ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

(ГАПОУ СМПК)

Выпускная квалификационная работа

«Работа воспитателя по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни»

|  |
| --- |
| Выполнила |
| студентка IV курса группы № 46 |
| специальности 44.02.04 |
| Специальное дошкольное образование |
| Гильманова Азалия Ильшатовна. |
|  |
| Руководитель |
| Алкаева Нина Павловна. |
|  |

Работа допущена к защите

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

Председатель П(Ц)К:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Воробьева М. М.

Стерлитамак, 2020

**Содержание**

Введение………………………………………………………………...…………3

Глава I. Теоретические основы развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни………………………6

1.1. Особенности развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста……………………………………………………………6

1.2.Методы и приемы работы воспитателя по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраставповседневной жизни…………………………………….……………………………………….16

Выводы по первой главе………………………………………………………...26

Глава II. Опытно-практическая работа по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни………………………………………………………………… .…………27

2.1. Цель и задачи опытно-практической работы. Первичная диагностика уровня развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста………………………………………………………………… . ………27

2.2. Организация работы по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни. ……………………35

2.3. Методические рекомендации для воспитателей по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни…………………………………………. …………………40

Выводы по второй главе…………………………………… . …………………43

Заключение…………………………………………………. . .…………………44

Список литературы………………………………………………. . ……………47

Приложение

**Введение**

Оздоровительная работа с детьми старшего дошкольного возраста на современном этапе приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения их здоровья. Одним из основных факторов и эффективным средством оздоровления детей является двигательная активность. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

По данным Е. Н.Вавиловой, В. И. Усакова, М. А. Правдовой, Н. А. Ноткиной от 30 до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. Специалисты в области дошкольного образования: Ю. Ф. Змановский, М. А Рунова, С. Б. Шарманова отмечают общую тенденцию для детских организаций – снижение двигательной активности детей, а для ребенка-дошкольника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Правильный подбор упражнений и точное соблюдение правил проведения двигательной активности в течение дня способствует развитию двигательных навыков и умений, психофизических качеств и обеспечивает укрепление здоровья. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание двигательной активности, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

В научных трудах А. И. Быковой, Э. С. Вильчковского, И. В. Муратова, Е. А. Тимофеевой показано, что двигательная активность детей – естественная потребность, удовлетворение которой является важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нем, а также условием физического развития и подготовленности детей.

В детском саду используются разные формы работы по физическому развитию, организованные специалистами в области физического воспитания – утренняя гимнастика, физкультурные занятия и досуги и ежедневная работа воспитателя по развитию двигательных навыков – подвижные игры и физические упражнения на прогулке, индивидуальная работа и руководство самостоятельной двигательной деятельностью в течение дня, направленные на повышение двигательной активности детей. Как в организованных, так и в самостоятельных играх, воспитатели, своевременно переключают детей с одного вида занятий на другой, поэтому важно, чтобы вся деятельность детей направлялась и регулировалась воспитателями, а каждый ребёнок находился в поле зрения.

Чтобы дать детям старшего дошкольного возраста возможность упражняется и самостоятельно применять двигательные навыки в своей деятельности воспитатель должен владеть различными методами и приемами.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определённого числа физкультурных занятий, в течение дня обязательно предусматривается время для разнообразных подвижных игр, индивидуальных занятий и предоставляется возможность детям самостоятельно объединяться и играть или упражняться в свободное время. Предметно-развивающая двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из этого, актуальность данной проблемы определила выбор:

**Тема исследования:** «Работа воспитателя по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни».

**Цель исследования:** изучить эффективные методы и приемы в работе воспитателя по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни.

**Объект исследования:** процесс развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** работа воспитателя в повседневной жизни по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** процесс развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста будет успешным, если:

- изучить особенности организации и руководства двигательной деятельностью детей старшего дошкольного;

- определить методы и приемы работы воспитателя по развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного;

- запланировать и провести целенаправленную работу по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни**.**

**Задачи исследования:**

1. Изучить психологическую, педагогическую и методическую литературу по теме исследования.
2. Охарактеризовать процесс развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста.
3. Определить методы и приемы работы воспитателя по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраставповседневной жизни.
4. Разработать и апробировать серию конспектов режимных моментов по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни.

**Методы исследования**:

* теоретический (анализ, систематизация и обобщение информации по проблеме исследования);
* эмпирические (наблюдение, беседа).
* статистические (обработка количественных данных).

**Практическая значимость:** конспекты режимных моментов, разработанные в содержании выпускной квалификационной работы, могут быть использованы студентами колледжа на производственной практике и молодыми специалистами в профессиональной деятельности.

**База практики: база опытно практической работы:** Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 93» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан.

**Глава I. Теоретические основы развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни**

* 1. **Особенности развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста**

«Дошкольный возраст» в психологическом словаре Б. Г. Мещерякова определяется как стадия жизни, идущая после раннего возраста и соответствующая в отечественной периодизации развития возрасту от трёх до шести-семи лет. К старшему дошкольному возрасту относятся дети пяти-шести лет. В детском саду это старшая группа.

Двигательный навык – это оптимальная степень овладения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (то есть при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения **сноска**.

Физические качества – это двигательные возможности, которыми человек наделен от рождения (быстрота, гибкость, сила, ловкость, выносливость, глазомер, координационные способности), его способности, развивающиеся в результате сознательной деятельности **сноска**.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения.

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, определяется программой «воспитания в детском саду», но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольной организации, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

Двигательный навык – одна из форм двигательных действий ребенка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, учится практическим способам и приемам его применения. Двигательный навык представляет собой такие формы двигательных действий ребенка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Двигательный навык – автоматизированная форма приобретенного двигательного действия, а по мнению А. И. Пуни автоматизированное действие – «осознано по слову», т.е. ребенок должен объяснить последовательность выполняемого упражнения **сноска**.

Значительный вклад в понимание формирования двигательных навыков в процессе обучения внесли теоретические исследования Н. А. Бернштейна. Он доказал, что под воздействием двигательных действий организм делается сильнее, выносливее, ловчее, искуснее.

Понятие «навык», отмечает Ю. И. Евсеева, не обязательно означает владение техникой движения в совершенстве. Может быть сформирован навык неправильного выполнения упражнения. Это происходит тогда, когда несовершенное движение повторяется многократно. Поэтому, детей надо сначала научить правильно выполнять упражнения, и только после этого переходить к закреплению навыка.

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки **сноска**.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми старшего дошкольного возраста новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время **сноска**.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами **сноска**.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей старшего дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного). Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры **сноска**.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У детей старшего дошкольноговозраста ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.). Сила – степень напряжения мышц при их сокращении **сноска**.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

С детьми старшего дошкольного возраста следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам - разгибателям. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время **сноска**.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершен­ствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся усло­виях, выполнять движения точно и рационально.

Таким образом, процесс развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста определяется особенностями физического развития, происходит под влиянием постоянных упражнений, и во многом определяется работой воспитателя в повседневной жизни.

* 1. **Методы и приемы работы воспитателя в повседневной жизни по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста**

Метод – определенная система действий воспитателя, который организовывает познавательную и практическую деятельности детей.

Прием – это детали, части определенного метода.

Двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования [4, с. 200].

Двигательная активность является неотъемлемой частью гармоничного развития ребенка. В современные годы, когда появилось такое разнообразие компьютерных игр, интерактивных панелей, удерживающих ребенка у экранов и гаджетов, двигательная активность детей ограничивается уже в дошкольном возрасте [сноска].

В старшем дошкольном возрасте двигательная активность отличается разнообразием. Интересные игры, соревнования, спортивные упражнения – доступные и посильные занятия. У детей закладывается базовая физическая подготовка, формируются такие качества организма как выносливость, координация движений, быстрая реакция, ловкость, скорость.

Двигательную активность можно выделить на несколько основных видов:

* Естественные действия в повседневной жизнедеятельности.
* Подвижная игровая деятельность.
* Организованные физические упражнения.
* Самостоятельная активность по внутреннему побуждению ребенка.
* Комплексы движений, которые выполняет ребенок с подачи другого человека.

Если взрослый предлагает ребенку собрать каштаны на прогулке в парке, или сверстник азартно призывает «Мышеловка» это пример побуждения детей старшего дошкольного возраста к активному движению.

Для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность в этом возрасте становится все более целенаправленной, в значительной мере зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошими стимулами для целенаправленной двигательной активности старших дошкольников [сноска].

В этом возрасте детям доступно овладение сложными видами движений и способами их выполнения, а также совершенствование некоторых элементов техники выполнения. Они способны достичь сравнительно высоких результатов в выполнении движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные скоростно-силовые качества и выносливость.

На основе совершенствования всех видов движений и развития физических навыков происходит качественное преобразование моторной сферы. На шестом году жизни детям доступно произвольное регулирование двигательной активности, для них все большее значение приобретает стремление достичь положительного результата, появляется осознанное отношение к выбору способов и качеству выполнения движений[сноска].

Дети 5-7 лет способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Им свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует активизации двигательной деятельности детей, проявлению инициативы, волевых качеств, способствует развитию интереса к занятиям по физической культуре.

Потребность детей старшего дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей, как в семье, так и в детском саду – увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статистических поз, дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач и т.д.

В пятилетнем возрасте наиболее существенна разница в показателях двигательной активности между мальчиками и девочками во время самостоятельной деятельности, что обусловлено разным содержанием их игровой деятельности. У мальчиков преобладают игры подвижного характера (футбол). Девочки предпочитают игры спокойного характера с преобладанием статистических поз (сюжетно-ролевые игры: семья, больница). Средний объем двигательной активности мальчиков 5 лет в свободной деятельности составляет 2300 движений, а у девочек этот же показатель равен 1370 движений[сноска].

В отличие от детей пятилетнего возраста, двигательная активность детей 6 лет становится более осознанной и разнообразной. По мере овладения двигательными навыками и умениями у шестилеток проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. Овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети начинают активно применять их в своей самостоятельной деятельности. Мальчики и девочки берут на себя разные роли и в соответствии с сюжетами используют свой достаточно богатый двигательный опыт[сноска].

Педагогические наблюдения показали, что в 6-летнем возрасте стирается резкая грань в содержании самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, ярко выраженная у пятилетних детей. Шестилетки самостоятельно объединяются небольшими группами и вместе выполняют те или иные упражнения, такие как бросание мяча в кольцо, ходьба по бревну, прыжки через веревку и другие. В этих упражнениях участвуют как мальчики, так и девочки. Средний объем двигательной активности мальчиков 6 лет в самостоятельной деятельности составляет 2500 движений, девочек – 2210 движений.

Развитие двигательной активности старших дошкольников не может и не должно опираться исключительно на организованные формы занятий. Дети предпочитают действия, если для них созданы привлекательные условия.

У ребенка старшего дошкольного возраста чаще будет проявляться потребность в активном движении при виде привлекательных атрибутов. Что еще важно, дошкольник сам определяет задачу и цель (буду кататься, хочу прыгать), ориентируется в условиях, решает, как долго он хочет заниматься, и сам же себя контролирует. Это отличные условия для расширения границ самостоятельности детей старшего дошкольного возраста, к чему он неустанно стремится[сноска].

Известно, что каждый ребенок неповторим. Он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим.

Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют воспитателю спланировать задачи, методы работы воспитателя в повседневной жизни по развитию двигательных навыков[сноска].

Важную роль в индивидуальной работе с ребенком играют медико-педагогические наблюдения, которые позволяют учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Воспитатель фиксирует склонности ребенка, его способность к определенным движениям. С учетом этих особенностей составляется индивидуальная программа развития ребенка, воспитания его психофизических качеств и способностей. Составляя план индивидуальной работы с ребенком, воспитатель учитывает его двигательные интересы. Если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию, то воспитатель связывается с тренером, согласовывает с ним индивидуальную работу с ребенком, его участие в разных формах двигательной деятельности[сноска].

Воспитатель предлагает ребенку разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей.

С ребенком также проводится профилактическая работа по укреплению мышц стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого воспитатель показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной умелости, моторике рук.

Систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств[сноска].

В детском саду встречаются такие дети, которые плохо усваивают программный материал, либо отстают от других по состоянию здоровья и физическому развитию, либо страдают нарушениями осанки и дефектами в стопе.

Чтобы помочь детям старшего дошкольного возраста устранить эти недостатки, в свободное от занятий время (утренняя, вечерняя прогулка), организуется дополнительная работа, которая проводится как индивидуально, так и с небольшими группами.

Воспитатель вместе с медсестрой изучает, выделяет и объединяет в группы тех детей, с которыми надо заниматься дополнительно физическими упражнениями. Например, в одну группу попадают те дети, у кого обнаружены дефекты в стопе (плоскостопие), в другую – с нарушениями осанки, в третью – с отклонениями в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Кроме того, можно сформировать и такие группы, где детей надо научить тому или иному виду движения[сноска].

Медсестра помогает воспитателю подобрать упражнениями, определить последовательность и темп их выполнения, дозировку, длительность всего занятия. При подборе упражнений (из «Программы воспитателя в детском саду» и различных учебных пособий) учитываются поставленные задачи, состояние здоровья детей, их физическое развитие и физическая подготовленность.

Занятия, направленные на устранение нарушений в осанке, стопе, сердечно-сосудистой и дыхательной системах, проводятся 2 - 3 раза в неделю медсестрой или воспитателем.

Для исправления дефектов в стопе применяются различные виды ходьбы – на носках, пятках, краях стопы. Очень важно умело сочетать эти упражнения на одном занятии. Например, ходьба на носках, затем на пятках, потом на наружном крае стопы. Это сочетание желательно повторить 6 – 8 раз.

В содержание занятий, направленных на устранение нарушений осанки, включаются в основном упражнения общеразвивающего характера. Они укрепляют те группы мышц, которые способствуют поддержания правильного положения туловища.

В дальнейшем воспитатель проводит индивидуальные занятия по тем видам движений, которые требуют страховки (лазание по гимнастической стенке или стремянке, ходьба по бревну или скамейке) либо сложны по организации (прыжки через длинную скакалку) [сноска].

Игры и развлечения детей на открытом воздухе в действительности стимулирует умственную деятельность. Кроме пользы для здоровья, игры и развлечения нужны для развития силы и выносливости, ловкости и смекалки, выдержки и находчивости, воли к победе. Игра является незаменимым средством совершенствования движений.

Польза игр на улице важна как с точки зрения нормального физического развития, так и как источник веселья и хорошего настроения. Подвижная игра с детьми старшего дошкольного возраста на свежем воздухе может рассматриваться и как средство закаливания. К тому же, игра развивает воображение, тренирует память и сообразительность. На свежем воздухе эффект усиливается за счет постоянного притока свежего воздуха, он стимулирует мозг к активной работе.

Подвижные игры – это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат **[сноска].**

В подвижной игре закрепляются двигательные навыки. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, как быстроту, ловкость. Возникающие положительные эмоции позволяют ребенку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимообусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.). В игре представляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку и т. д.

Главное назначение подвижных игр состоит в закреплении двигательных навыков. В игре дети могут преодолевать серьезные физические трудности, тренируют свою ловкость и выносливость. Они проверяют свои возможности и самостоятельно решают на испытание собственных сил. В программе «От рождения до школы» для детей старшего дошкольного возраста определены следующие задачи:

Чаще всего подвижные игры способствуют развитию одного-двух физических качеств. Например, в «Пятнашках» главная задача догнать и коснуться участника, и дети, прежде всего, тренируют беговые навыки. Но многие игры развивают несколько качеств, такие как:

* Внимание и скорость в реакции.
* Наблюдательность и ловкость.
* Выносливость и координацию движений.

Примером, где важны внимание и быстрая реакция, являются игры, в которых выполняются действия по команде («Кто быстрее», «Третий лишний»). Различные веселые состязания по принципу перетягивания каната или прыжков в мешках требуют координации и выносливости.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом[сноска].

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (после больших физических или умственных усилий - игры с меньшей интенсивностью).

Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, сокращать дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции. Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время[сноска].

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Во время игр у детей формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков[сноска].

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «Ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д[сноска].

Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Активная двигательная деятельность наиболее целесообразна во время прогулок, как утром, так и вечером. Воспитатель следит за тем, чтобы на прогулке дети играли в разные игры: подвижные, строительные, сюжетно – ролевые, чтобы они участвовали в спортивных упражнениях. Важно интенсивные подвижные игры с бегом, прыжками чередовать с более спокойными.

Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество скакалок, кольцебросов, мячей, обручей, серсо и другие. Для упражнений с этими предметами отводятся определенные места, чтобы дети не мешали друг другу.

Движения, которые старшие дошкольники используют в самостоятельной деятельности, становятся значительно разнообразнее и сложнее: включаются бег с ловлей и увертыванием, метание, лазанье на трибунки, прыжки[сноска].

Утром до завтрака обычно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Нередко такие игры насыщены весьма интенсивными движениями. Хорошими средствами организации детей, введения их в обычный ритм являются подготовка к утренней гимнастике и участие в ней.

В утреннее время воспитателю удобно уделить внимание и отстающим в движениях детям. Учитывая их индивидуальные особенности, с одними он играет в мяч, другим показывает приемы прыжков со скакалкой и так далее.

В старшей группе дети уже могут самостоятельно организовать хорошо знакомые им подвижные игры («Ловишки», «У медведя во бору»), упражнения и спортивные игры (баскетбол, футбол) [сноска].

Воспитатель предлагает детям самостоятельно объединяться в небольшие группы для подвижной игры по интересам, помогает выбрать ведущего, напоминает правила, поощряет, продолжение начатой игры, стимулирует участие в ней спокойных, застенчивых детей. Как и прежде, необходимо заботиться о целесообразной смене разных видов деятельности, активизации одних детей и снятии излишнего возбуждения у других.

Нередко между детьми в небольших группах возникают соревнования. Воспитатель стимулирует их, тактично предупреждая возникновение чрезмерно азартного стремления во что бы то ни стало быть первым. В старшей группе воспитателю необходимо заботиться о том, чтобы содержание самостоятельной деятельности мальчиков и девочек не отличалась значительно, чтобы они дружно упражнялись и играли вместе.

Таким образом, методы и приемы работы воспитателя в повседневной жизни по развитию двигательных навыков определяются уровнем физической подготовленностью, индивидуальными особенностями детей старшего дошкольного возраста и двигательным режимом группы.

Вывод по первой главе

В общей системе дошкольной образовательной организации физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных навыков занимает важное место в физическом воспитании дошкольников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В этом аспекте, работа воспитателя в повседневной жизни по развитию двигательных навыков выступает как эффективное средство физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Целенаправленное, методически продуманное руководство двигательной деятельностью детей совершенствует и активизирует двигательный опыт.

**Глава II. Опытно-практическая работа по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни**

**2.1. Цель и задачи опытно-практической работы. Первичная диагностика уровня развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста**

На основе теоретического анализа литературы по исследуемой проблеме развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни, были определены цель и задачи опытно-практической работы.

Цель опытно-практической работы: определить уровень развития двигательных навыков старших дошкольников и разработать комплекс мероприятий в режиме дня направленных на развитие двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни.

Задачи опытно-практической работы:

1. Провести первичную диагностику уровня развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста.
2. Апробировать комплексы мероприятий в режиме дня, направленных на развитие двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни.
3. Разработать методические рекомендации для воспитателей по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Опытно-практическая работа проводилась в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № «93» городского округа города Стерлитамак Республики Башкортостан в старшей группе. Образовательная организация укомплектована высокопрофессиональными кадрами. Содержание и дидактические приемы строятся дифференцированно, сообразуясь с возрастом детей, особенностями восприятия учебного материала, с личностью воспитанников. Данная образовательная организация в процессе воспитания, обучения и развития детей реализует образовательную программу, разработанную на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией. Вераксы Н. Е, Васильевой М. А, Комаровой Т. С. с учетом основных базовых нормативных документов: Федерального государственного образовательного стандарта от 01.01.2014 г., Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Материально-техническое обеспечение детского сада позволяет проводить систематическую работу по укреплению физического и психического здоровья детей. Так, в физкультурном зале для выполнения разнообразных общеразвивающих упражнений имеются все необходимые предметы физкультурного оборудования: гимнастические скамейки, обручи, скакалки, мячи. В каждой группе детского сада имеются массажные коврики, дорожки, которые систематически используются как при утренней гимнастике, так и при гимнастике после сна, а также в проведении массажных мероприятий в других режимных моментах.

Опытно-практическая работа по физическому развитию старших дошкольников при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня проводилась в старшей группе, которую посещают 16 детей, из них 9 мальчиков и 7 девочек. В период прохождения практики в данной дошкольной организации организовалось взаимодействие со старшим воспитателем, воспитателем-наставником, психологом, музыкальным и физкультурным работниками.

К физкультурным занятиям дети относятся положительно, занимаются охотно. Дети любознательны, на занятиях внимательны, способны сосредоточенно действовать в течение 20-25 минут. Дети способны быстро реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое.

В целях выявления уровня развития двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста была проведена беседа с воспитателем, медицинской сестрой, также была проанализирована медицинская документация, анализ которой показал, что состояние здоровья и уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста данной группы соответствует возрастным нормам. Они представлены в таблице № 1.

Таблица №1.

Уровень физического развития детей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Имена детей | Вес, кг | | Рост, см | | группа здор. | оценка физич. разв. | мед.гр. |
| сент. | май | сент. | май |
|  | Алан Г. | 21,4 | 23,4 | 111 | 116 | 1 | ср. | осн. |
|  | Алина И. | 21,6 | 23,8 | 116 | 121 | 1 | ср. | осн. |
|  | Динис Р. | 20,6 | 22,8 | 115 | 119 | 2 | ср. | осн. |
|  | Даша В. | 19,6 | 21,5 | 112 | 116 | 1 | ср. | осн. |
|  | Дима А. | 21 | 23,2 | 111 | 117 | 1 | ср. | осн. |
|  | Лена М. | 19,6 | 21,2 | 112 | 119 | 2 | ср. | осн. |
|  | Линар Ш. | 20,5 | 22,9 | 116 | 121 | 2 | ср. | осн. |
|  | Милена Е. | 19,8 | 22 | 115 | 120 | 1 | ср. | осн. |
|  | Максим М. | 21,6 | 23,7 | 113 | 118 | 1 | ср. | осн. |
|  | Матвей С. | 21,8 | 22,6 | 117 | 121 | 1 | ср. | осн. |
|  | Миша Я. | 19,6 | 21,4 | 113 | 118 | 1 | ср. | осн. |
|  | Нина Е. | 21,2 | 23,6 | 117 | 122 | 1 | ср. | осн. |
|  | Радмир А. | 19,9 | 21,3 | 114 | 122 | 2 | ср. | осн. |
|  | Радмила Ш. | 20,5 | 22,4 | 116 | 121 | 1 | ср. | осн. |
|  | Руслан И. | 19,9 | 21,5 | 114 | 119 | 1 | ср. | осн. |
|  | Самал Г. | 20,7 | 22,2 | 117 | 123 | 1 | ср. | осн. |

Первая группа объединяет здоровых детей, не имеющих отклонений по всем избранным для оценки признакам здоровья, не болеющих или редко болевших за период наблюдения: Алан Г., Алина И., Даша В., Дима А., Милена Е., Максим М., Матвей С., Миша Я., Нина Е., Радмила Ш., Руслан  И., Самал Г.

Вторую группу составляют дети, болеющие острыми заболеваниями, в том числе и респираторными (Денис Р., Лена М.), дети, часто (четыре и более раз в году) болеющие острыми заболеваниями ОРЗ и ОРВИ, (Линар Ш., Радмир А.).

В целях выявления уровня развития двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста была подобрана методика диагностических тестов:

1. Тест на определение уровня скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места) по методике НИИ лаборатории физического воспитания г. Москвы под руководством И.А. Аршавского (Приложение 1).

2. Тест на определение быстроты (челночный бег 3х10 м/с) по методике Э.Я. Степаненковой (Приложение 2).

3. Тест на определение уровня ловкости (бросок набивного мяча) по методике Э.Я. Степаненковой (Приложение 3).

Условия проведения исследования: тестирование проводилось в часы наибольшей биологической активности – с 09.00 до 12.00 часов в рамках занятий по физической культуре, в свободной деятельности на прогулках. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Участок, где проводилось тестирование детей старшей группы, был подготовлен (не имел посторонних предметов и т.п.). Дети в соответствующей спортивной форме, подобранной по погоде и удобной для занятий.

1. Тест на определение уровня скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места).

Цель: выявление уровня скоростно-силовых качеств детей старшего дошкольного возраста.

Оборудование: заполненная песком яма для прыжков или взрыхленный грунт (площадью 1х2м), металлическая рулетка для измерения длины прыжка. На расстоянии 30-35см от одного конца ямы наносится линия, от которой дети должны прыгать.

Количественные показатели уровня развития скоростно-силовых качеств у детей старшего дошкольного возраста (см)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 6 | 91 см и больше | 51-90 | 35-50 |

Качественные показатели скоростно-силовых качеств: подготовка к прыжку (ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, руки в меру отведены назад); отталкивание (энергичный толчок одновременно обеими ногами, взмах руками вперед – вверх в момент отталкивания); полет (в начале полета ноги согнуты, пред приземлением выносятся вперед); приземление (мягкое приземление одновременно на обе ноги с перекатом с пятки на носок, естественными движениями руками, сохранение равновесия).

Результаты обследования прыжков в длину были занесены в таблицу № 1.

Таблица № 1

Количественные и качественные показатели уровня скоростно-силовых качеств при первичной диагностике

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Имена детей | Коли  чественные показа  тели | Качественные показатели | | | | Уро  вень |
| подго  товка к прыжку | толчок | полет | призем  ление |
|  | Алан Г. | 88 | + | - | + | + | С |
|  | Алина И. | 47 | - | - | + | + | Н |
|  | Динис Р. | 58 | + | + | - | + | С |
|  | Даша В. | 79 | - | + | + | + | С |
|  | Дима А. | 74 | + | - | + | + | С |
|  | Лена М. | 65 | + | + | - | + | С |
|  | Линар Ш. | 48 | + | - | - | + | Н |
|  | Милена Е | 63 | + | + | + | - | С |
|  | Максим М. | 44 | - | + | - | + | Н |
|  | Матвей С. | 84 | + | - | + | + | С |
|  | Миша Я. | 47 | + | + | - | - | Н |
|  | Нина Е. | 42 | + | - | + | - | Н |
|  | Радмир А. | 40 | - | + | - | + | Н |
|  | Радмила Ш. | 69 | + | + | + | - | С |
|  | Руслан И. | 62 | + | - | + | + | С |
|  | Сагит Г. | 94 | + | + | + | + | В |

Как свидетельствуют данные диагностики, высокий уровень скоростно-силовых качеств наблюдается лишь у Сагита Г., что составило всего 5,6% от общего количества. Сагит Г. показал высокий результат – 94 см, все элементы техники прыжка в длину соответствовали качественным показателям. Средний уровень скоростно-силовых качеств выявлен у 9 детей (Алан Г., Динис Р., Даша В., Дима А., Лена М., Милена Е., Матвей С., Радмила Ш., Руслан И.), что составило х% от общего числа испытуемых. Количественный показатель прыжков в длину был зафиксирован у этих детей от 51 до 90 см. Несоблюдение элементов техники прыжка в длину в плане подготовки к прыжку выявлено у Алана Г. и Диниса Р., в плане отталкивания – у Даши В., Димы А., Лены М., Милены Е., выраженность полета отсутствовал у Лизы М. и Даниса Р., неправильное приземление наблюдалось у Радмилы Ш. и Руслана И.),

Семь детей (Х%) проявили низкий уровень скоростно-силовых качеств, это – Алина А., Линар Ш., Максим М., Миша Я., Нина Е. и Радмир А. Количественный показатель прыжков в длину у этих детей колебался в пределах 35–50 см. Больше всего несоответствий качественным показателям выявлено в плане подготовки к прыжку (Алина А., Линар Ш., Максим М., Миша Я.) и выраженности полета (Миша Я., Нина Е., Радмир А.), по 3 несоответствия – в отношении отталкивания (Максим М., Миша Я., Нина Е..) и приземления (Алина А., Линар Ш., Максим М.). На основе данных диагностики была построена гистограмма 2.

**2.2. Организация работы по развитию двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни.**

**2.3. Повторная диагностика и сравнительный анализ результатов опытно-практической работы.**

**Выводы по второй главе**

В соответствии с целью и задачами исследования, для проверки выдвинутой гипотезы была проведена опытно-практическая работа по развитию двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни. Работа проводилась в три этапа и на каждом этапе реализовалась конкретная задача. Первый этап был направлен на выявление уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни.

Для устранения выявленных проблем были разработаны и проведены х занятий по физической культуре, в ходе которых основное внимание уделялось развитиюдвигательной активности в повседневной жизни. Дети учились ……. При подготовке к каждому занятию проводилась работа с детьми в форме бесед игр.

На третьем этапе проводилось повторное обследование развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни. После проведения повторной диагностики, полученные результаты сравнивались с результатами первичной диагностики. Сравнительный анализ результатов, проведенный на третьем этапе, показал, что высокий уровень развития двигательной активности повысился на х процентов(х ребенок), средний уровень понизился повысился на х процентов(х ребенок), низкий уровень остался без изменений.

Таким образом, эффективность использования методов и приемов в работе воспитателя, направленных на развитие двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни ……показала ….

**Заключение**

В процессе изучения работ и научных исследований по данной проблеме ученых-теоретиков, педагогов, был сделан вывод, что проблема развитиядвигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни на данный момент актуальна. Это вызвано……, а так же тем, что современные дети больше сидят в телефонах, чем выходят на прогулку и играют в подвижные игры.

В работе известных педагогов-психологов Л.С. Выготского, ………и др. особое внимание уделяется работе воспитателя ……. ,тому факту, что подвижные игры играют огромную роль в развитие детей. И самое главное то, что само по себе развитие двигательной активности невозможно без участия подвижных игр.

Для повышения развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни, были выдвинуты цель, гипотеза и задачи исследования.

На начальном этапе опытно-практической работы проведена диагностика детей старшей группы по направлению уровня развития двигательной активности по трем методикам: ….(автор), ….(автор) и …. (автор).

Исходя из результатов диагностики, была разработана и апробирована серия занятий на основе подвижных игр, направленная на развитиедвигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни.

Далее для выявления результативности проведенной работы была проведена повторная диагностика по выявлению уровня развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни. Для повторной диагностики были использованы те же методики, что и на этапе первичной диагностики.

По окончанию повторной диагностики проведен **анализ** динамики развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в повседневной жизни.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что выявленные эффективные методы и приемы в работе воспитателя имеют огромное влияние на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и должны быть целенаправленно, систематически использованы в работе воспитателя с детьми.

Таким образом, цель и задачи данного исследования решены, гипотеза успешно достигнута.

**Список литературы**

1. Абзалов Р. А. Движение и развивающееся сердце. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 253 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 256 с.
3. Бабенкова Е. А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. / Е.А Бабенкова, Т.М. Параничева, – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 96 с.
4. Баландин В. А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного возраста / В. А. Баландин. – Краснодар, 2016.– 200 c.
5. Бишаева А. А. Физическая культура / А. А. Бишаева – М.: Академия, 2018.−256 с.
6. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: ВЛАДОС, 2016. – 124 с.
7. Выготский Л. С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо-Пресс, 2017. – 1008 с.
8. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е. Н. Вавилова − М.: Просвещение, 2016.−96 с.
9. Кожухова В. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре / В.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 694 с.
10. Лещинский Л. А. Берегите здоровье / Л.А. Лещинский. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 482 с.
11. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования / А.М. Максименко – М.: РГАФК, 2017 – 364 с.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физическая культура и спорт, 2016. – 543 с.
13. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт. – 2018. – 521 с.
14. Ничепорчук Т. П. Комплексный диагностический инструментарий. Мониторинг двигательной деятельности детей 5-6 лет / Т.П. Ничепорчук. – М.: Учитель, 2017. – 116 с.
15. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2018. – 304 с.
16. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: Мозаика-синтез, 2019. — 336 с.
17. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Л. И. Пензулаева − М.: Мозаика-Синтез, 2012 г.
18. Педагогика. / Под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. - М.: Физкультура и спорт – 2018. – 734 с.
19. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика – Синтез, 2016. – 112 с.
20. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Айрис – Пресс, 2016. – 286 с.
21. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр / Э. Я. Степаненкова − М.: Мозаика-Синтез, 2018 г.
22. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. / Э. Я. Степаненкова − М.: Мозаика-Синтез, 2018 г.
23. [Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций](http://docs.cntd.ru/document/499023522)» (с изменениями 2015года).
24. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в дошкольной организации. / Т.А. Семенова. – М.: ИНФРА, 2018. – 448 с.
25. Сорокина С.В. Формирование здоровье сберегающей среды в детском саду / С.В. Сорокина // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2017. – № 3. – С. 38-48.
26. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2017. – 368 с.
27. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. Практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.; под ред. С.О. Филипповой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2016. – 192 с.
28. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. , № 1155 – Москва: 2013 г. [Электронный ресурс] // Правовой портал Гарант 2020 . – . – Режим доступа : https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/ – Загл. с экрана.
29. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева – М.: Академия, 2016. – 224 с.
30. Шебекова В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие. / В. Н. Шебекова − Минск. : 2016. - 228 с.
31. Шебеко В. Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В., Физкульт – ура! / В.Н. Шебенко, В.А. Овсянкин, Л.В. Карманова – Мн.: Изд. В.М. Скакун, 2018. – 65 с.
32. Шебеко В. Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников – М: Издательский центр «Академия», 2017. – С.120 – 122.
33. Шишкина В. А., М.В. Мащенко. Какая физкультура нужна дошкольнику? / В.А. Шишкина, М.В. Машенко. – Мозырь.: Белый ветер, 2016. – 77 с.
34. Юрко Г. П. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе с детьми 5 – 7 лет в дошкольных учреждениях / Г.П. Юрко. – М.: Просвещение, 2017. – 86 с.
35. Яценюк П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для воспитателей детского сада / П. П. Яценюк – М.: Просвещение, 2016. – 175 с.