных качеств у детей старшего дошкольного возраста являются занятия по физической культуре, значительное место в которых отводится национальным подвижным играм.

Подвижные игры содержат большие возможности для формирования у детей двигательных навыков и двигательных способностей, имеющих важное значение в жизни.

В них ребенок решает разнообразные ориентировочные задачи: определяет характер и направление передвижений, учится соотносить свои движения в окружающей среде и др.

Правилами игр устанавливаются способы и направления передвижения детей, их взаимоотношения между собой; необходимые в игровой ситуации сигналы требуют от ребенка мгновенной ответной реакции, способности производить сложные, порой длительные по времени двигательные действия.

Успешное формирование способностей зависит от условий воспитания и обучения, которые организует и проводит педагог-воспитатель при активизации деятельности самих детей. Только использование средств и методов педагогического воздействия, соответствующих возрастным особенностям детского возраста дает положительный эффект.

Результаты наших наблюдений позволили выявить, что педагогическом процессе с детьми старшего дошкольного возраста наибольшей эффективностью с точки зрения устойчивого интереса обладают игры сюжетного характера, популярность которых обусловлена тем, что они занимают значительное место в деятельности детей. Исходя из этого, все предлагаемые нами игры были разделены на

три группы по характеру заинтересованности и степени вызываемой ими нагрузки на организм детей.

Связи с этим в экспериментальной группе регистрировались следующие параметры: время нахождения детей в игре, суммарная двигательная активность и ЧСС.

Разработанная нами классификация Кыргызских народных подвижных игр. Республики Кыргызстан для детей дошкольного возраста прилагается в таблице 3.5

С целью обоснования методики физического воспитания детей дошкольного возраста, с учетом региональных факторов и занятия физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях, были сформированы экспериментальные и контрольные группы. Общая численность, принимавших участие в эксперименте детей составило 126 ребенка. Во всех группах занятия подвижными играми составило 18-20 часов.

К первой экспериментальной группе были отнесены игры, вызывающие, значительный интерес у детей и обеспечивали им высокий уровень заинтересованности, в которых они играли многократно без потери желания продолжать игровые действия и снижению инициативы. локомоторных актов, при этом беговые движения составили в среднем 90% удельного объема нагрузки

Выборочная пальпаторная регистрация ЧСС у детей в конце игры показала, что она имеет тенденцию к возрастанию до 180 уд. мин.

У детей дошкольного возраста ЧСС до 170-180 уд. мин. Является допустимым и обеспечивает положительное функциональное развитие организма.

Таблица 3.5

Народные подвижные игры, направленные на развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста

№	Название игр	Направленность на развитие физических качеств
1	2	3
1	Каз өрдөк	Быстрота, комплексная
2	Үн жаңыртмай	Выносливость
3	Үн чыгармай	Внимание
4	Чана сүйрөмөй	Комплексная
5	Чана тепмей	Ловкость
6	Чепти алуу	Ловкость, координация
7	Чолок тоок	Гибкость, координация
8	Чыбык ат	Быстрота
9	Ээрчишип жүрмөй	Координация, внимание
10	Этек кармашпай	Сила, быстрота
11	Аңкилдек	Скоростно – силовая
12	Аттамай	Сила, быстрота
13	Боортоктоп жылуу	Ловкость, навых ползания
14	Аксак кемпир бапалак	Быстрота, ловкость
15	Учту – учту	Внимание

17	Коён секириш	Прыгучесть
18	Ордун таап олтурмай	Внимание
19	Тооктор менен короз	Быстрота
20	Арыктан секирип өтүү	Прыгучесть
21	Ак сандык – көк сандык	Комплексная
22	Эпчил түргүч	Координация, быстрота
23	Ала күчүк	Быстрота, ловкость
24	Ашкабай талашмай	Сила, ловкость
25	Басты - басты	Быстрота, выносливость
26	Жан бермей же тирилтмей	Быстрота, ловкость
27	Жөө оодарыш, жөө эңиш	Сила, координация
28	Таяк менен узундукка секирүү	Быстрота, прыгучесть
29	Тырай	Ловкость, комплексная
30	Азаптуу кап	Быстрота, прыгучесть
31	Таш топтоо	Координация рук
32	Дарбазага түшүрүү	Координация рук
33	Колдон кармоо	Ловкость
34	Күн тартуу	Координация, быстрота
35	Сүрөт тартуу	Быстрота, ловкость
36	Кеште тигүү	Ловкость, быстрота

37	Күзгү	Координация, внимание
38	Туура топтоо	Координация, внимание
39	Айкелчи	Внимание, ловкость
40	Түстүү занжыр	Внимание, быстрота
41	Чаян	Быстрота, ловкость
42	Түстүү бута	Внимание, быстрота
43	Жип түйүү	Быстрота, ловкость
44	Кулак-мурун	Координация, ловкость
45	Чачып-жыйноо	Быстрота, ловкость
46	Тез топтоо	Быстрота, ловкость
47	Таяк менен топ куумай	Координация, быстрота
48	Жылуу алакан	Внимание, ловкость

Данные игры, продолжительностью до 15 минут обеспечивали значительную активность, которая составляла до 1500 и более

Ко второй группе были отнесены игры, выполняемые с интересом и высокой активностью, но увлеченность в выполнении заданий быстро снижалась. По временам эти игры продолжались в среднем 7-8 минут. Общая двигательная активность составила около 8000 локомоций, при этом 50% из них составили беговые задания. Частота сердечных сокращений по окончании в среднем составила 170 уд. мин.

К третьей группе отнесены игры, которые выполнялись с определенным интересом, но общая двигательная активность была не высокой. В них дети играли с

прогрессивно, снижающейся инициативой, продолжающейся 7-8 минут, локомоторная активность е превышала 500 локомаций при ЧСС на момент окончания игр , составила в среднем 140-150 уд. мин.

Внедрение национальных подвижных игр, направленных на развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста обеспечивает у них устойчивый интерес. Если учесть, что все двигательные действия в процессе проведения подвижных игр выполнялись на высоких значениях частоты сердечных сокращений, то можно предполагать, что они создают основу повышения функциональных возможностей организма, улучшают их двигательную подготовленность и соответственно успешность предстоящего обучения в школьной системе образования.

После проигрывания основного варианта игры в течении 5-6 дней, вариант игры усложнятся и может достигать 2-4. Каждый вариант проигрывался 2-3 раза, после этого разучивалась новая игра. При таком условии интерес к игре не прекращается долго. Что указывает на возможность повторного к ней возвращения. При частой смене игр у детей. Не воспитывается устойчивый интерес, и проведение их сопровождается меньшей эмоциональностью.

Лучшими играми, по нашим наблюдениям, являются игры, включающие беговые упражнения, прыжки., перенесение легких предметов, лазания и др.однако детьми менее точно выполняются упражнения, связанные с метанием в цель и ловлей мяча.

Методика игровых занятий с детьми экспериментальных групп, строились по схеме: проигрывание игр средней интенсивности (10 мин.), проигрывание основных игр (45 мин.), заключительных игр низкой интенсивности (5 мин.).

Экспериментальные группы отличались тем, что отведенные для основных игр в одной группе проигрывались 1-3 раза известные игры высокой интенсивности по разработанной схеме, в другой-

выполнялись 4-6 игр и не разделялись по насыщенности двигательных действий.

Во время эксперимента было проведено 2400 занятий подвижными играми разной направленности. В контрольной группе игры носили запланированный характер и проводились согласно требований государственных программ по физическому воспитанию дошкольных учреждений.

Ежедневный отведенный час на игры дети проводили по разному: в 1 экспериментальной группе выполняли длительные и достаточно интенсивные подвижные игры, во 2 экспериментальной группе общее число вступлений в игру было в два раза выше, однако игры высокой интенсивности применялись сравнительно мало. В контрольной группе, организованных игр было незначительное количество, выполняемых самостоятельно.

Анализ данных полученных, в ходе проведения экспериментальных исследований с детьми при проведении занятий игровой направленности показал, что сформированные в начале эксперимента группы имели достоверно, одинаковый уровень физического статуса, результаты которых представлены в таблицах 3.6-3.8

После проведения годового эксперимента произошли изменения разной направленности. Так, в первой группе, у детей дошкольного возраста достоверно, увеличились все показатели ($p < 0,05$).

У девочек, показатели длины тела увеличились на 6.2% и масса тела на 16,2 % , у мальчиков увеличение составило соответственно на 5.6% и 14.1 %.

Таблица 3.6

**Характер выполнения игровых занятий в
экспериментальных и контрольных группах детей
дошкольного возраста.**

Группы детей	Общее число занятий	Количество игр за год	Игры по группам интенсивности			Средняя длител. игры
			I	II	III	
ЭГ-1	240	908	448	240	220	15,1мин
ЭГ-2	240	1867	58	440	1369	7,2мин
КГ	240	250	7	83	160	6,7мин

Существенные сдвиги произошли в показателях физической подготовленности как у девочек (на 46.8%). Так и в группе мальчиков (61.7%). Во второй группе у девочек показатели длины тела увеличились на 3.6%, у мальчиков увеличение составило 4.2%. В показателях физической подготовленности у девочек средний прирост составил 33.2%, а у мальчиков 54.4%. В контрольной группе увеличения показателей носили

Таблица 3.7

**Показатели физической подготовленности детей I
группы полученных в ходе эксперимента при внедрении
методики занятий с игровой направленностью($\bar{x} \pm \sigma$)**

№	Показатели	Начало	Конец	Достоверность различий
Девочки				
1	Длина тела, см	113,4±3,9	120,4±3,5	5,9
2	Масса тела, кг	19,2±2,8	22,3±3,1	3,3
3	Бег 30 м, с	8,9±0,4	7,6±0,3	3,9
4	Прыжки в длину с места, см	100±17,6	104,1±15,5	2,5
5	Динамометрия станочная, кг	7,6±2,0	8,9±1,9	2,14
6	Метание теннисного			

	мяча, м	8,8±1,8	10,2±1,9	4,73
7	Метание набивного мяча, м	1,5±0,4	2,0±0,5	1,2
Мальчики				
1	Длина тела, см	114,6±4,2	121,1±4,3	4,85
2	Масса тела, кг	19,7±3,1	22,5±2,6	3,08
3	Бег 30 м, с	8,4±0,4	7,6±0,3	2,7
4	Прыжки в длину с места, см	80,4±16,7	130±15,2	2,1
5	Динамометрия становаая, кг	10,4±1,9	12,3±1,9	4,1
6	Метание теннисного мяча, м	8,6±2,1	14,7±2,1	3,7
7	Метание набивного мяча, м	1,60±0,6	196±0,5	3,2

Таблица 3.8

Показатели физической подготовленности детей II группы полученных в ходе эксперимента при внедрении методики занятий с игровой направленностью($\chi \pm \sigma$)

№	Показатели	Начало	Конец	Достоверность различий
Девочки				
1	Длина тела, см	115.4±3.6	122,3±3,8	3.5
2	Масса тела, кг	19,4±3.7	22,2±4.2	1.9
3	Бег 30 м, с	7,9±0,4	7.0±0,3	7.3
4	Прыжки в длину с места, см	79.1±16.5	106,1±16.1	5.2
5	Динамометрия становаая кг	7,7±2,1	9.9±2.4	3.1
6	Метание теннисного мяча, м	7,8±1,6	9.2±2.5	2.1

7	Метание набивного мяча, м	1,6±0,5	2.6±0.8	4.7
Мальчики				
1	Длина тела, см	115,1±4,8	122,4±4,1	3.4
2	Масса тела, кг	20.1±2.4	23,5±2,6	1.6
3	Бег 30 м, с	7,4±0,4	6,6±0,3	6.8
4	Прыжки в длину с места, см	86.5±18.2	130,6±17.2	6.1
5	Динамометрия становаая, кг	8,4±1,8	14,3±2.3	9.2
6	Метание теннисного мяча, м	8,4±2,1	14.9±2,1	9.4
7	Метание набивного мяча, м	2,0±0,6	3.7±0,5	9.8

Таблица 3.9

**Показатели физической подготовленности детей
контрольной группы полученных в ходе
эксперимента($x\pm\delta$)**

№	Показатели	Начало	Конец	Достоверность различий
Девочки				
1	Длина тела, см	114.5±3.4	118.6±3,4	2.3
2	Масса тела, кг	19,8±3.7	21.7±3,5	1.7
3	Бег 30 м, с	9,8±0,5	9.8±0,4	1,9
4	Прыжки в длину с места, см	77,4±2,1	77,6±1.1	2,6
5	Динамометрия становаая, кг	78±2,6	7,7±2.3	2,6
6	Метание теннисного мяча, м	8,3±1.1	8,6±2.1	1,8
7	Метание набивного мяча, м	1,7±0,5	161±0,5	2.7
Мальчики				
1	Длина тела, см	115,3±4,6	120,0±4,1	1.3
2	Масса тела, кг	20,4±2.7	22.5±2,4	2,5

3	Бег 30 м, с	9,4±2.1	7,8±0,3	2,9
4	Прыжки в длину с места, см	85.6±15.1	84,2±20.2	1,5
5	Динамометрия станочная, кг	9,4±2,1	12,4±2.8	1,5
6	Метание теннисного мяча, м	9,1±2,1	8.6±1,9	2,5
7	Метание набивного мяча, м	1,6±0,6	1,64±0,5	0,4

недостовверный характер. Таким образом, за год произошли неодинаковые изменения исследуемых показателей, что указывает на то, что применяемые нами педагогические воздействия, путем разнонаправленного сочетания средств и методов, создали условия для адекватных ответных реакций. Можно констатировать, что применение подвижных игр высокой двигательной активности обеспечивает высокий уровень нагрузки на организм детей и является основным тренирующим фактором, обеспечивающий значительное увеличение показателей, их двигательной подготовленности.

3.4. Результаты педагогического эксперимента и их анализ

Анализ показателей физической подготовленности дошкольников, зарегистрированных, в конце педагогического эксперимента свидетельствует, что поставленная перед педагогическим экспериментом гипотеза получила экспериментальное подтверждение. Об этом свидетельствует тот факт, что показатели, характеризующие изменение разных сторон моторики детей экспериментальной группы, значительно превосходят аналогичные сдвиги, происходящие с моторикой детей в период с 5 до 6 лет дошкольников контрольной группы.

Так же свидетельствует о том, что зарегистрированные изменения были достигнуты в итоге влияния специально организованной нами физкультурно-оздоровительной системы педагогических мероприятий:

- материалы, полученные в экспериментальной группе в конце педагогического эксперимента были не меньше, а порой и значительно выше эталонных показателей среднего и высокого уровня, разработанных для детей этого возраста, проживающих в аналогичных климатических условиях;

- результаты показанные детьми экспериментальной группы значительно (статистически достоверно) превышали данные контрольной группы. По материалам эксперимента можно сделать следующие выводы:

число пропусков детьми экспериментальной группе детского сада по причине заболеваний простудного характера, было в течение эксперимента в 2 раза меньше, чем в контрольной группе; в экспериментальной группе обнаружен значительно меньший процент детей, не выполняющих тесты, характеризующие школьную

зрелость. На наш взгляд, проведение физкультурных занятий с детьми экспериментальной группы на свежем воздухе, практически в течение всего года, способствовало улучшению иммунных функций организма к респираторным заболеваниям, улучшая в целом адаптационные механизмы.

Включение в занятия с детьми специальных упражнений и национальных подвижных игр, способствующих улучшению развития функций организма, ответственных за школьную зрелость -позволило организовать педагогический процесс, обеспечивающий повышение

школьно-необходимых функций детей. В результате проведенного педагогического эксперимента предложенный нами вариант планирования программного материала был достигнут эффект, связанный с увеличением двигательной активности детей

Необходимо отметить, что предлагаемые нами физические нагрузки были доступны детям, о чем свидетельствуют данные, о быстром восстановлении ЧСС (1-2 минуты) у детей, занимающихся по экспериментальной программе.

3.5. Оценка школьной зрелости

Наряду с исследованием двигательной активности и физической подготовленности представлял интерес выявить уровень школьной зрелости у детей. В исследовании приняли участие 60 детей, 30 из которых составили экспериментальную группу и 30 - контрольную. Испытания проводились по 2 тестам: тесту Н.Озерецкого "Вырезание круга" и тесту Керна-Ирасека.

Анализ полученных результатов показал, что в начале в экспериментальной группе тест "Вырезание круга" смогли выполнить лишь 20 % детей, аналогичный результат был получен и в контрольной группе.

По тесту Керна-Ирасека были получены следующие результаты: В экспериментальной группе с учетом того, что для выведения комплексной оценки, уровня школьной зрелости, необходимо, ориентироваться на показатели невыполнения (или выполнения) двух тестов, были получены следующие результаты. В экспериментальной группе число незрелых детей составило 86,7 %, в контрольной - 83,4 %. Средне групповые данные обеих групп представлены в таблице 3.11. способствовали упражнения, проводимые с мелкими предметами: палочками, шариками, шнурками и т.д. Все это повышало точность ручных действий, обеспечивая повышение производительности в управлении движениями. До эксперимента в исследуемых группах не было выявлено статистических различий ($P > 0,05$). Учитывая, что в среднем 85 % исследуемых имели недостаточный уровень школьной зрелости по изученным показателям, в процессе физического воспитания необходимо применять такие средства, которые могли бы корректировать процесс формирования показателей, характеризующих эти тесты.

Таблица 3.11

Показатели тестов, характеризующих уровень школьной зрелости, экспериментальной, и контрольной групп

Тесты	группы						Р
	экспериментальная			Р	контрольная		
	начало	конец			начало	конец	
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Тест Керна-Ирасека	М	10,5± 2,34	6,62± 1,54	<0,05	10,3± 2,49	8,63± 1,71	>0,05
	Д	10,2± 1,73	6,47± 1,55	<0,05	10,3± 2,62	8,3± 1,68	<0,05
Тест Н.Озерецкого	М	2,82± 0,52	1,70± 0,46	<0,05	2,78± 0,57	2,13± 0,74	>0,05
	Д	2,53± 0,77	1,30± 0,48	<0,05	2,6± 0,73	2,20± 0,86	<0,05

Учитывая большое значение функций пространственного анализа, координационных способностей в психофизическом развитии детей, а также игровой деятельности, в процесс физического воспитания мы включали игры и упражнения, разработанные на кафедре физического воспитания. Во-первых, это игры, направленные на развитие двигательных качеств и пространственно-различительных функций анализаторов (глазомер; движения, требующие усиленного зрительного контроля, точность ручных действий, и зрительной памяти). Во-вторых, это подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей (дозирование мышечных усилий, повышение точности пространственного анализа движений рук, развитие моторики). Описание подвижных игр приведена в приложении 3.

Предложенные игры включены в основную часть занятий, где им отводилось до 20 - 30 % времени. Кроме этого, подобные игры проводились и на прогулке. Они были также включены в спортивные праздники и развлечения. Большое внимание уделялось развитию моторики.

Эксперимент, проведенный в течение года, позволил улучшить показатели в тестах, характеризующих школьную зрелость детей. Следует отметить что положительные изменения произошли как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Вместе с тем

процесс включения специальных игр и упражнений позволил получить более высокие результаты в экспериментальной группе. Так, тест Н.Озерецкого "Вырезание круга" выполнили в ЭГ 100% детей, а в контрольной группе - соответственно 44 %. По тесту Керна-Ирасека: в экспериментальной группе процент выполнения составил 73 %, в контрольной - 50%. Об этом говорят и средне- групповые данные. Так, в экспериментальной группе средний балл по тесту Озерецкого "Вырезание круга" после эксперимента соответственно равняется а в контрольной же - $2,13 \pm 0,74$ ($P > 0,05$). То же можно проследить и в показателях по тесту Керна - Ирасека. В экспериментальной группе средний балл равен $6,62 \pm 1,54$, в контрольной - $8,63 \pm 1,71$ ($P > 0,05$) у мальчиков а у девочек экспериментальной группы средний балл по тесту Озерецкого "Вырезание круга" после эксперимента $1,30 \pm 0,48$ а в контрольной $2,20 \pm 0,86$ ($P > 0,05$). по тесту Керна - Ирасека. В экспериментальной группе средний балл равен $6,47 \pm 1,55$, в контрольной - $8,3 \pm 1,68$ ($P > 0,05$) Таким образом, включение специальных игр позволяет более целенаправленно воздействовать на характеризующие показатели школьной зрелости.

X

X X X

1. Определено, что план -график распределения учебного материала состоит из различных упражнений: в основных движениях, беге, прыжках, с бросками и ловле большого и маленького мяча, метания в горизонтальные и вертикальные цели, метании на дальность правой и левой рукой, ползании и лазании в равновесии использованы национальные и подвижные игры. В связи с особенностями региональных условий юга Кыргызстана в осенне-зимний период применялись средства скоростно– силовой направленности, в летний упражнения на ловкость и выносливость.

2. Выявлено, что в экспериментальной группе детей дошкольного возраста при использовании научно-обоснованной методики физического воспитания на основе с учета региональных особенностей климата южных районов

Кыргызской Республики произошли достоверные изменения ($P < 0,05$) в показателях физической подготовленности.

3. Установлено, что использование национальных подвижных игр классифицированных и направленных на развитие двигательных качеств и пространственно–различных функций анализаторов (глазомер, точность ручных действий), движения требующие, усиленного зрительного восприятия и зрительной памяти; а также на развитие координационных способностей (дозирования мышечных усилий, развитие моторики) обеспечивает достоверное при ($P < 0,05$) улучшение показателей школьной зрелости.

Выводы

Теоретический анализ проблемы и опытно-экспериментальная работа позволили сформулировать следующие выводы и рекомендации:

1. Анализ результатов анкетирования выявил различную степень квалификации воспитателей и методистов детских садов. Только 28,8% воспитателей имеют высшее образование и 100% респондентов высказали мнение о необходимости внесения изменений в содержание занятий по физической культуре.

Определено, что показатели физической подготовленности детей дошкольных учреждений южных районов Кыргызской Республики значительно слабее, чем у сверстников в странах СНГ. В то же время у детей в период с 5 до 7 лет происходит улучшение в таких тестах, как бег на 10м, 30м, челночный бег, подтягивание в висе лежа.

2. Установлено, что двигательная активность дошкольников зависит от времени года, практически от факторов внешней среды. Наиболее высокие показатели двигательной активности, определены у девочек в марте, апреле, мае (20,2-18,2 тыс. шагов), у мальчиков (21,6-19,4 тыс. шагов) в феврале, марте, апреле. Наиболее низкие данные в июле-августе у девочек (10,6-11,9 тыс. шагов) и у мальчиков (10,2-12,4 тыс. шагов) также в июле – августе.

Эффективной методикой физического воспитания детей дошкольных учреждений, являются занятия с преимущественным применением различных упражнений и национальных подвижных игр, направленных, на развитие скоростно-силовых качеств, в осенне-зимний период, на координацию движений, ловкости, выносливости - в весенне-летний период.

Выявлено, что применение национальных подвижных игр направленных, на развитие двигательных качеств, пространственно-различных функций анализаторов, глазомера, точность движений, на улучшение зрительного восприятия способствует улучшению данных школьной зрелости.

3. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у детей дошкольных учреждений занимающихся по методике направленной на внедрение национальных подвижных игр в занятия по физическому воспитанию прирост физических качеств по сравнению с исходным уровнем достоверно увеличился при ($p < 0,05$). Наиболее существенные темпы прироста отмечены в показателях бега на 10м, 30м, челночном беге(3x10), подтягивании в висе лежа.

Методика физического воспитания с игровой направленностью детей дошкольных учреждений, разработанная на основе использования разнообразных средств физической культуры, с учетом региональных факторов и двигательной активности апробированная в дошкольных учреждениях Кыргызской Республики подтвердила свою эффективность и рекомендуется для использования в дошкольных образовательных учреждениях.

4. Обобщая результаты в целом выполненного экспериментального исследования, можно заключить, что пересмотр содержания и направления занятий в дошкольном звене системы физического воспитания с целью оптимального планирования времени на воспитание двигательных качеств с игровой направленностью и расширения арсенала движений за счет обучения детей разнообразным двигательным навыкам, будет способствовать значительному повышению физической подготовленности, физической работоспособности, и снижению заболеваемости детей по сравнению с занятиями, в объеме функционирующей в настоящее время типовой программы воспитания, обучения и развития дошкольника в Кыргызской Республике.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Физическая подготовленность дошкольников, Кыргызской Республики фактически характеризуется меньшими показателями по сравнению с их сверстниками из других регионов страны отдельных стран СНГ, что необходимо учитывать при организации процесса физического воспитания с дошкольниками.

В таблице 1 приведены данные, характеризующие ежегодные изменения в показателях физической подготовленности детей и внесения

(в зависимости от величины и направленности их колебаний) соответствующих корректив в систему педагогических воздействий.

2. Установлено, что при общей тенденции к гетерохронности развития разных сторон моторики дошкольников установлены наиболее благоприятные периоды в развитии двигательных качеств детей:

С 5 лет 6 месяцев до 6 лет - скоростные возможности;

С 6 лет до 7 лет - скоростно-силовые потенции, главным образом, нижних конечностей;

С 6 лет до 6 лет 6 месяцев – силовые возможности.

Годовая динамика ДА детей, проживающих на Кыргызской Республики, противоположна той, которая имеется у детей, живущих в других регионах. Величина двигательной активности в летние месяцы оказывается существенно более низкой, чем в другие времена года. Данный факт свидетельствует о необходимости изменения традиционной системы планирования учебного материала. По месяцам в течение всего года целесообразно следующее планирование средств.

3. Оптимальным (в %) от общего времени является следующее планирование средств физического воспитания до 80% детей, проживающих на территории Кыргызской Республики, имеют низкую школьную зрелость.

Таблица 1

Преимущественная направленность средств физического воспитания, спланированная с учетом динамики ДА дошкольников Кыргызской Республики

Месяцы года		
I-IV	V-IX	X-XII
Преимущественная направленность средств на воспитание:		
- скоростно силовых способностей и общей выносливости; - обучение навыкам и умениям согласно рекомендациям программы	- координационных способностей, гибкости, равновесия, школьно-незрелых функций; - обучение навыкам и умениям согласно рекомендациям программы.	- скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

Таблица 2

Месяцы года					
I-IV	%	V-IX	%	X-XII	%
Выносливость	50	Школьно-незрелые функции	50	Выносливость	30
Скоростно-силовые способности	30		Координация, равновесие,	30	школьно-незрелые функции
Навыки и умения программного материала	20	Навыки и умения программного материала	20	Координация, равновесие, гибкость	20
				Навыки и умения программного материала	20

Проведение занятий на свежем воздухе с преимущественной направленностью на развитие двигательных качеств, включением упражнений и национальных игр, выполнение уровня тонкой мышечной координации (главным образом

кисти и артикуляции), равновесия, подвижности нервных процессов(способности к дифференцированному торможению) - обеспечивает улучшение школьной зрелости детей.

4. В двигательном режиме старших дошкольников следует предусмотреть совместную физкультурно-оздоровительную работу детского сада и семьи. Родителей необходимо познакомить с разными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировать о состоянии здоровья и физическом развитии, а также об уровне двигательной подготовленности, школьной зрелости их ребенка, привлекать родителей к участию в различных совместных досугах и праздниках.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. / Под редакцией А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой – М.: Педагогика, 1982 – С.85-87
2. Айзман Р.И. Жирова Г.Н. Значение психофизиологической оценки готовности к обучению для коррекции учебно-воспитательного процесса в начальной школе //Совершенствование преподавания возрастной физиологии и школьной гигиены. – Новосибирск, 1986.- С.106-120.
3. Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары. -Бишкек,1994.-С.145-148.
4. Альмуханов Б.О., Салов В.Ю. и др. Использование национальных средств физического воспитания на уроках в младших классах// Матер. научно. практ. конф. -Алматы, 2001.- С.195-197.
5. Амонашвили О.А. В школу с шести лет. – М.: Педагогика, 1986. -176с.
6. Аракелян О.Г. Об организации и проведении ежедневных занятий по развитию движений у детей дошкольного возраста //III-научная конференция по физическому воспитанию детей и подростков. – М. - 1976.- С. 36-37.
7. Арыкова Ч.Н. Опыт использования кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений в практике физкультурной работы//. Тез межд.науч. конф. -Бишкек, 2003. -С.155-160.
8. Ахматов М.С. Медико–биологические основы организации физкультурно - оздоровительного движения в Республике Узбекистан//. «Фан -спортга».2004. - №1. – С.41-43.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: 1978. - 222 с.
10. Бондаренко.Т.М. Комплексные занятия в старшей группе детского сада. -Воронеж, Учитель, 2006.- С.58-62.

11. Безруких М.М., Сонкин В.Д., Фербер Д.А. Возрастная физиология. –М.: Академия, 2006.-С.370-374.
12. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Методологические и метрологические аспекты изучения региональных и популяционных особенностей физической подготовленности молодежи. // Теория и практика физической культуры. –Москва, 1984. - №7. - С.32-34.
13. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х., Турсунов О. Влияние климато-географических и социально-экономических факторов на физическую подготовленность населения (обзор) //Теория и практика физической культуры. –Москва, 1985.- № 8.-С.32-35.
14. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. -Ташкент: Медицина, 1983, - 204 с.
15. Бобобекова Г.К. Общепедагогические и социальные условия физического воспитания детей дошкольного возраста в Кыргызстане//.Тез. межд. науч. конф. – Бишкек, 2003.- С.164-168.
16. Васильков Г.В. Управлению учебным процессом - системный подход. //Физическая культура в школе.– Москва, 1993. - № 9.-С.13-14
17. Волков Н.И. биоэнергетический процесс при мышечной деятельности. -М.: 2001.-С. 259-308.
18. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей.- Киев.: Здоровье, 1983. - 293 с.
19. Воропаев А.М., Пимонова Е.А., Проблема "школьно-незрелых" детей и пути ее решения средствами физической культуры. -Томск, 1989.-С.95-97.
20. Воропаев А.М., Подготовка руки ребенка к предстоящей учебной деятельности средствами физической культуры// Сб.статей. –Томск, 1989.-С. 97-98.
21. Гендин А.М. СергеевМ.И. Работа детского сада по инновационной программе// Красноярск. РИО КГПУ.- 2001.-С 118-119

22. Громбах С.М., Богина Т.Л. "Школьная зрелость" как гигиеническая проблема // Гигиена и санитария. – М.: 1979. -№9. - С.49-53.
23. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: Учебное пособие. Под ред. Шабунина Р.А. - Свердловск, 1987. - 78 с.
24. Дубровин Т.Н. Изучение функциональной готовности шестилетних детей// Сб.трудов. - М.осква.: 1989. - С. 131-132.
25. Емельянчик Е.Ю.Влияние активного двигательного режима на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы вегетативной регуляции у дошкольников// Педиатрия. -Москва, 2003.- №2.-С 4-9
26. Ерепчаев Н.К. Анаркулов Х.Ф. Экспериментальная программа физического воспитания тренирующей направленности для детей 5-7 лет : Тез. межд. науч. Конф.- Бишкек, 2003.-С 27-30.
27. Ерепчаев Н.К Кобланов Ж.И. Курбаналиев А. Пути совершенствования содержания и методики занятий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста: Тез. межд. науч. Конф.-Бишкек, 2003.-С 31-38.
28. Жук Э.И. Моторная зрелость, физическая подготовленность и успеваемость школьников // Гигиена и санитария. - 1998. -№1.С. 15-17.
29. Зациорский В.М. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ.культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1982. - 256с.
30. Змановский В.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. //Дошкольное воспитание – Москва, 1993.-№9-С. 23-25.
31. Змановский В.Ф.Здоровый дошкольник //Дошкольное воспитание.–М: 1995 -№6.-С.11-17.
32. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Бондаревский Е.Я, Данилов Ю.Г., Епифанов С.П., Гончаров Ю.И. // Теория и практика физической культуры. М: 1983.- №2 - С.21-25

33. Каримов Х., Мадаминов Х. Занятия дошкольников оздоровительным плаванием. Илимий-амалий конф. матер. Андижан, 2006. –137с.
34. Комиссарова Е.Н. Физическое воспитание дошкольников адресной направленности// Материалы. науч. практ. Конф. -СПб.-2002.-С 80-84.
35. Коренберг В.Б. К теории спортивной двигательной активности //Теория и практика физической воспитании.- Москва, 2007.- №2.-С.78-79.
36. Колычева Е.Н. Коррекционная направленность подвижных игр преодоление недостаточности двигательных действий с монокулярным зрением// Теория и практика физической воспитании.- Москва, 2008.- №8.-С.36-38.
37. Кравчук А.И., Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. -М: 2007.- №4.-С.26-31.
38. Кузнецова З.И. Факторы, обуславливающие различия двигательной подготовленности детей школьного возраста разных регионально-географических зон СССР // Школьная гигиена -М,1978.-С.14-118.
39. Кривогорский Е.Б. Динамика двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста при целенаправленном использовании физических упражнений //Развитие двигательных способностей у детей-М: Педагогика, 1986-С. 87-88.
40. Лебедева Н.Т. Модельные характеристики здоровья детей - основа гигиенического нормирования физического воспитания для подготовительных классов школ // Гигиена и санитария. -1984 -№ 10. - С. 66-69.
41. Лукьянец Г.Н. Применение метода кардиоинтервалографии для оценки функционального состояния организма у дошкольников//Альманах «Новые исследования».-Москва, 2002.-№2.-С. 111-112.

42. Михеева Е.В. Игра как основное средство развития двигательных способностей детей дошкольного возраста //Современные направления в системе подготовки физической культуры, спорта и валеологии.- Красноярск,1999.-С.103-105.
43. Мамытов А. Перспективы интеграции системы образования Кыргызстана в европейское образовательное пространство. Межд. науч. конф. –Бишкек, 2003. С. 3-6
44. Методические рекомендации по врачебному контролю за влиянием на организм детей 6-7 лет физических нагрузок, развивающих выносливость. /Под ред. Абросимова Л.И. , Карасик В.Н., Оганезова С. и др. -М.: 1985. - 10 с.
45. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М.В. Антропова и М.М.Кольцовой. -М.: Педагогика, 1983. - 159с.
46. Методика оценки физической подготовленности и физического развития детей-дошкольников г. Волгограда / Под ред. В.Д.Давыдов -Волгоград. 1992-26с.
47. Николаева Ю.М. Общая теория и методология физической культуры: контуры нового человеческого измерения// Теория и практика физической воспитания.- М, 2005.- №11.-С.11-12.
48. Нурлыбекова А.Б.Физическое воспитание дошкольников на современном этапе// Тез. межд.науч.конф.-Алматы, 2001.- С.273-277
49. Основы дошкольной педагогики / Под ред. А.В.Запорожца , Т.А. Марковой. -М.: Педагогика, 1980. - 270 с.
50. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет.- М.: Просвещение, 2005.-С. 21-52
51. Подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А Ю Патрикеева.-М.: ВАКО, 2007. – С.3-12

52. Попованова Н.А. К вопросу двигательной активности детей дошкольного возраста// Теория и практика физической воспитании.- М, 2007.- №7.-С.68-69.
53. Прокофьева В.Н. Кузнецов В.И. Функциональные возможности и их связь с анатомическими особенностями организма детей/ Теория и практика физической воспитании.- Москва, 2008.- №8.-С.71-75.
54. Программа по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных учебных заведений. – Бишкек, 2004-63с.
55. Рахманова С.И. Гончарова О.В. Роль подвижных игр в дошкольном воспитании.// Халқаро илмий-амалий анжуман.-Ташкент, 2006.- С.133-134
56. Снигирев А.С. Ложнов С.И. Пешков А.Л. Шагометрия исследования физической активности и энергозатрат человека// Теория и практика физической воспитании.- М, 2008.- №11.-С.63-66.
57. Сочеванова Е.А. К вопросу о содержании физического воспитания на современном этапе. // Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч-метод. трудов. -СП-б., 2004. – С.15-19.
58. Туленова Х.Б. Совершенствование физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет.: Автореф.дис...канд.пед. наук.-Ташкент. 2000.-С. 26
59. Туленова Х.Б., Юнусова Д.Т. Уйинлар- болаларнинг жисмоний сифатларини мустақиллигини тарбиялаш воситаларидир// Илмий-амалий анжуман матер.- Андижан. 2006. - С.89-90
60. Типовая программа воспитания, обучения и развития ребёнка- дошкольника. -Бишкек. 1998- 172с.
61. Усманходжаев Т.С. Рахимов М.Н, Рахимкулов К.Д. //Народные подвижные игры, состязания и элементы национальных видов спорта и пути их широкого использования в физическом воспитании детей и молодежи// Тез.докл. межд.науч.-практ.конф. - Алматы 2001. - С.359-361

62. Филиппова С.О. Перспективные направления научных исследований в области физической культуры дошкольников// Журнал «Теория и практика физической культуре» 2006.- №9 –С.15-17
63. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурное занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста –М: Просвещение, 1988. - 190 с
64. Шебеко В.Н. Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Книга для воспитателей детского сада – 2-изд.- М.: просвещение,2001.-С.21-31
65. Хазиахметова М.С., Особенности методики физического воспитания дошкольников, проживающих в условиях жаркого климата.: Автореф. дис...канд.пед.наук. -М. 1990. - 21с.
66. Халмухамедов Р.Д., Машарипова М.И. //Педагогическое воздействие подвижных игр на развитие физических качеств и психических процессов дошкольников.// Халкаро илмий-амалий анжуман матер. –Ташкент, 2006.- С. 181-182.
67. Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания детей и учащейся молодёжи в условиях жаркого климата.: Автореф. дис... докт.пед.наук.-М.: 1991 -47 с.
68. Bassett D.R. Use of Pedometers to assess physical activity// Physical activity assessments for health-related research / G.J.Welk, ed –Champaign : Human Kinetics, 2002- P. 163-177.
69. Bassett D.R Scheider. P.L. Huntigton.G.E. Physical activity in an Older Amich community // Med. Ski. Sport. Exers.- 2004.-Vol. 36.-P.79-85.
70. Flor.G.M. Todd M.K. Tuder –Loske. Pedometer -assessed physical activity in young adolescents // Res. Q. Exers. Sports. – 2006.- Vol. 77.-N 3.-309-315.
71. McCloy C.H. Tests and measurement in health and physical education.- N.Y.: Appleton-Centry-Crofts, 1992- 182.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложения 1

Содержание физкультурных занятий с детьми старшей группы детского сада в летнее время (на две недели)

Занятие 1

Задача: обучить навыкам катания на велосипеде. Разучить кыргызскую народную подвижную игру.

Инвентарь, велосипеды двух и трёхколёсные (4шт.)

I часть. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне, медленный бег 1,5-2 минуты для восстановления дыхания - 4-5 глубоких выдохов.

II часть. Основные виды упражнений:

1. Игра “По своим местам”

2. Катание на велосипедах. Самостоятельно кататься на двух- трёхколёсном велосипеде по прямой и по кругу.

На открытой площадке начертить линию, состоящую из 2-х полукругов: полукруг вправо и полукруг влево (половина цифры восемь), позволяющие детям поочередно проходить полукруги и возвращаться по прямой.

3. Игра “Кто не сойдёт с дороги?” Дети поочередно проезжают по заданной линии (коридору, шириной в 1,5-2м)

III часть. Кыргызская национальная игра (по выбору воспитателя). Описание игр представлено в приложении

Занятие 2

Задача: обучить ловле и броскам мяча. Учить сочетать движения под музыкальное сопровождение.

Инвентарь: мячи резиновые, большие (на двоих один мяч), ДВД проигрыватель.

I часть: Построение в шеренгу. Различные виды ходьбы и бега из ранее пройденного материала. Музыкальное сопровождение: можно предложить часть хорошо известной и любимой сказки для самостоятельной инсценировки детей.

II часть. Стоя в кругу, под музыку воспитатель предлагает движение в такт музыке , дети повторяют.

1. Передача и ловля мяча. Дети выстраиваются друг против друга, стоя в двух шеренгах на расстоянии 3-5 м. В одной шеренге у каждого ребенка по мячу. По сигналу выполняются задания:

а) первая шеренга делает шаг ногой вперед и бросает мяч приемом снизу второй шеренге;

в) то же в парах, только мяч передается после хлопка партнера

III часть. Игра с мячом. Шеренги образуют круги. В каждый круг дается по два мяча. Дети, находящиеся на небольшом расстоянии друг от друга, по команде начинают передавать мячи в одном направлении с таким условием, чтобы во время передачи мячи не встретились. Способы передачи мяча выбирается воспитателем.

Занятие 3

Задача: закаливание с применением физических упражнений в воде.

Оборудование и инвентарь: бассейн глубиной 40-50 см.

I часть. Построение в шеренгу. Беседа о правилах поведения в воде. Ходьба и бег в колонне вокруг бассейна.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – основная стойка (ноги в месте, руки опущены), счет 1- руки вперед, счет 2-руки в стороны, счет – руки впереди, счет 4- и.п.

2. И.п. – о.с, счет 1 – руки к плечам, счет 2- руки вверх, счет 3- руки к плечам, счет 4-и.п.

3. И.п. – ноги вместе, руки к плечам
счет 1- согнутую ногу в колене поднять в сторону и коснуться локтя руки, счет 2- и.п., счет 3,4 – то же в другую сторону.

4. И.п. – ноги широко, руки на поясе. Счет 1—присесть на правую ногу, ладонями коснуться пола, счет 2- и.п., счет 3,4- то же, приседая на левую ногу.

5. И.п. – о.с.
счет 1- мах правой ногой вперед, хлопок под ногой, счет 2- и.п. счет 3,4 – то же, с левой ноги.

б. И.п. – руки на поясе. Счет 1 – подскоки ноги врозь, правая впереди, счет 2- смена положения ног

Упражнения

1. Движения в воде туда и обратно в начале шагом, а потом бегом. Упражнения выполнять поточным методом: в начале 5-6 детей становятся в воду у бортика и выполняют задание, придвигаясь шеренгой к противоположному бортику и выходят из воды на бортик.
 2. Ходьба с поворотами и изменениями направления движений (боком, спиной) по сигналу воспитателя.
 3. Игра “Море волнуется”
 4. Стоя в строю, шеренге (колонне, кругу) играющие по команде: “Море волнуется ”расходятся в любом направлении . По команде “На море тихо” быстро занимают свои места. При этом воспитатель считает: “Раз, два, три- на место встали мы!”.
 5. Сидя на бортике бассейна , ноги в воде, выполнять движения ногами вверх-вниз. При выполнении движения ногами носки ног должны быть заведены во внутрь. Движения выполняются свободно. не напряженно (пов-торять два-три раза по 20 сек. с интервалом отдыха 20 сек).
 6. Опустится в воду, Держаться руками за бортик. Присесть до покрытия водой подбородка, на счет 1- присесть, счет - 2,3,4- сидеть в воде, повторить 3 раза.
 7. Для второй недели – присесть и опустить лицо в воду. При таком погружении дети могут не слышать счета, в этом случае нужно предложить им после погружения считать самостоятельно, выполнять 3-4 раза.
 8. Игра “Кто выше?”
 9. Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.
- III часть. Дыхательные упражнения на суше. Растирание полотенцем. Переодевание в сухое бельё.

Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт
Анкета 1

Опрос воспитателей по изучению состояния физического развития и физической подготовленности детей

Вопросы: Какой форме двигательной активности детей Вы отдадите предпочтение в детском саду в течение дня?

	Использую ежедневно	Использую периодически	Практически не использую
Утренняя гимнастика	001	002	003
Прогулки	004	006	006
Игры на воздухе	007	008	009
Туристические походы за пределами детского сада	010	011	012
Купание	013	014	015
Плавание	016	017	018
	Использую ежедневно	Использую периодически	Практически не использую
Катание на самокате	019	020	021
Катание на велосипеде	022	023	024

Другие виды (перечислите)

Вопросы: В какой организационной форме физкультурных занятий дети проявляют наибольший интерес:

проявляют наибольший интерес:

обучение нового материала – 025

игровая форма обучения – 026

повторение пройденного – 027

Вопросы: Какие, на ваш взгляд, самые любимые самостоятельные формы двигательной деятельности детей:

подвижные игры, организуемые воспитателем - 028

подвижные игры, выбранные самостоятельно - 029

подвижные игры с мячом - 030

подвижные игры с бегом - 031

Вопросы: Как Вы оцениваете программу по физическому воспитанию (насколько полно она раскрывает двигательные возможности ребенка):

соответствует всем требованиям	- 032
не соответствует возрасту	- 033
не соответствует развитию двигательных качеств	- 034
затрудняюсь ответить	- 035

Вопросы: Посещаете ли вы семинары, методические занятия по повышению квалификации (вопросы физического воспитания):

	Регулярно 1 раз в месяц	1-2 раза в год	Не посещаю
Проводимые в детском саду	036	037	038
Проводимые в районо	039	040	041
Проводимые в гор ОО	042	043	044

Вопросы: Оцените, пожалуйста, Ваши профессиональные возможности проведения физкультурных занятий:

Достаточно высокий на уровне требований теории и методики физического воспитания детских садов	- 045
и методики физического воспитания профессиональными навыками не обладаю	- 046
	- 047

Вопросы: Какую спортивную базу имеет Ваш детский сад?

Спортивный зал (размеры: ____)	- 048
зал для музыкальных занятий	- 049
спортивную площадку (на воздухе) (размеры: _____)	- 050
бассейн	- 051
душевые	- 052
кабинет лечебной физкультуры	- 053
вертикальные щиты для метания в цель	- 054
дорожку для метания малого мяча	- 055
спортивную базу не имеет	- 056

Вопросы: Укажите, пожалуйста, наличие оборудования на спортивных площадках:

баскетбольные щиты, кольца	- 057
беговая дорожка 10м, 30м, 60м	- 058
яма для прыжков в длину	- 059
яма для прыжков в высоту	- 060
стенки гимнастические	- 061
бревно гимнастическое высотой 35-50см	- 062
дополнительное оборудование (перечислите):	- 063

Вопросы: Какой спортивный инвентарь Вы имеете и используете ли его (обведите) при проведении занятий по физической культуре:

	Регулярно	Периодически	Практически не использую
Обручи средние диаметром 55-65см	064	065	066
Резиновые малые мячи	067	068	069
Резиновые большие мячи	070	071	072
Набивные мячи весом 0, 5-1кг	073	074	075
Мешочки с песком	076	077	078
Кегли	079	080	081
Скакалки	082	083	084
Гимнастические палки	085	086	087
Флажки	088	089	090
Секундомер	091	092	093
Свистки	094	095	096
Рулетка	097	098	099

Вопросы: Ваши предложения по улучшению физической подготовленности детей в дошкольных учреждениях

подготовленности детей в дошкольных учреждениях:

вести должность преподавателя	- 100
увеличить количество занятий в неделю до 4 раз	- 101
вести ежедневные физкультурные занятия	- 102
затрудняюсь ответить	- 103

Вопросы: Ваш возраст	
20 лет	- 104
20-25 лет	- 105
26-30 лет	- 106
31-35 лет	- 107
36-44 года	- 108
45 лет и старше	- 109

Вопросы: Ваше образование:	
неполное среднее	- 110
среднее	- 111
незаконченное высшее	- 112
высшее	- 113

Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт

Анкета 2

Опрос родителей по изучению состояния физического развития и физической подготовленности детей

Вопросы: Укажите, сколько у Вас детей дошкольного возраста?

- 001 – один
- 002 – два
- 003 – три
- 004 – четыре
- 005 – больше четырех

Вопрос: Укажите пол ваших детей

- 006 – мальчик
- 007 – девочка

Вопрос: Как часто из-за болезни Ваши дети не посещают дошкольные учреждения?

- 008 – дети не болеют
- 009 – болеют редко (1-2 раза в год)
- 010 – болеют часто (3-4 раза в год)
- 011 – болеют очень часто (2-д и более раз в год)

Вопрос: Как Вы оцениваете постановку физического воспитания в детском саду, который посещает Ваш ребенок?

- 012 – работа на высоком уровне
- 013 – работа на недостаточно высоком уровне
- 014 – работа на низком уровне
- 015 – работа не проводится

Вопрос: Проводится ли в Вашем детском саду работа по физическому образованию родителей (формы физкультурных занятий с детьми, закаливание)?

016 – регулярно читаются лекции и проводится инструктаж

- 017 – занятия проводятся периодически
- 018 – занятия практически не проводятся (1 раз в год)
- 019 – таких занятий не было

Вопрос: Занимаетесь ли Вы с детьми физическими упражнениями?

- 020 – занимаюсь регулярно (4-6 раз в неделю)
- 021 - занимаюсь не регулярно (1 раз в неделю)
- 022 – практически не занимаюсь (реже 2 раза в месяц)
- 023 – не занимаюсь

Вопрос: Какие формы занятий Вы используете при самостоятельных занятиях с детьми?

- 024 – утренняя гимнастика
- 025 – физкультминутка
- 026 – физкультура после дневного сна
- 027 – подвижные игры
- 028 – прогулки на свежем воздухе

Вопрос: Знаете ли Вы вес Вашего ребенка?

- 029 – не знаю
- 030 – у ребенка нормальный вес
- 031 – у ребенка избыточный вес
- 032 – у ребенка недостаточный вес

Вопрос: Что на Ваш взгляд необходимо сделать, чтобы улучшить подготовку по физической культуре в детском саду?

- 033 – ввести должность преподавателя
- 034 – увеличить количество занятий в неделю до 4-х раз
- 035 – ввести ежедневные физкультурные занятия
- 036 – затрудняюсь ответить
- 037 – Ваши предложения (напишите)

Вопрос: Ваш возраст

- 038 – до 20 лет
- 039 – 20-25 лет
- 040 – 26-30 лет
- 041 – 31-35 лет
- 042 – 36-40 лет
- 043 – старше 40 лет

Вопрос: Ваше образование

- 044 – неполное среднее
- 045 – среднее
- 046 – средне специальное
- 047 – незаконченное высшее
- 048 – высшее

**Тесты и средние результаты физической подготовленности
детей дошкольного возраста**

№	Виды измерения	Возраст (лет)			
		5	6	7	
1	Бег 30 м (сек)	м	7,3	6,8	6,8
		д	7,8	7,2	6,9
2	Челночный бег 3х10м, (сек)	м	10,5	10,2	10,0
		д	10,8	10,5	10,0
3	Прыжки в длину с места (см)	м	100	105	115
		д	94	110	110
4	Многоскоки 8 прыжков (м)	м	7,5	8,5	9,0
		д	7,0	8,0	9,0
5	Метание мяча в цель 5 метров (к-во попаданий)	м	2	3	4
		д	1	2	3
6	Метание мяча на дальность(м)	м	10,8	13,7	15,5
		д	6,9	7,5	8,4
7	Подтягивание в висе лежа (к-во)	м	8	10	11
		д	7	9	10
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(к-во)	м	7	8	9
		д	6	7	8
9	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (к-во)	м	9	14	13
		д	9	11	15
10	Общая гибкость(см)	м	11	11,5	12
		д	11	11,5	12
11	Бег 300 м (см)	м	3,4	3,30	3,25
		д	3,45	3,35	3,30

Боркошев Меражидин Маматкулович

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Сдано в печать 12.01.2013 г., Подписано в печать 26.04.2013 г.
Формат бумаги 60x84 ^{1/16} 6,75 п.л. Заказ № 66, Тираж 500

Город Ош, ул. Курманжан датки 236