


Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента  
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Гелецкий В.М.

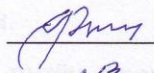
« 20 » 06 2016 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 – Физическая культура

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ**

Научный руководитель



к.п.н, доцент С.П. Романова

Выпускник



С.В. Никитина

Нормоконтролер



К.В. Орел

Красноярск 2016

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Физическое развитие детей дошкольного возраста средствами аэробики» содержит 74 страниц текстового документа, 6 таблиц, 60 использованных литературных источников, 2 приложения.

**ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, СРЕДСТВА АЭРОБИКИ.**

**Цель исследования** – теоретически обосновать, разработать программу физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики и экспериментальным путем проверить результативность ее реализации.

**Объект исследования** – процесс физического развития детей дошкольного возраста в среде физического воспитания ДОУ.

**Предмет исследования** – программа физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить влияние средств аэробики на физическое развитие детей дошкольного возраста.
2. Теоретически обосновать программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.
3. Разработать программу физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.
4. Экспериментальным путём проверить результативность реализации программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты проблемы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.....	6
1.1 Особенности физического развития детей дошкольного возраста.....	6
1.1.1 Морфофункциональные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	9
1.1.2 Особенности физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	12
1.2 Аэробика как средство физического развития детей дошкольного возраста.....	21
1.3 Теоретическое обоснование программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.....	23
Выводы к главе 1.....	28
2 Организация и методы исследования.....	30
2.1 Организация исследования.....	30
2.2 Методы исследования.....	31
3 Результаты исследования.....	39
3.1 Разработка программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.....	39
3.2 Реализация программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики .....	48
Выводы к главе 3.....	56
Заключение.....	58
Список использованных источников.....	60
Приложения А-Б.....	66-75

## ВВЕДЕНИЕ

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Реальная практика показывает, что традиционное физическое воспитание не обеспечивают должного физического развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Количество здоровых детей, поступающих в первый класс, составляет около 10 %, более 20 % – имеют дефицит массы тела, 50 % – хронические заболевания, где на первом месте стоят заболевания опорно-двигательного аппарата. За последние 20 лет количество детей биологический возраст которых отстает от календарного возраста, увеличилось с 7 до 27%. Приведенные данные говорят о необходимости активизировать процесс физического воспитания дошкольников за счет насыщения его новыми содержанием, методами и средствами.

Уход от традиционного физического воспитания к разнообразию и множественности способов решения задач оздоровления и физического развития дошкольника связывается с реализацией принципа вариативности. Вариативность образования, даёт возможность педагогу самостоятельно конструировать учебный процесс используя любые модели и программы, включая авторские.

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста отводится гимнастики. Арсенал гимнастических упражнений, способствующих психофизическому развитию ребенка дошкольного возраста огромен: общеразвивающие, спортивной направленности, упражнения из художественной гимнастики, атлетической гимнастики, ритмической гимнастики и др.

Однако анализ процесса физического воспитания в ДОУ позволяет сказать, что специалисты слабо используют данный арсенал, в том числе практически не используется такое направление как ритмическая гимнастика (аэробика). Причина этому кроется в отсутствии учебной дисциплины «Ритмическая гимнастика» в системе профессионального образования будущих специалистов

физкультурного профиля, а также в слабой разработанности программ по аэробике для детей дошкольного возраста.

Вместе с тем, значение аэробики на психофизическое, интеллектуальное, духовное развитие ребенка трудно переоценить. Аэробика имеет значительный оздоровительный потенциал, обеспечивает гармоничное развитие растущей личности, воспитывает характер, придает уверенность в своих силах. Данное средство физического воспитания привлекает детей созвучием танцевальных элементов, эстетикой движения, отсутствием монотонности, формирует у них правильную осанку, воспитывает координацию движения, гибкость, силу, быстроту, выносливость. Возможность использования средств аэробики как мощного резерва оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста, с одной стороны, и слабая разработанность программ, включающих данные средства, с другой, определили **цель исследования:** теоретически обосновать, разработать программу физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики и экспериментальным путем проверить результативность ее реализации.

**Объект исследования:** процесс физического развития детей дошкольного возраста в среде физического воспитания ДООУ.

**Предмет исследования:** программа физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.

**Задачи:**

1. Изучить влияние средств аэробики на физическое развитие детей дошкольного возраста.
2. Теоретически обосновать программу физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.
3. Разработать программу физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.
4. Экспериментальным путём проверить результативность реализации программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.

# **1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ**

Данная глава связывается с изучением влияния средств аэробики на физическое развитие детей дошкольного возраста, теоретическим обоснованием программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.

## **1.1 Особенности физического развитие детей дошкольного возраста**

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил.

Процесс развития ребенка связывается со скоростью роста его организма, приростом массы тела, определённой последовательностью увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созреванием различных органов и систем на определённом этапе развития. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности [55].

Физическое развитие есть совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи и зависимости от окружающих условий, характеризующих процесс созревания в каждый данный момент времени. Понимание физического развитие как процесса биологического созревания ребенка в том или ином периоде детства, дает возможность при определении основных параметров физического развития в конкретный момент говорить о его «физическом состоянии» [35].

Всемирная организация здравоохранения определяет физическое развитие как один из основополагающих критериев в комплексной оценке состояния здоровья ребенка. Оценка физического развития используется для определения группы здоровья ребенка [51].

В разное время учеными в области медицины, психологии, педагогики предпринимались попытки классифицировать периоды развития ребенка. В основу периодизации ими были положены возрастных особенностей детей, под которыми с современных позиций понимают характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества ребенка [34].

Среди первых исследователей в области педагогики, предложивших собственную возрастную периодизацию развития ребенка, выделяют Я. А. Коменского. Настаивая на строгом учете в учебно-воспитательной работе возрастных особенностей детей, Я. А. Коменский обосновал принцип природосообразности, согласно которому подобно природе в воспитании все должно происходить в свое время, идти своим чередом – своевременно и последовательно [22]. В современной педагогике учет возрастных особенностей является одним из основополагающих принципов образования, опора на который позволяет педагогам регламентировать время занятости детей различными видами деятельности, определять наиболее благоприятный для развития распорядок дня, подбирать материал, формы и методы учебно-воспитательной деятельности.

Согласно ученому-психологу, Л. С. Выготскому развитие ребенка осуществляется посредством чередования литических и кризисных периодов – кратких, но бурных стадий, в течение которых происходят значительные сдвиги в развитии [10]. Поэтому возрастная периодизация Л. С. Выготского имеет следующий вид: кризис новорожденности – младенческий возраст (2 месяца-1 год) – кризис 1 года – раннее детство (1-3 года) – кризис 3 лет – дошкольный возраст (3-7 лет) – кризис 7 лет – школьный возраст (8-12 лет) – кризис 13 лет – пубертатный возраст (14-17 лет) – кризис 17 лет [9].

Л. С. Выготский установил четыре основных закона детского развития:

1. Цикличность – возраст как стадия развития и представляет собой цикл, со своим особым темпом и содержанием. Периоды подъема, интенсивного развития сменяются периодами замедления, затухания.

2. Неравномерность развития – разные стороны личности, развиваются неравномерно, непропорционально на каждом возрастном этапе.

3. «Метаморфозы» – ребенок не похож на маленького взрослого, который мало знает и умеет, он постепенно приобретает нужный опыт. Психика ребенка своеобразна на каждом возрастном этапе, она качественно отлична от того, что было раньше, и того, что будет потом.

4. Сочетание процессов эволюции и инволюции в развитии ребенка – то, что развивалось на предыдущем этапе, отмирает или преобразуется. Например, ребенок научился говорить, перестает лепетать.

В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции отдельных частей тела, состояние различных систем организма ребенка, в том числе опорно-двигательного аппарата (осанка) и показатели физической подготовленности, к которым традиционно относят: быстроту, выносливость, гибкость, силу, ловкость. Только при их совместном рассмотрении можно дать объективную оценку физического развития.

Анализ научных источников позволяет сделать вывод о неудовлетворительном состоянии здоровья и физического развития современных детей дошкольного возраста. Количество здоровых детей, поступающих в первые классы, составляет около 10 %, более 20 % – имеют дефицит массы тела, 50 % – хронические заболевания, где на первом месте стоят заболевания опорно-двигательного аппарата. За последние 20 лет количество детей биологический возраст которых отстает от календарного возраста увеличилось с 7 до 27%. За последние 20 лет количество детей биологический возраст которых отстает от календарного возраста увеличилось с 7 до 27% .



### **1.1.1 Морфофункциональные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста**

Дошкольный возраст рассматривается как определенный возрастной этап развития ребенка, ограниченный в диапазоне от 3 до 7 лет. В его рамках выделяют три периода:

- младший дошкольный возраст – от 3 до 4 лет;
- средний дошкольный возраст – от 4 до 5 лет;
- старший дошкольный возраст – от 5 до 7 лет.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются антропометрические показатели: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

После первого года жизни отмечаются прибавки в массе тела на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

За первый год окружность грудной клетки увеличивается на 12-5 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка.

Рост окружности головы резко замедляется, возрастая в течение 2-3 года жизни на 1-1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие, и совершенствование массы головного мозга.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических

упражнений, оборудования, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. По мере развития движений ребенка-дошкольника увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5-4 кг в младшем дошкольном возрасте (3-4 года) до 13-15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15-17 кг 3-4 года. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом как регуляторного

функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г. у 3-4-летнего до 92,3 г. у 6-7-летнего. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление: на первом году жизни оно составляет 80/55 - 85/60 мм рт. ст., а в возрасте 3-7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм рт.ст.

По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания к концу третьего года жизни – 25-30, а в 4-7 лет – 22-26. У ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма [21].

В процессе возрастного развития ребенка установлены критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. Исследования показали, что с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни. В этот период происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития[55].

Познание морфофункциональных особенностей детей дошкольного возраста позволяет создать правильный двигательный режим, эффективно подбирать содержание, методы и средства дошкольного физического воспитания.

### **1.1.2 Особенности физической подготовленности детей дошкольного возраста**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, что отражается в совершенствовании психофизических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, силы. Рассмотрим данные качества более подробно.

#### *Развитие быстроты движений.*

Рассматривая быстроту как способность ребенка совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени, необходимо отметить три основные формы ее проявления:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты [40].

Данное качество развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Согласно Е. Н. Вавиловой, для развития быстроты необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом [7].

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения [15, 57, 45]. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом

расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки. Интересная игра, так же, повышает умственную активность ребенка, и он может решить более трудную задачу, чем на занятии. Но это не значит, что занятия должны проводиться только в форме игры. Обучение требует применения разнообразных методов. Игра — один из них, и она дает хорошие результаты только в сочетании с другими методами [11].

Анализ специальной литературы по теории физического воспитания детей дошкольного возраста позволил выразить суждение о необходимости включить в программу физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики такие элементы, как бег и прыжки; бег и прыжки из усложнённых положений; бег и прыжки в чередовании темпа и ритма с использованием музыки.

#### *Развитие силы.*

Рассматривая силу как способность ребенка преодолевать внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий, заметим, что развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам. От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата [33, 49].

При воспитании силовых качеств ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Именно поэтому в данном возрасте целесообразно применять

общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник.

При отборе упражнений для детей дошкольного возраста особое внимание уделяется тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге и прыжках (прыжки на скакалке). Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Исходя из сказанного выше для развития силовых способностей считаем целесообразным включить в занятия по физическому воспитанию детей дошкольного возраста комплексы общеразвивающих упражнений с мячом; танцевальные комбинации с фитболами, элементы фитбол-аэробики. Для развития скоростно-силовых способностей детей – использовать прыжки на скакалке, танцевальные направления аэробики, такие, как джаз-модерн, латин-аэробики, русский фольклор.

#### *Воспитание выносливости.*

Необходимо отметить, что в научной литературе встречаются разные подходы к определению понятия «выносливость». Так, например, В. М. Зациорский под выносливостью понимает способность противостоять утомлению. Исследователь Р. Е. Мотылянская, определяет данное понятие как: «способность организма совершать продолжительную мышечную работу мощностью от 60 до 80-90% от максимальной благодаря преодолению трудностей, возникающих в связи со сдвигами во внутренней среде организма при напряженной мышечной работе» Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент [37]. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное

энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию, что подтверждает необходимость введения средств аэробики в процесс физического воспитания дошкольников.

Необходимость развития выносливости в старшем дошкольном возрасте обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие.

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

В исследованиях Т. С. Яковлевой и других ученых указывается, что работоспособность можно рассматривать как один из важных показателей общей готовности ребенка к школьному обучению, развивать ее необходимо на протяжении всего дошкольного возраста. Ведь детям нужна устойчивая работоспособность в разных видах деятельности: на занятиях, в труде и т.д. Исследователями поднимается вопрос обеспечения «...оптимального развития работоспособности на каждом возрастном этапе наряду с предупреждением переутомления нервной системы ребенка, сохранением и укреплением его здоровья» [38].

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления

кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей [40].

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца. Этому очень важно научить в дошкольном возрасте. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе.

Таким образом, большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у дошкольников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением [56].

В исследованиях Е. Н. Вавиловой по развитию выносливости у детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега – именно тех движений, которые требуют участия большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию и воспитанию. К таким движениям относятся основные элементы аэробики и элементы хореографии. Достоинствами применяемых движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх [7].

#### *Развитие гибкости.*

Гибкость как способность выполнять движение с максимальной амплитудой, придает движениям человека легкость, непринужденность, грациозность, изящность, пластичность, выразительность. Дети, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий



ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит у него быстрее наступает утомление [25].

Травмированность ребенка зачастую является результатом недостаточного развития гибкости. Часто мы говорим о гибкости как о первостепенном по значимости качестве, влияющем на характер и результат определенной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов. Следует отметить, что, развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования определенных психофизических качеств. Так, например, доказано, что упражнения, преимущественно направляемые на развитие гибкости, вместе с тем развивают силу и выносливость [54].

Для развития гибкости детей-дошкольников необходимо использовать широкий спектр упражнений, при этом воздействуя на данное качество активно и пассивно-активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям. Пассивная гибкость отличается максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (снарядов, усилий партнера). В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разница между показателями активной и пассивной гибкости называется «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости».

В ходе длительных психотерапевтических исследований доказано, что работой, направленной на устранение, исправление физических недостатков, в том числе и снятие телесных зажимов, раскрепощение тела, наделение его способностью свободно двигаться (а развитие гибкости и осанки предусматривает именно эти цели), можно устранить и психические нарушения, то есть, устраняя следствие, мы устраняем и причину. Данные

исследования «натолкнули» нас на мысль о целесообразности использования в физическом воспитании детей дошкольного возраста элементов групповой танцевальной терапии [3].

Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стретчинговые» движения, которые в среде детей дошкольного возраста, возможно, применять в портерном экзерсисе [27]. С нашей точки зрения применение партерного экзерсиса с элементами растяжения и стретчинга позволит с наименьшими затратами достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

#### *Развитие ловкости.*

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [51]. Проблема формирования такого сложного психофизического качества, как ловкость, вызывает множество дискуссионных вопросов. Наиболее полное и глубокое изучение проблемы ловкости принадлежит выдающемуся физиологу Н.А.Бернштейну. Он дает глубокий анализ ловкости и называет ее не психофизическим качеством, а способностью, отмечая особое место ловкости среди других качеств индивида. По образному выражению автора, «ловкость – козырная масть, которая кроет все остальные карты» [4].

1. Говоря о ловкости, Н.А. Бернштейн отмечает, что ловкость и хорошая координация движения суть не одно и то же, между ними существуют явные различия. «Двигательная ловкость – это своего рода двигательная находчивость, но сплошь и рядом эта простейшая форма находчивости постепенно перерастает в умственную находчивость».

2. По мнению автора, само слово «ловкость» удачно, коротко и ясно отражает основную сущность понятия. «Там, где двигательная задача осложнена и решить ее надо не идя напролом, а с двигательной находчивостью, там, говорим мы, нужно изловчиться, приловчиться. Там, где нельзя взять

силой, – помогает уловка. Когда мы овладеваем двигательным навыком и с его помощью подчиняем себе более или менее трудную двигательную задачу, мы говорим, что мы наловчились. Так, во всех случаях, где требуется эта двигательная инициатива, или изворотливость, или так или иначе искусное прилаживание наших движений к возникающей задаче, язык находит выражения одного общего корня со словом ловкость» [4].

3. Кроме образных и красноречивых объяснений автор дает научное понятие ловкости: «Ловкость есть способность двигательным выйти из любого положения, т.е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- 1) правильно (то есть адекватно и точно);
- 2) быстро (то есть скоро);
- 3) рационально (то есть целесообразно и экономично);
- 4) находчиво (то есть изворотливо и инициативно)».

Таким образом, мы видим, насколько велика роль нервной системы, а точнее деятельности ее высших отделов в осуществлении ловкого движения, т.е. ловкость в действительной мере является именно психофизическим качеством, где деятельность и мышц, и мозга значимы в равной степени. Поскольку ловкость является психофизическим качеством, то она должна обладать свойством упражняемости. Исследования В. С. Фарфеля также подтверждают мнение о том, что ловкость все-таки является качеством воспитываемым и тренируемым [51]. В методической литературе можно увидеть два пути тренировки ловкости:

- 1) накопление разнообразных двигательных навыков и умений;
- 2) совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;

- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

В понятие ловкость входят следующие компоненты:

- 1) быстрота реакции на сигнал;
- 2) координация движений;
- 3) быстрота усвоения нового;
- 4) осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта [36].

Глубокий анализ сущности понятия ловкость позволил нам утверждать, что программа физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики должна содержать общеразвивающие упражнения на координацию движений и внимания, игры и игровые упражнения. В каждый комплекс упражнений для разминки целесообразно включать упражнения для развития мелкой моторики такие, как «Музыкальный танец», «Ладочки в паре», «Упражнения с малым мячом», «Кулачки-ладочки», «По порядку» (дотрагиваться каждым пальцем по порядку от мизинца до большого пальца). С нашей точки зрения так же полезно будет применять такие игры на развитие ловкости, как «Запрещенное движение», «Тень», «Зеркало».

Поскольку психофизические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других психофизических качеств. Их развитие требует пристального внимания и соблюдения следующих правил педагогов:

- помоги, но не навреди;
- заинтересуй, но не настаивай;
- каждый ребенок индивидуален.

Таким образом, анализ научных источников позволил нам определить понятие *«физическое развитие»* как *непрерывно происходящие в организме ребенка биологические процессы, которые на каждом возрастном этапе*

*характеризуются определённым комплексом морфологических, функциональных, биохимических, психических свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил; рассматривать данное понятие во взаимосвязи с изменениями его антропометрических показателей, созреванием различных органов и систем, совершенствованием психофизических качеств.*

*Особенности физического развитие ребенка дошкольного возраста как этапа развития, ограниченного в диапазоне от 3 до 7 лет, отражаются в бурном росте его организма, повышении его морфологических и функциональных возможностей –увеличении роста, массы тела, окружностей головы и грудной клетки, окостенении опорно-двигательного аппарата, формировании изгибов позвоночника и сводов стопы, развитии мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата, увеличение силы и работоспособности мышц, совершенствовании сердечно-сосудистой, дыхательной систем и др.*

В данный возрастной период ребенок восприимчив к воздействиям, в том числе воздействиям физической культуры, что позволяет повысить его функциональную и физическую подготовленность – совершенствовать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, силу. Формирование психофизических качеств у ребенка дошкольного возраста, происходит наилучшем образом при использовании аэробной нагрузки.

## **1.2 Аэробика как средство физического развития детей дошкольного возраста**

Термин «аэробика» произошёл от слова аэробный, что в переводе с греческого означает кислородный (аеро– воздух, bios–жизнь) [24]. Данный термин впервые был введен американским доктором К. Купером. Однако истоки возникновения аэробики уходят корнями во времена античной Греции, в то время разновидность гимнастики танцевального направления называлась орхестрика. На рубеже XIX-XX веков большой вклад в развитие музыкального

ритмопластического направления в гимнастике был сделан Жоржем Дементи, Франсуа Дельсартом, Айседорой Дункан и Жаком Далькрозом [6].

Гимнастика Жоржа Дементи базировалась на движениях свободной пластики, непрерывном переходе от одного упражнения к другому, что делало её аэробной. Гимнастические экзерсисы Франсуа Дельсарта отличались выразительностью движений и эмоциональностью. Жак Далькроз открыл значения чувства ритма в движениях. Айседора Дункан, прославившаяся как «танцующая босиком», создала танцевальную гимнастику для женщин.

Говоря об аэробике, нельзя не отметить имя Джейн Фонды, которая сделала аэробику модной, связала ее со здоровым стилем жизни. С современных позиций аэробика рассматривается как составляющая физической культуры и здоровья. Согласно Т. А. Кудра, данный вид двигательной активности классифицируется на оздоровительную аэробику; прикладную аэробику; спортивную аэробику, что отражает специфику ее многочисленных направлений[20].

В физическом воспитании дошкольников используются в большей степени упражнения и элементы оздоровительной аэробики [1]. Вместе с тем нельзя не отметить, что в секции спортивной аэробики набираются дети с 4-5 лет, что говорит о возможности применения на физкультурных занятиях дошкольников и элементов спортивной аэробики. Применения данных элементов будет способствовать развитию двигательной эрудиции детей дошкольного возраста и подготавливать их к спортивной деятельности [18].

Отметим, что в Красноярске ежегодно для дошкольных учреждений города проходят фестиваль «Фитнесинка», где выступают дети в возрасте 5-7 лет. Подготовка к участию в соревновательной деятельности в рамках специального учебно-тренировочного процесса (кружки и секции в ДОУ), направленного на достижение спортивных результатов.

На занятиях физического воспитания дошкольников подбор средств и методов осуществляется со строгим учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Анализ специальной научной литературы и многолетний опыт

собственной практической деятельности показал, что для ребенка 3-7 лет будут доступны следующие средства аэробики: основные базовые шаги, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы – элементы классического, бального, народного и историко-бытового танца, танца джаз-модерн, а также подвижные игры и игровые упражнения.

Каждое из обозначенных средств аэробики по-своему положительно воздействует на ребенка-дошкольника, в совокупности данные средства позволяют повысить жизненный тонус, улучшить обменные процессы, процессы кровообращения и дыхания, укрепить крупные и мелкие группы мышц, сформировать правильную осанку, регулировать деятельность нервной системы, развивать психофизические качества, что говорит о комплексном воздействии средств аэробики на физическое развитие детей дошкольного возраста.

**Таким образом,** исходя из анализа литературных источников и с учетом представления *об аэробике как разновидности гимнастики, характеризующейся непрерывным, музыкально оформленным, ритмичным, выразительным выполнением упражнений; видом двигательной активности, имеющим значительный оздоровительный потенциал,* нами был сделан вывод, *о целесообразности применения средств оздоровительной и спортивной аэробики в среде физического воспитания ДООУ.* При этом применение упражнений и элементов оздоровительной аэробики ориентировано на гармоничное развитие дошкольников, спортивной аэробики – развитие у них двигательной эрудиции и подготовку к спортивной деятельности.

### **1.3 Теоретическое обоснование программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики**

Принятый в Российской Федерации Закон «Об образовании» (2012) предоставил дошкольным учреждениям право выбора программ физического воспитания ребенка [13]. Каждое учреждение вправе самостоятельно

разрабатывать стратегию и тактику построения работы по физическому воспитанию, ориентированные модели воспитания и физической культуры; обеспечивать условия для развития движений, активности, самостоятельности и творчества ребенка.

В этой связи специалисты дошкольных образовательных учреждений нашей страны осваивают и реализуют множество разных программ по физическому воспитанию, каждая из которых имеет свою концепцию, направленность и содержание. Создание многочисленных программ физического воспитания раскрепощает педагога, создает условия для его творческого самовыражения, а главное, дает право выбора – чему учить ребенка и как научить так, чтобы воспитать здоровую, активную, физически и духовно развитую личность. Кроме того, наличие альтернативных программ создает условия для определения путей подготовки ребенка к обучению в школе и к жизни [48].

Анализ существующих программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сделанный с акцентом на изучение её содержательной части, позволил выявить насколько широко используются средства аэробики в образовательной практике ДОУ. Некоторые результаты данного анализа изложены ниже.

Авторским коллективом преподавателей РГПУ им. А. И. Герцена разработана программа «Детство». В ней условно выделено четыре блока, в том числе блок «Здоровый образ жизни», направленный на формирование гигиенической и двигательной культуры детей всех возрастных периодов. В программе воспитания двигательной культуры перечислены физические упражнения для каждой возрастной группы, их содержание: построение и перестроение, ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, метание, ползание, лазание, равновесие, катание на санках, лыжах, велосипеде, плавание. Даны характеристики и уровни физического развития детей.

В программе «Радуга» подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их



психофизическое здоровье, поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста, воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческое использование двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит самообладанию в угрожающих жизни и здоровью ситуациях, умению вести себя. Значительное внимание в программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль. Программа предлагает примерный перечень физических упражнений, подобранных с учетом возрастных возможностей детей [43].

Программа «Истоки». Это базисная программа, ее роль – разностороннее развитие ребенка, формирование универсальных, в том числе творческих способностей. Она предусматривает обогащение, амплификацию детского развития, взаимосвязь всех его сторон. В программе выделен раздел «Здоровье», который раскрывает современные представления о здоровье ребенка как сохранении и укреплении жизнеспособности организма в конкретных условиях социальной и экологической среды. В данной программе раскрывается содержание и условия педагогической работы с детьми каждого возраста, в ней представлены упражнения общеразвивающего воздействия, упражнения в основных движениях, подвижные игры и игровые упражнения, спортивные игры, ритмические движения, упражнения в построении и перестроении, в перемещении со скольжением с техническими средствами, упражнения для освоения движений в водной среде, а также приводится примерный двигательный режим [51].

Таким образом, в результате анализа существующих программ физического воспитания детей дошкольного возраста выявлено, что схожим в данных программах является их культурно-оздоровительная направленность, что обусловлено низким уровнем здоровья и физического развития современных детей. В этих целях авторы программ предлагают использовать широкий спектр средств физической культуры. Однако выявлено, что средства

аэробики как мощного ресурса повышения качества здоровья и физического развития подрастающего поколения используются узко и однообразно. В основном это простые шаги, общеразвивающие упражнения, элементарные ритмические движения.

Наряду с этим, анализ процесса физического воспитания в ДОУ, проведенная беседа с педагогами – специалистами физкультурного профиля, позволяют констатировать, что другая причина, по которой педагоги не включают упражнения аэробики в данный процесс, кроется в отсутствии дисциплины «Ритмическая гимнастика» в учреждениях профессионального образования, что на наш взгляд является серьезным упущением.

Анализ и систематизация знаний по физическому развитию детей дошкольного возраста, выделения средства аэробики как мощного ресурса повышения качества здоровья и физического развития, вида гимнастики характеризующегося двигательной эстетикой, отсутствием монотонности, ритмичностью и разнообразием движений, а также выявление слабой разработанности программ по физическому воспитанию содержательно наполненных упражнениями из различных видов аэробики позволили нам сделать вывод о необходимости разработки «Программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики» (далее программа).

Данная программа, с нашей точки зрения, должна реализовываться поэтапно и включать разнообразные виды и направления аэробики. Предполагается, что программа будет интересна специалистам – инструкторам физической культуры, воспитателям, педагогам дополнительного образования, работающим в ДОУ.

По замыслу автора программа будет носить гибкий характер – освоение программного материала детьми может осуществляться не только в процессе занятий физического воспитания, но и в других формах двигательной активности детей: утренней гимнастике, физкультминутках, прогулках на свежем воздухе и т. д.

Обобщая сказанное, в качестве теоретического обоснования программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики и ее замысла выделим следующие положения:

– *опирается на Закон РФ «Об образовании», провозглашающий принцип вариативности образования, что даёт возможность педагогу самостоятельно конструировать учебный процесс, используя альтернативные программы обучения;*

– *строится на фундаментальной теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста;*

– *обусловлена низким уровнем здоровья и физического развития современных детей дошкольного возраста и слабой разработанностью программ, способствующих повысить качество данных показателей используя при этом средства аэробики, что доказывает ее актуальность;*

– *предполагает использование широкого арсенала средств аэробики как мощного резерва оздоровления детей в среде физического воспитания ДОО;*

– *рассчитана на поэтапную реализацию, что обеспечивает последовательное и своевременное обучение детей широкому арсеналу упражнений аэробики.*

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Изучение и анализ теоретических аспектов проблемы исследования позволили представить следующие выводы.

Понятие «физическое развитие» определяется как непрерывно происходящие в организме ребенка биологические процессы, которые на каждом возрастном этапе характеризуются определённым комплексом морфологических, функциональных, биохимических, психических свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил.

Особенности данного развитие ребенка дошкольного возраста, отражаются в бурном росте его организма, повышении морфологических и функциональных возможностей, а также восприимчивости к воздействиям физических упражнений, занятия которыми позволяют повысить их функциональную и физическую подготовленность. Формирование психофизических качеств у ребенка дошкольного возраста, происходит наилучшем образом при использовании аэробной нагрузки.

Аэробика характеризуется как разновидность гимнастики, основанная на непрерывном, музыкально оформленном, ритмичном, выразительном выполнении упражнений; вид двигательной активности, имеющий значительный оздоровительный потенциал. Для детей дошкольного возраста доступны виды аэробики – оздоровительная и спортивная, средства аэробики: основные базовые шаги, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы – элементы классического, бального, народного и историко-бытового танца, танца джаз-модерн, а также партерный экзерсис, подвижные игры и игровые упражнения.

Комплексное положительное влияние средств аэробики заключается в том, что они позволяют повысить жизненный тонус, улучшить обменные процессы, процессы кровообращения и дыхания, укрепить крупные и мелкие группы мышц, сформировать правильную осанку, регулировать деятельность

нервной системы, успешно развивать психофизические качества – быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.

В основу теоретического обоснования программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики и ее замысла положены следующие аргументы.

Программа опирается на Закон РФ «Об образовании» (2012), провозглашающий принцип вариативности, который предполагает наличие в ДОУ многообразия альтернативных образовательных программ.

Программа строится на фундаменте теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, с учетом их возрастных особенностей и психофизических возможностей.

Актуальность программы обусловлена низким уровнем здоровья и физического развития современных детей дошкольного возраста и слабой разработанностью программ, способствующих повысить качество данных показателей.

Целесообразность программы связывается с положительным комплексным влиянием средств аэробики на здоровье и физическое развитие детей -дошкольников.

Поэтапная реализация программы обеспечивает последовательное и своевременное обучение детей широкому арсеналу упражнений аэробики в среде физического воспитания ДОУ.

## 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

Исследование было организовано в три этапа.

На первом этапе осуществлялась работа по сбору информации, изучалась и анализировалась научно-методическая литература по теме исследования, определялись объект, предмет, цель, задачи исследования, выбирались методы исследования, разрабатывался замысел программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики и ключевые идеи экспериментальной работы по проверке ее результативности.

Второй этап связывался с разработкой и непосредственной реализацией программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики, и с экспериментальной проверкой её результативности.

Третий этап связывался с завершением экспериментальной работы, обобщением, систематизацией полученной информации, формулированием выводов, оформлением текста выпускной квалификационной работы.

Экспериментальной базой исследования стало МБДОУ № 250 «Капитошка», Свердловского района г. Красноярска. Всего в исследованиях приняли участие 38 детей двух «А» и «Б» групп: 18 человек экспериментальной группы и столько же детей в контрольной группе.

Экспериментальная работа проходила в естественных условиях воспитательно-образовательного процесса ДОУ и осуществлялась поэтапно в течение трёх лет. Первый этап – с сентября 2012 года по май 2013 года. Второй этап – с сентября 2013 года по май 2014 года. Третий этап – с сентября 2014 года по май 2015 года.

В эксперимент были вовлечены дети двух средних групп «А» и «Б» в возрасте четырёх лет, которые были разделены на две подгруппы – экспериментальную и контрольную (по 18 человек в каждой). Экспериментальная группа следовала разработанной нами программе

физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики. Последовательное освоение детьми данной группы широкого арсенала средств аэробики связывалось с их включением в различные формы организации двигательной деятельности: организованные физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, физкультминутки, упражнения после дневного сна [16] и т.д.

Контрольная группа занималась по традиционной программе, а именно по программе «Воспитание и обучение в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т. С. Комаровой (2010) [8].

Результативность программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики определялась по динамике изменений показателей физического развития детей экспериментальной группы в сравнении с контрольной.

## **2.2 Методы исследования**

Для решения выделенных в работе задач были использованы следующие методы научно-педагогического исследования [60]:

1. Изучение и анализ научной литературы.
2. Беседа со специалистами физического воспитания ДООУ.
3. Антропометрия.
4. Педагогическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Статистические методы обработки полученных данных.

### *Анализ научно-методической литературы.*

Анализ научно-методической литературы дал возможность выяснить и уточнить основные представления методологии исследования и определить общие теоретические позиции.

Данный метод позволил определить степень разработанности проблемы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики в

специальной научной литературе, рассмотреть влияние средств аэробики на физическое развитие дошкольников, определиться с замыслом экспериментальной программы, подобрать оптимальные методы оценки уровня физического развития детей данной возрастной группы.

Предметом анализа стали научные статьи, учебники, учебные пособия, диссертаций, программы по физическому воспитанию, применяемые в образовательной практике ДООУ.

*Беседа со специалистами физического воспитания ДООУ.*

В беседе со специалистами физического воспитания в дошкольных учреждениях выявлялось насколько они владеют знаниями о средствах аэробики, умеют применять и применяют данные средства на занятиях по физической культуре и в других формах двигательной деятельности дошкольников, а также в чем причина непопулярности аэробики среди специалистов по физическому воспитанию ДООУ.

При подготовке к предстоящей беседе использовался следующий алгоритм:

1. Определить цель, время и место проведения беседы.
2. Определить охват специалистов по физической культуре (7 человек).
3. Продумать условия проведения беседы (для создания атмосферы доверия и открытости).
4. Составить примерные вопросы для беседы.
5. Продумать ход беседы.

В ходе беседы обсуждались общие вопросы: сведения о детях, с которыми работает педагог, применяемые им программы по физическому воспитанию, взаимосвязь с воспитателями групп детского сада, родителями и другими участниками взаимодействия в ДООУ.

Для беседы были составлены специальные вопросы:

1. Знакомы ли вы с аэробикой, как видом оздоровительной физической культуры?
2. Какие направления аэробики вам известны?



3. Применяете ли вы средства аэробики в работе с детьми, если применяете, то в каких формах двигательной деятельности детей дошкольного возраста?

4. Как вы думаете, в чём причина такой непопулярности средств аэробики в ДОУ?

*Антропометрия.*

*Антропометрия* – это совокупность приемов и методов, помогающих оценить особенности и состояние человеческого тела. Она применяется в медицине, спорте, ее данные учитываются при разработке любых стандартов для людей [30].

Антропометрия включала в себя непосредственные измерения, сравнение с эталонными данными, расчеты индексов. В исследованиях использовался простой и удобный способ оценки физического развития – центильный метод. Его суть заключается в том, что индивидуальные антропометрические показатели сравниваются со стандартными величинами, получаемыми при массовых обследованиях.

Методика данного исследования и оценка физического развития детей дошкольного возраста была разработана Тихвинским С. Б., Хрущевым С. В. и рассчитана на детских спортивных врачей, педагогов, тренеров [53]. Центильные таблицы разработаны для таких показателей как рост, вес, окружность головы и грудной клетки (таблица 1, 2, 3). В таблицах, представлены критерии по шести уровням для возрастной категории от 4 до 7 лет.

Здесь были использованы следующие антропометрические методы: измерение длины тела, массы тела и окружности груди. Антропометрические измерения детей проводились в утренние часы натощак медицинским персоналом с использованием высокоточной техники.

В таблице 1, определены параметры измерения длины тела у дошкольников. Длина тела измерялась ростомером, в положении стоя.

Таблица 1 – Центильные величины длинны тела (см) детей дошкольного возраста мальчиков (м) и девочек (д)

Возраст	Центили											
	3		10		25		75		90		97	
	Зоны «Коридоры»											
	1		2		3		4		5		6 7	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
4	93,2	94,0	95,4	96,2	98,3	98,4	105,5	104,2	108,0	106,9	110,0	109,1
5	98,4	99,9	101,7	102,4	104,9	104,9	112,0	110,7	114,5	114,0	117,2	116,5
6	105,5	105,3	108,9	108,0	110,8	111,0	118,8	118,7	121,4	120,8	123,3	124,0
7	110,3	111,0	113,8	113,6	117,0	117,1	125,0	125,0	127,9	128,1	130,0	131,3

В таблице 2 определены параметры измерения массы тела у детей дошкольного возраста. Измерения проводят на медицинских весах, правильно установленных и налаженных.

Таблица 2 –Центильные величины массы тела (кг) детей дошкольного возраста мальчиков (м) и девочек (д)

Возраст	Центили											
	3		10		25		75		90		97	
	Зоны «Коридоры»											
	1		2		3		4		5		6 7	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
4	13,3	13,1	14,2	13,9	15,1	14,8	18,0	17,2	19,1	19,0	20,0	20,0
5	14,8	14,9	15,7	15,8	16,8	16,9	20,1	19,8	22,0	21,9	23,2	23,7
6	16,3	16,3	17,6	17,4	18,9	18,8	22,6	22,5	24,9	25,1	27,0	27,9
7	8,2	18,0	19,6	19,3	21,3	20,8	25,5	22,3	28,0	28,4	31,1	31,8

В таблице 3 определены параметры измерения окружности грудной клетки детей дошкольного возраста. Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой, проведенной сзади под нижним углом лопатки, а спереди – по нижнему краю соска.

Таблица 3 –Центильные величины окружности груди (см) детей дошкольного возраста мальчиков (м) и девочек (д)

Возраст	Центили											
	3		10		25		75		90		97	
	Зоны «Коридоры»											
	1		2		3		4		5		6 7	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
4	50,0	49,2	51,2	50,4	52,4	51,6	55,8	55,1	58,0	57,9	59,9	58,6
5	51,3	50,4	52,8	51,6	54,0	53,0	58,0	56,9	60,0	58,8	62,2	61,0
6	53,0	51,5	54,4	53,0	56,0	54,8	60,2	58,6	62,5	61,2	65,1	63,6
7	54,0	53,2	56,2	54,6	57,0	56,3	62,3	61,0	65,1	63,7	67,9	66,6

Таблицы разбиты на «коридоры» - области величин (высокий, средний, низкий); центиль – любая из точек на ранжированном распределении значений, каждая из которых содержит 1/100 всего множества.

«Коридор»№1 (до 3 центиля) – область очень низких величин, встречаются у здоровых детей редко (не чаще 3%).

«Коридор»№2 (от 3 до 10 центиля) - область низких величин, встречаются у здоровых детей редко (не чаще 7%).

«Коридор»№ 3 (от 3 до 25 центиля) - область величин «ниже среднего»,свойственных 15% здоровых детей данного пола и возраста.

«Коридор»№ 4 (от 25до 75 центилей) – область «средних величин», свойственных 50% здоровых детей и поэтому наиболее характерных для данной возрастной группы.

«Коридор»№ 5 (от 75 до 90 центилей) – область величин «выше среднего», свойственных 15% здоровых детей.

«Коридор»№ 6 (от 90 до 97 центилей) – область «высоких» величин свойственных 7% здоровых детей.

«Коридор»№7 (от 97центилей) – область «очень высоких» величин свойственных 7% здоровых детей. В экспериментальной и контрольной группе детей с подобными данными не было, поэтому эти параметры мы не включили в таблицы.

В качестве оценки гармоничности физического развития применялисьцентильные закономерности соотношений между массой тела,

длиной тела, окружностью грудной клетки. Если разность номеров областей (коридоров) между любыми двумя из трех показателей не превышает 1 – делается вывод о гармоничном развитии. Если эта разность составляет 2 – развитие ребенка считалось дисгармоничным. Если разность превышает 3 и более – резкое дисгармоническое развитие [53].

В исследованиях все антропометрические замеры выполнялись медицинскими работниками детского сада № 250 «Капитошка».

#### *Педагогическое тестирование.*

Тестирование – диагностическая процедура, заключающаяся в применении тестов (от английского test – задача, проба). Тесты задаются испытуемым в виде физических упражнений, выполнение которых осуществляется в строго заданных и одинаковых условиях для всех участников эксперимента и на всех его этапах. В нашей работе педагогическое тестирование используется для определения физической подготовленности детей-дошкольников, о котором можно судить по развитию их физические качества [17].

Необходимо отметить, что при наличии множества существующих методик диагностики физической подготовленности детей, в науке и практике не существует единой системы определения физической подготовленности ребенка 3-7 лет. Так, исследователь М. А. Рунова в своей работе «Двигательная активность ребёнка в детском сад» предлагает для определения физической подготовленности ребёнка-дошкольника 15 диагностических тестов. Исследователь Г. Н. Сердюковская – 5 аналогичных тестов. Исследователь В.Н. Шебеко (1996 г.) и другие – по 9 тестов. Мы остановились на методике 5 тестов, что наиболее соответствует программному содержанию физического воспитания в ДОУ.

Следуя методики Г. Н. Сердюковской в экспериментальной работе использовались следующие тесты: «Прыжок в длину с места»; «Бег 30м»; «Метание мяча»; «Складка из положения сидя», «Челночный бег».

С помощью теста «Прыжок в длину с места» определялся прирост скоростно-силовых качеств. Ребёнок выполнял прыжок максимально далеко вперед, результат замерялся в метрах.

С помощью теста «Бег 30м» делался вывод о развитии быстроты. Замер производился с помощью секундомера. Измерялось время, за которое ребенок преодолевал расстояние в 30 м.

С помощью теста «Метание мяча» определяли развитие силы, ловкости и быстроты. Учитывалось насколько точно и далеко ребёнок бросит мяч. Замер производился в метрах.

С помощью упражнения «Складка из положения сидя» определялся уровень гибкости. Из положения сидя ноги вместе, ребёнку необходимо было как можно дальше вытянуть ладони за стопы ног.

С помощью теста «Челночный бег», делался вывод о развитии вестибулярного аппарата и чувства координации. Измерялось время, за которое ребенок преодолевал расстояние от одной точки до другой в 5 м трижды.

#### *Педагогический эксперимент.*

До начала и по завершении экспериментальной работы по проверке результативности разработанной нами программы были проведены соответственно первичная и итоговая диагностики физического развития детей контрольной и экспериментальной групп. А именно измерялись показатели состояния здоровья, гармоничности физического развития и физической подготовленности по вышеописанным методикам. Состояние здоровья оценивалось по частоте заболеваемости детей – учитывалось количество заболеваний детей за период трёх лет. Уровень гармоничности развития определялся по соотношению роста, массы тела и обхвата грудной клетки. Физическая подготовленность по уровню развития физических качеств.

Первичная диагностика позволила сделать вывод об однородности контрольной и экспериментальной групп, так как до начала эксперимента существенных различий в физическом развитии детей контрольной и экспериментальной групп выявлено не было.

Стоит отметить, что также проводились промежуточные диагностики после окончания каждого этапа реализации экспериментальной программы. Результаты данных диагностик не отражены в настоящей работе во избежание ее загромождения и увеличения объема.

*Статистические методы обработки полученных данных.*

Полученные нами в ходе исследования результаты, были обработаны методами математической статистики. Статистический анализ полученного материала осуществлялся по системе, общепринятой в практике спортивных исследований. Стандартная статистическая обработка результатов экспериментального исследования проведена на персональном компьютере с использованием программы Microsoft Excel. Вычислялись средние арифметические, среднеквадратические отклонения, ошибка средних арифметических. Достоверности различий выборочных средних проводилось с помощью t-критерия Стьюдента.

### **3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Данная глава посвящена описанию экспериментальной работы по проверке результативности реализации теоретически обоснованной программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.

#### **3.1 Разработка программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики**

На основании выводов первой главы настоящей работы мы приступили к разработке программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики. Разработка данной программы связывалась с необходимостью восполнить недостаток практико-ориентированных программ по аэробике для детей дошкольного возраста.

При разработке программы мы исходили из того, что она будет предназначаться для специалистов – инструкторов физической культуры, воспитателей, а также педагогов дополнительного образования, работающих в ДООУ и соответственно носить гибкий характер – освоение программного материала детьми будет осуществляться не только в процессе занятий физического воспитания, но и в других формах двигательной активности детей: утренней гимнастике, физкультминутках, прогулках на свежем воздухе и т.д.

Выделены основные руководящие принципы реализации программы:

1. *Принцип систематичности и последовательности.* Систематичность проявляется во взаимосвязи формирования знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Данный принцип заключается в непрерывности, регулярности, планомерности обучения детей элементам аэробики [26].

2. *Принцип доступности.* Не отсутствие трудностей, а возможность их преодолевать с учётом индивидуальных особенностей. Улучшать врождённые способности, задатки детей. Действовать от простого к сложному.

3. *Принцип прочности.* Элементы аэробики требуют повторения выработанных двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается двигательный стереотип.

4. *Принцип наглядности.* Любое познание ребёнка осуществляется во взаимосвязи всех внутренних и внешних анализаторов, непосредственно связывающих ребёнка с окружающей действительностью. В нашем случае – это безукоризненный показ движений педагогом. Кроме того, для дошкольников большое значение имеет взаимосвязь наглядности и образного слова, которое будет вызывать необходимые двигательные представления.

5. *Принцип научности.* Программа составлена с учётом современных достижений в области психологии, педагогики, медицины, а также новых технологий и направлений в искусстве танца.

6. *Принцип относительного оптимального сочетания наглядных, словесных и практических методов.*

Целью программы является повышение качества физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики в среде физического воспитания ДООУ.

В соответствии с данной целью выделены задачи реализации программы:

1. Оздоровительные:

- укрепить здоровье, сформировать правильную осанку и свод стопы;
- способствовать своевременному развитию всех систем и функций организма детей.

2. Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки средствами аэробики;
- обучить базовым элементам аэробики;



-обучить элементарным танцевальным навыкам (элементам классического танца, историко-бытового, латиноамериканского, народного и современным танцевальным направлениям);

– формировать культуру здорового образа жизни.

### 3. Развивающие:

– развить психофизические качества (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкость);

– развить экономичные и рациональные движения, направленные на накопление жизненного опыта;

– формировать гармоничное телосложение;

– развить творческие способности личности;

– формировать важные музыкально-двигательные умения и навыки;

– развить эмоциональную сферу детей.

### 4. Воспитательные задачи:

– воспитать нравственно-волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладания);

– воспитать художественно-эстетический вкус и чувство прекрасного через физические упражнения и танцевальные движения.

При разработке программы было определено, что освоение учебного материала будет происходить через прохождение детьми трех последовательных этапов. 1 этап – «Этап начального обучения» – охватывает детей 4-5 лет. 2 этап – «Этап совершенствования» – ориентирован на детей 5-6 лет. 3 этап – «Этап закрепления» – предназначен для детей 6-7 лет.

На каждом из выделенных этапов обучения освоение детьми программного материала будет осуществляться по пяти разделам.

1. Основные виды движений.
2. Базовые шаги и движения рук.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Портерный экзерсис.

## 5. Танцевальные элементы.

### **Описание содержания разделов программы.**

#### *Раздел 1 Основные виды движений.*

К основным движениям аэробики относят ходьбу, бег, прыжки, упражнения на равновесие. Обучение данным движениям способствует освоению детьми техники базовых элементов аэробики [46].

Обучать основным движениям необходимо на каждом занятии. В одно занятие обязательно включается три основных вида движения, повторяя их в определённой последовательности, усложняя и варьируя через небольшие интервалы времени [32, 28].

Освоение детьми программного материала планируется по схеме, предложенной Л.И. Пензулаевой [44]:

– в первую неделю каждого месяца разучивают упражнения в равновесии, повторяют упражнения в прыжках и закрепляют упражнения в беге;

– во вторую неделю – для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в беге и ходьбе;

– в третью неделю – разучивают упражнения в беге, а повторяют и закрепляют прыжки и равновесия;

– в четвёртую неделю – обучают ходьбе, а закрепляют равновесия и прыжки.

Подробное описание используемых основных видов движений и их вариаций приведено в таблицах 1-4 Приложения А .

#### *Раздел 2 Основные базовые шаги и движения рук.*

Аэробика состоит из базовых шагов, на основе которых составляются танцевальные комбинации. Простые шаги используются в начале занятия (на разминке), сложные шаги в основной части занятия [31, 50, 23,]. На начальном этапе обучения, в котором участвуют дети с 4-х лет, рекомендуется использовать простые шаги, по мере освоения учебного материала шаги усложняются, сочетаются с движениями рук, туловища, головы, к простым

добавляются альтернативные шаги [59]. Подробное описание используемых элементов приведено в таблице 5 приложения А.

### *Раздел 3. Общеразвивающие упражнения.*

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений придерживаются анатомического принципа (сверху вниз). Общеразвивающие упражнения способствуют постепенному вовлечению организма в деятельное состояние, повышению жизненного тонуса [39, 29]. Поэтому применяются в подготовительной части занятия (разминке) и в заключительной части (заминке). Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют укреплению мышц грудной клетки и ее расширению, тренировке дыхательной системы, сердечной мускулатуры, выпрямлению позвоночника, совершенствованию дыхания. Важную роль в этой группе упражнений играют упражнения для мышц лица, глаз, рук. Ребенку предлагается улыбнуться, нахмуриться, высунуть язык, надуть щеки, показать, как задувают спичку, изобразить поцелуй и т.д.

В каждый комплекс упражнений для плечевого пояса включаются упражнения для пальцев и кистей рук. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II в. до н.э. в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей «Со-роки-белобоки» и др.) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Другая группа общеразвивающих упражнений используется развития и укрепления мышц туловища – влияет на формирование правильной осанки, способствует развитию гибкости позвоночника (наклоны вперед, в стороны, повороты, вращение туловища). Немаловажны в аэробике упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса, которые способствуют укреплению мышц брюшного пресса, предохранению внутренних органов от сотрясения, препятствуют застою крови в венозных сосудах.

Общеразвивающие упражнения выполняются из исходных положений стоя, сидя и лёжа [47, 32, 14].

#### *Раздел 4. Партерный экзерсис*

Экзерсис является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн».

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическим элементам аэробики. Акробатическим элементам (мост, шпагаты), требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног. Детям дошкольного возраста будет интереснее и легче освоить эти упражнения, если проводить их в игровой форме [2].

«Игровой стретчинг» – это комплекс статических растяжек. Их можно отнести к длительным творческим играм, то есть к таким, в которые дети могут играть долгое время. Упражнения такого типа носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу игры. Упражнения выполняются детьми самостоятельно, без воздействия со стороны. Они доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой, и рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику.

Как и любое занятие гимнастикой, стретчинг основывается на чередовании напряжения и расслабления мышц, при этом нагрузка на все тело ребенка должна быть равномерной. Сюда входят упражнения:

- для мышц живота (прогиб назад);
- для мышц спины (наклоны вперед);
- для укрепления позвоночника (повороты);
- для мышц тазового пояса;
- для укрепления мышц ног;
- для стоп;
- на равновесие.

Количество движений и вариации подбираются в соответствии с темой и подготовленностью детей. Движения подчиняются соответствующему музыкальному ритму. Лучше, если избранная музыка будет стилистически однородной. К примеру, если это сказка о «морской звёздочке», желательно подобрать морскую тематику. В процессе занятий дети учатся быстро переключать внимание. Сделав упражнение, садятся в исходную позицию (обязательно с прямой спиной) и слушают начало следующего движения, продолжение сказки, описанные в программе «Хореографическое воспитание и обучение детей дошкольного возраста». Описание упражнений партерного экзерсиса приведено в таблице 6 (приложение А).

#### *Раздел 5. Танцевальные элементы*

Элементарные танцевальные упражнения вполне посильны даже младшим дошкольникам и их целесообразно изучать на начальном этапе обучения, с 4-х лет. Разучивать танцевальные упражнения следует в основной части занятия, совершенствовать в вводной или заключительной частях. Многие танцевальные упражнения выполняются из выворотных и полу выворотных позиций. С детьми дошкольного возраста выворотные позиции используются только в том случае если это позволяют природные данные [41]. Естественно, что прежде чем обучать таким упражнениям, дошкольников надо ознакомить с позициями классического танца.

Сочетание базовых упражнений с элементами танцев является основой для построения простых и сложных танцевальных комбинаций.

#### *А) Элементы классического танца.*

Классический танец, является фундаментом хореографии, зная основы, классического станка, можно овладеть всеми жанрами танцевального искусства. Приступая к изучению танцевальных упражнений, следует познакомить детей с правильной постановкой осанки. Затем с позициями ног рук классического танца. В аэробике используются не выворотные позиции ног [2]. Обучение элементам классического танца детей дошкольного возраста

осуществляется поэтапно, используя игровые приёмы (игры – танцы, игровые упражнения).

Отметим, что дети дошкольного возраста мыслят образами и не всегда могут понять логики и конкретности законов движения[12]. Поэтому требуется сформировать необходимые привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от «технократического» подхода, и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению. В своей программе мы предлагаем для использования на занятиях следующие темы: «Зёрнышко, цветков, и ветерок», «Заводная кукла», описанные в программе «Хореографическое воспитание и обучение детей дошкольного возраста».

*В) Элементы историко-бытового и народного танца.*

К элементам историко-бытового и народного танца относятся: галоп, который служит для перехода от одних танцевальных элементов к другим и для динамического завершения танца; шаг польки – музыкальный размер 2/4 (один такт на движение); полонез – музыкальный размер 3/4 (один такт на движение); вальс, обучение которого целесообразно начинать с разучивания шага вальса вперёд (назад); падеграс – музыкальный размер 3/4(один такт на движение).

*Г) Элементы бального танца.*

Изучение танцевального репертуара рекомендуется начать с историко-бытового танца, который дает возможность проследить за развитием бального танца, выявить его корни в народном творчестве [41]. А также с детских бальных танцев, так как доступность движений и простота композиций позволяют освоить их быстро[52].

К ним относятся:

– *диско-танцы* – используются элементы современного танца в стиле «диско», адаптированные для детей дошкольного возраста – «Играем на пианино», «Автодром», «Локомотив», «Стирка», «Сударушка», «Кадриль» и др;

– *танец джаз-модерн* – в силу сложности используются для детей дошкольного возраста (третий год обучения), разучиваются простейшие элементы хип-хоп – аэробики, элементы танца джаз-модерн, латинаэробики и др.

С нашей точки зрения, начинать обучение элементам современного танца, целесообразней с диско-танцев, а когда у детей сформируется координация движений, пластичность (старший дошкольный возраст), переходить на танцы джаз-модерн. Разучивать основные элементы танца джаз-модерн рекомендуется с 6-и лет, включать их в разминку и в основную часть занятия (танцевальные комбинации).

Кроме основных разделов в программе даётся описание подвижным играм, их классификация и использование на занятиях аэробикой; предлагается планирование занятий аэробикой; даны методические рекомендации по подготовке и проведению занятий.

**Таким образом, программа:**

– *разработана в соответствии с педагогическими принципами и принципами физического воспитания в ДОУ*, такими как систематичности и последовательности, доступности, прочности, наглядности, научности, относительного оптимального сочетания наглядных, словесных и практических методов;

– *направлена на решение совокупности оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач* и предполагает реализацию в различных формах двигательной активности в ДОУ;

– *рассчитана на поэтапную реализация*, и предусматривает 3 этапа ее освоения – от 4 до 5 лет, от 5 до 6 лет и от 6 до 7 лет, что позволяет обучать детей-дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

– *состоит из 5 разделов – основные базовые шаги; общеразвивающие упражнения; танцевальные элементы, включающие элементы классического, бального, народного и историко-бытового танца, танца джаз-модерн; партнерный экзерсис; подвижные игры и игровые упражнения.*

### **3.2 Реализация программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики**

Реализация разработанной программы связывалась с созданием среды физического воспитания в ДОУ.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО) создание воспитательно-образовательной среды является необходимым условием успешной реализации основной образовательной программы дошкольного образования. Соблюдение данного условия обеспечит охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоциональное благополучие. Будет способствовать развитию вариативности, открытости дошкольного образования, обеспечит профессиональный рост педагогических работников и участие родителей (законных представителей детей) в образовательной деятельности[58].

Понятие среда (развивающая, воспитательная, образовательная) в дошкольной педагогике употребляется широко сравнительно недавно. В ФГОС ДО среды воспитания определяется как совокупность природных и социально-бытовых условий, в которых протекает жизнедеятельность ребёнка и становление его, как личности [9]. В.С. Безрукова в энциклопедическом словаре педагога даёт определение воспитательной среде, как совокупности внешних по отношению к человеку факторов, посредством чего он воспитывается и развивается. Это то, среди чего пребывает человек – предметы, вещи, явления, отношения, события, факты, ситуации и т.д.

Данный исследователь подчеркивает, что «среда формирует образ жизни человека, а через него и характер, способности, отношения. Духовно и материально богатая среда обогащает людей, бедная – обедняет, порочная – калечит. Среда опосредует путь развития личности, преломляя ее сознание и самосознание набором возможностей реализоваться, состояться. Среда воспитания «сулит» качество жизни в будущем, ниже чего ребенок во взрослой жизни не захочет опускаться. Через средовые факторы можно управлять



некоторыми сторонами развития личности: поддерживать, порождать, предупреждать появление одних качеств и разрушать, не поддерживать другие» [5, с. 171].

Среда физического воспитания, как часть воспитательной среды в ДОУ, характеризуется согласованным взаимодействием всех участников педагогического процесса – инструкторов по физической культуре, воспитателей, воспитанников, их родителей и других участников [19]. Данное взаимодействие направлено на формирование основ физической культуры и культуры здоровья детей-дошкольников, значимость которых для их личностного развития неоспоримо.

В научных источниках среда физического воспитания (здоровье берегающая среда) отождествляется с пространством ДОУ, в котором ребенок формирует физическую культуру и вырабатывает ценностное отношение к собственному здоровью посредством включения в различные формы деятельности:

- утренняя гимнастика с элементами массажа, ритмической гимнастики;
- физкультурные занятия;
- физкультминутки и физкультурные паузы на занятиях с воспитателями;
- подвижные и спортивные игры в помещении и на свежем воздухе;
- пальчиковая гимнастика, гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- физкультурные досуги и праздники, дни здоровья;
- упражнения после дневного сна;
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

Реализация программы физического развития средствами аэробики охватывала все перечисленные формы деятельности детей. При этом элементы аэробики совмещались с элементами других видов двигательной деятельности в соотношении 70% к 30% в пользу аэробики.

Так, на утренней гимнастике использовались аэробные комбинации, элементы массажа и ритмической гимнастики. Для проведения физкультурминуток и физкультурных пауз, на прогулках и в помещении воспитатели использовали разработанные нами аэробные комплексы, повторялись изученные и закрепленные под руководством инструкторов физической культуры связки движений из оздоровительной аэробики, а также мини-комбинации танцевальной аэробики.

Для поддержания постоянного интереса детей к организованным физкультурным занятиям использовались традиционные и инновационные схемы их проведения. К инновационным занятиям относились занятия, построенные на подвижных играх, круговые тренировки, музыкально-ритмические занятия, сюжетные занятия, занятия серии «Здоровье», сюжетные физкультурные занятия, основанные на сказочной или реальной основе. В физкультурные занятия также были включены игровые упражнения, дыхательная гимнастика для улучшения работы функциональных систем организма и т.д. В каждом организованном физкультурном занятии 20% времени уделялось аэробике. После сна два раза в неделю проходили дополнительные занятия по аэробике.

Реализация разработанной нами программы в среде физического воспитания ДОО оказывала положительное влияние на физическое развитие детей дошкольного возраста, о чем свидетельствуют данные, полученные в результате диагностических мероприятий. Диагностика физического развития детей, участвующих в исследованиях осуществлялось по трем критериям. Первый критерий – «здоровье». Второй критерий – «гармоничность физического развития». Третий критерий – «физическая подготовленность». Приведем подробный анализ результатов, полученных в ходе диагностики.

Первый критерий физического развития детей – «здоровье», связывался с отслеживанием группы здоровья и частоты заболеваемости детей. Полученные результаты по данному критерию в контрольной и экспериментальной группах на момент начала эксперимента и по его окончании приведены в таблице 4.

Таблица 4 –Средние показатели физического развития детей-дошкольников по критерию «здоровье»в сравнении на начало и конец экспериментальной работы

Контрольные срезы	группа	Группа здоровья				Пропущено дней по болезни
		1	2	3	4	
Первый	Контрольная	11%	50%	38%	1%	30%
	Экспериментальная	11%	50%	38%	1%	30%
Итоговый	Контрольная	15%	50%	34%	1%	24%
	Экспериментальная	22%	61%	11%	0%	9%

Как видно из таблицы 4, на момент начала эксперимента дети были распределены по группам здоровья одинаково. И в контрольной и в экспериментальной группах дошкольники отсутствовали в ДОУ по болезни 30% от общего количества посещаемых дней.

На момент окончания эксперимента в исследуемых группах увеличилось число детей, имеющих 1 группу здоровья. Прирост по данному показателю в контрольной группе составил 4% (с 11% до 15%), а в экспериментальной значительно выше – 11% (с 11% до 22%). Наряду с этим уменьшилось количество детей, отнесенных к 3 группе здоровья в контрольной группе на 4% (с 38% до 34%), в экспериментальной на 27% (с 38% до 11%) соответственно. Участвующие в исследованиях дошкольники стали реже отсутствовать в ДОУ по болезни. Причем в экспериментальной группе, где средства аэробики использовались во всех формах организации двигательной деятельности ДОУ пропуски составили лишь 9% от общего количества посещаемых дней, а в контрольной значительно больше –24 %. Приведенные данные позволяют сделать вывод о том, что реализация программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики оказала положительное влияние на состояние их здоровья.

Второй критерий – «гармоничность физического развития», связывался с антропометрическими измерениями детей – определением длины, массы тела,

окружности грудной клетки и соотношений между данными показателями. Полученные результаты по критерию «гармоничность физического развития» в контрольной и экспериментальной группах на момент начала эксперимента и по его окончании приведены в таблице 5.

Таблица 5 –Средние показатели физического развития детей-дошкольников по критерию «гармоничность физического развития» в сравнении на начало и конец экспериментальной работы

Контроль ные срезы	Группы: К контрольна я; Э - эксперимен тальная	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Обхват грудной клетки (см)	Гармони чное развитие	Дисгармо ническое развитие
Первый	К	99,3 ±15,0	14,68±5,4	52,09±4,8	83%	17%
	Э	102,6±13,0	14,74±4,9	52,09±6,4	83%	17%
Итоговый	К	115,8±11,0	20,49±6,1	56,20±10,1	83%	17%
	Э	120,6 ±9,0	21,97±6,2	59,07±7,1	100%	0%

Из данных таблицы 5 видно, что в начале эксперимента средние показатели длины, массы тела и обхвата грудной клетки в обеих группах не имели значительных различий. Разность номеров областей (коридоров) между двумя из трех показателей не превышала единицы у 83% исследуемых детей, была равна двум – у 17% детей. Следовательно, в экспериментально и контрольной группах 83% детей имели гармоничное физическое развития, а 17% – дисгармоничное физическое развитие. Резкого дисгармоничного физического развитие в группах исследуемых детей не выявлено.

После реализации экспериментальной программы произошли изменения в показателях длины, массы тела, окружности грудной клетки и их соотношениях в экспериментальной группе детей. Итоговый контрольный срез показал, что разность номеров областей (коридоров) между двумя из трех

показателей в данной группе не превышала единицы у 100% детей. Что говорит о том, что в экспериментальной группе доля детей с гармоничным физическим развитием на момент окончания эксперимента стала больше в сравнении с его началом.

В контрольной группе детей также произошли изменения в показателях длины, массы тела, окружности грудной клетки. Но разность соотношений номеров областей (коридоров) между двумя из трех показателей не превышала единицы у 83% исследуемых детей, была равна двум – у 17% детей. То есть изменений в отношении гармоничности физического развития в контрольной группе не произошло. Таким образом, реализация программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики способствовала гармоничному развитию детей дошкольного возраста.

Третий критерий – «физическая подготовленность», связывался с определением показателей развития физических качеств. Полученные результаты по данному критерию в контрольной и экспериментальной группах на момент начала эксперимента и по его окончании приведены в таблице 6.

Таблица 6 –Средние показатели физического развития детей-дошкольников по критерию «физическая подготовленность»в сравнении на начало и конец экспериментальной работы

Физические качества	Группа	Контрольные срезы		Прирост в %	Достоверность различий	
		Начальный	Итоговый		t	p
Быстрота (бег на 30 м)	Контрольная	0,18±0,03	0,13±0,03	5,5%	2,73	>0,05
	Экспериментальная	0,17±0,03	0,10±0,03	7,7%	2,72	>0,05
Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)	Контрольная	3,68±0,26	3,66±0,25	11%	1,07	<0,05
	Экспериментальная	2,88±0,30	2,70±0,25	100%	1,27	<0,05

## Окончание таблицы 6

Сила, ловкость, быстрота (метание мяча)	Контрольная	1,05±0,53	1,15± 1,10	22%	2,86	<0,05
	Экспериментальная	0,42±0,14	0,44±0,14	33,3%	2,89	<0,05
Координация движения (челночный бег3*5м)	Контрольная	0,14±0,10	0,13±0,10	6,6%	2,73	>0,05
	Экспериментальная	0,11±0,05	0,10±0,05	6,6%	2,63	>0,05
Гибкость («складка» из положения сидя)	Контрольная	5,1±0,25	5,8±0,26	18%	2,88	<0,05
	Экспериментальная	8,5±0,24	8,9±0,44	38%	2,41	<0,05

Анализ результатов тестирования, проведенный на основании обобщенных данных о состоянии физических качеств у детей обеих групп, показал следующее. В начале эксперимента группы были однородными, не различались по своему составу; данные принадлежат к одной генеральной совокупности, так как экспериментальное значение t-критерия Стьюдента меньше табличного.

По окончании экспериментальной работы у исследуемых детей статистически достоверные изменения произошли в показателях скоростно-силовых качеств, гибкости, в интегральном показателе, характеризующем развитие силы, ловкости и быстроты (приложение Б, таблицы 3, 4). В контрольной группе прирост в показателях скоростно-силовых качеств составил 11%, а в экспериментальной группе – 100% ( $p < 0,05$ ). В показателях гибкости 18% и 38% соответственно. А в интегральном показателе, характеризующем развитие силы, ловкости и быстроты 22% и 33% соответственно.

В показателях скоростных качеств и координации движения позитивные изменения были не значительными (приложение Б, таблицы 1, 2) и не являлись статистически достоверными ( $p > 0,05$ ). В контрольной группе прирост скоростных качеств составил 5,5%, а в экспериментальной группе – 7,5% ( $p < 0,05$ ). В показателях координации движения прирост составил

6,6%. Результаты тестирования, полученные в группах по пяти тестам физической подготовленности, принадлежат к разным генеральным совокупностям и имеют достоверные различия. Таким образом, реализация программы физического развития детей-дошкольников средствами аэробики в воспитательной среде ДОУ оказала положительное влияние на развитие физических качеств, которые в совокупности характеризуют физическую подготовленность детей-дошкольников.

Анализ проведенной экспериментальной работы позволяет говорить о том, что реализация программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики в целом способствовала улучшению состояния здоровья, гармоничности физического развития и повышению физической подготовленности детей дошкольного возраста, что доказывает ее результативность.

### ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 3

Реализация в процессе экспериментальной работы разработанной программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики доказала ее результативность в плане решения поставленных задач и достижения цели исследования.

Разработанная программа позволила восполнить недостаток практико-ориентированных программ физического развития детей-дошкольников средствами аэробики. Программа построена в соответствии с педагогическими принципами и принципами физического воспитания в ДООУ, направлена на решение совокупности оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач. Ее содержание наполнено доступными для детей дошкольного возраста средствами аэробики и включает разделы: основные базовые шаги; общеразвивающие упражнения; танцевальные элементы – элементы классического, балетного, народного и историко-бытового танца, танца джаз-модерн; партерный экзерсис; подвижные игры и игровые упражнения.

Освоение программы происходит поэтапно с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей-дошкольников. Первый этап рассчитан на детей от 4 до 5 лет. Второй этап – от 5 до 6 лет. Третьей этап – и от 6 до 7 лет. Успешность реализации программы связывается с созданием среды физического воспитания в ДООУ как совокупности внешних по отношению к ребенку условий, посредством которых он формирует привычку к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. К таким условиям, прежде всего, относятся: освоение программного материала детьми в различных формах деятельности; совмещение элементов аэробики с другими средствами физической культуры приблизительно в соотношении 70% к 30% в пользу аэробики.

Для проверки результативности реализации программы использовалась разработанная диагностика физического развития детей-дошкольников и



методы математической статистики. В качестве критериев, положенных в основу диагностики выделены: критерий «здоровье», связан с отслеживанием группы здоровья и частоты заболеваемости; критерий «гармоничность физического развития» – с определением длины, массы тела, окружности грудной клетки и соотношений между ними; критерий «физическая подготовленность» – с определением показателей развития физических качеств.

Результативность реализации программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики подтверждена позитивными изменениями в физическом развитии детей экспериментальной группы по всем трем критериям в сравнении с контрольной. Во-первых, при одинаковых исходных данных, в экспериментальной группе доля детей, отнесенных к 1 и 2 группам здоровья увеличилась на 22%, отнесенных к 3 группе здоровья уменьшилась на 27%. В контрольной группе соответственно доля детей, отнесенных к 1 и 2 группам осталась неизменной, а 3 группе уменьшилась незначительно на 4 %. При этом дети экспериментальной группы стали реже отсутствовать в ДОО по болезни (9% от общего количества дней), чем в контрольной (24% от общего количества дней).

Во-вторых, в экспериментальной группе доля детей с гармоничным физическим развитием увеличилась на 17% и составила 100%. В контрольной группе осталась без изменения и составила 83%. В-третьих, прирост в показателях скоростно-силовых качеств, гибкости, в интегральном показателе, характеризующем развитие силы, ловкости и быстроты в экспериментальной группе составил 100%, 33% и 38% соответственно. В контрольной группе меньше – 11%, 22% и 18% соответственно. Данные изменения в контрольной и экспериментальной группах являются статистически достоверными. Прирост в показателях скоростных качеств и координации движения в экспериментальной и контрольной группах незначительный, изменения в них не являются статистически достоверными.

Сравнительный анализ показателей контрольной и экспериментальной групп, проведенный в начале и по окончании эксперимента, дает основание доказательно утверждать, что реализацию программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики является результативной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволило подвести итог и представить выводы, которые отражают его основные результаты.

1. **Определено** понятие «физическое развитие» как непрерывно происходящие в организме ребенка биологические процессы, которые на каждом возрастном этапе характеризуются определённым комплексом свойств организма и обусловленным этим своеобразием запасом физических сил. **Выделены** особенности данного развития ребенка дошкольного возраста, отражаются в бурном росте его организма, повышении морфологических и функциональных возможностей, а также восприимчивости к воздействиям физических упражнений, занятия которыми позволяют повысить их функциональную и физическую подготовленность. **Дана характеристика** аэробики как разновидности гимнастики, основанной на непрерывном, музыкально оформленном, ритмичном, выразительном выполнении упражнений; вида двигательной активности, имеющего значительный оздоровительный потенциал. **Выявлено комплексное положительное влияние средств аэробики на физическое развитие детей-дошкольников**— они позволяют повысить жизненный тонус, улучшить обменные процессы, процессы кровообращения и дыхания, укрепить крупные и мелкие группы мышц, сформировать правильную осанку, регулировать деятельность нервной системы, успешно развивать психофизические качества – быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.

2. **Дано теоретическое обоснование программы физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики.** Программа опирается на Закон РФ «Об образовании» (2012), в котором приветствуется наличие в ДОУ многообразия альтернативных образовательных программ, строится на фундаменте теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, обусловлена низким уровнем здоровья и физического развития современных детей-дошкольников и слабой разработанностью

программ, способствующих повысить данный уровень.

**3. Разработана и реализована программа физического развития детей-дошкольников средствами аэробики**, направленная на решение совокупности оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, построенная в соответствии с педагогическими принципами и принципами физического воспитания в ДОУ, содержательно наполненная доступными для детей дошкольного возраста средствами аэробики: основные базовые шаги; общеразвивающие упражнения; танцевальные элементы – элементы классического, бального, народного и историко-бытового танца, танца джаз-модерн; партерный экзерсис; подвижные игры и игровые упражнения. **Определены этапы освоения программы:** первый этап – дети от 4 до 5 лет; второй этап – от 5 до 6 лет; третий этап – от 6 до 7 лет; и условия ее реализации – в среде физического воспитания ДОУ.

**4. Для проверки результативности реализации программы разработана диагностика физического развития детей-дошкольников**, в основу которой положены критерии: «здоровье», «гармоничность физического развития», «физическая подготовленность». **Результативность реализации программы подтверждена: по критерию «здоровье»** тем, что в экспериментальной группе доля детей, отнесенных к 1 и 2 группам здоровья увеличилась на 22%, отнесенных к 3 группе здоровья уменьшилась на 27%. В контрольной группе соответственно осталась неизменной, уменьшилась незначительно на 4 %. При этом дети экспериментальной группы стали реже отсутствовать в ДОУ по болезни, чем в контрольной; **по критерию «гармоничность физического развития»** тем, что в экспериментальной группе доля детей с гармоничным физическим развитием увеличилась на 17% и составила 100%. В контрольной группе осталась без изменения и составила 83%; **по критерию «физическая подготовленность»** тем, что прирост в показателях скоростно-силовых качеств, гибкости, в интегральном показателе, характеризующем развитие силы, ловкости и быстроты в экспериментальной группе составил 100%, 33% и 38% соответственно. В контрольной группе был значительно меньше – 11%, 22% и 18% соответственно. Данные изменения являются статистически достоверными.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, Е. П. Аэробика: учебное пособие по базовой аэробике/ Е. П. Алексеева, Л. В. Сиднева. – М.: «Федерация аэробики России», 1997. – 62 с.
2. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии: книга / Т. К. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 1996. – 162с.
3. Баскакова, В. Ю. Хрестоматия по телесно – ориентировочной психотехнике: учебно-практическое пособие / В. Ю. Баскакова. – М.: Педагогика, 1997. – 388 с.
4. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии : учебное пособие /Н.А.Бернштейн. – М.: Академия, 1991. – 305с.
5. Безрукова, В. С. Основы духовной культуры: энциклопедический словарь педагога / В. С. Безрукова. М.: Академия, 2000 г. – 937 с.
6. Брюханова, Н. Ф. Физическая культура. Оздоровительная аэробика: учебное пособие / Н. Ф. Брюханова. – Красноярск: КГТУ, 2006. – 116 с.
7. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: метод. пособие / Е.Н. Вавилова. - М., 1981. - 178 с.
8. Веракса, Н.Е. От рождения до школ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой – 3-е изд., исп. и доп.- М.: Мозаика – Синтез, 2014. – 368 с.
9. Вишнякова, С.М. Профессиональное образование: словарь ключевые понятия лексики/ С.М. Вишнякова - М.: НМЦ СПО, 1999. – 538 с.
10. Выгодский, Л. С. Проблема возраста: собр. соч. в 4 т./ Л. С. Выгодский. – Москва: Просвещение, 1984. Т. 2. – 267с.
11. Выгодский, Л. С. Игра и её роль в психологическом развитии ребёнка/ Л.С. Выгодский // Вопросы психологии. – 1966. - № 6. – С. 54-62.
12. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
13. Закон об образовании Российской Федерации: в 5 ч.: от 29.12.2012г. №

273-ФЗ «Об образовании». - М.: ТЦ СФЕРА, 2016. –182 с.

14. Зимонина, В. Н. Воспитание ребенка дошкольника: развитие организованного, самостоятельного, инициативного, не болеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым: программно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / В. Н. Зимонина.– М.:Академия, 2003. – 198 с.

15. Зубкова, Н. А. Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: из опыта работы / Н. А. Зубкова под ред. А. И. Шустова. - М.: Просвещение, 1982. – 87 с.

16. Ивлев, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для вузов физической культуры/ М. П. Ивлев, П. И. Котов, Т. В. Левченкова; под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. - М.: Спортакадемпред, 2002. – 304 с.

17. Карманова, Л. В. Диагностика физического развития дошкольников: метод, рек./ Л. В.Карманова, В. Н. Шебеко, Т.Ю.Логвина. - Минск: Издательский дом БТФС, 2007. – 184с.

18. Каровина, Л. М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием соревнования и творческих заданий. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе / Под редакцией А. В. Кенеман. – М.: Просвещение. 1980. - 80 с.

19. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. / Г.М.Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров– М.: Академия, 2003. – 176 с.

20. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие / Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001. – 120 с.

21. Корниенко, И. А. Возрастные изменения энергетического обмена и терморегуляции: монография / И. А. Корниенко. – М.: Наука, 1979. – 157с.

22. Коменский, Я.А. Антология гуманной педагогики: книга/ Я. А. Коменский. – М.: Просвещение, 1971.– 89 с.

23. Крючек, Е.С. Аэробика: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 162с.
24. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер// Физкультура и спорт. - 1989.– № 1. – С.22-24.
25. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
26. Колесникова, С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы: методическое пособие / С.В. Колесникова . – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 157 с.
27. Локшина, С. М. Краткий словарь иностранных слов: словарь 5 издание / С. М. Локшина. – М.: «Русский язык». 1976. – 198 с.
28. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений: руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт; под ред. Г. Г. Шахвердов. - Москва: Физкультура и спорт, 1952. - Т. 2. - 262с.
29. Лескова, Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: пособие для воспитателя. / Г. П. Лескова - М.: Просвещение. 1981. – 160 с.
30. Лигидова, Л. И. Медицинский контроль за физическим развитием и оздоровлением детей: из опыта работы. / Под редакцией А. А. Шустова. - М.: Просвещение 1982. - 190 с.
31. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика: учебное пособие / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. - М: Федерация аэробики России, 2002. - Т.1.- 232 с.
32. Лугинин, А. Б. Физическое воспитание ребёнка в дошкольном учреждении / А.Б. Лугинин // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 7. - С.8-11.
33. Матвеев, П. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / П. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. - 543 с.
34. Матюхина, М. В. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие для студентов высш. учеб. Заведений / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н.Ф. Прокина, М. В. Гомезо. М.: Просвещение, 1984. - 250 с.
35. Мазурин, А. В. Пропедевтика детских болезней: книга / А. В. Мазурин, И. М. Воронцов. -М.: Медицина, 1986. – 432 с.

36. Минаев, Б. П. Основы методики физического воспитания школьников: учебное пособие/ Б. П. Минаев, Б. М. Шиян. - М.: Просвещение. 1989. – 222 с.
37. Мотылянская, Р. Е. Пути исследования проблемы развития выносливости у юных спортсменов. Выносливость у юных спортсменов: учебник / Р. Е. Мотылянская. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 213 с.
38. Менхин, Ю. В. Работоспособность и утомляемость детей дошкольного возраста на занятиях в детском саду (умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста): книга / Ю. В. Менхин, И. Т. Терехова. - М.: Просвещение, 1977. - 142 с.
39. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 384 с.
40. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: метод. пособие/ В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. - М.: Айрес-Пресс, 2007. - 112 с.
41. Мошкова, Е.И. Ритмика и балльные танцы: методическое пособие/ Е.И.Мошкова. - Москва: Просвещение, 1997. - 20 с.
42. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 800 000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. - М.: ООО ИТИ Технологии, 2005. - 944 с.
43. Парамонова, Л. А. «Истоки»: базисная программа развития ребёнка – дошкольника/ Л. А. Парамонова, Т. И. Алиева, А. Н. Давидчук. – М.: Академия, 1997. – 152 с.
44. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1988. – 143 с.
45. Пидкасистый, П. И. Технология игры в обучении и развитии: учебное пособие/ П. И. Пидкасистый, Ж. С. Хайдаров. - М.: Владос, 1996. – 281 с.
46. Раевская, Е. П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду: метод. пособие / Е. П. Раевская. - М.: Просвещение, 1991. - 120 с.

47. Рунова, М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М. А. Рунова. - М.: Мозаика- Синтез, 2000 – 256 с.
48. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии: учебное пособие для педагогических ВУЗов и институтов повышения квалификации / Г. К. Селевко. - М: Народное образование, 1998. – 255 с.
49. Сеченов, И. М. К вопросу о влиянии раздражения чувствующих нервов на мышечную работу человека / И. М. Сеченов. - М.: АН СССР. 1956. - Т.2. - 864 с.
50. Сиднева, Л.В. Аэробика. Частные методики / Л. В. Сиднева.- Москва: Федерация аэробики России, 2002. - Т. 2. - 216 с.
51. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Э. Я. Степаненкова. - Москва: Издательский центр Академия, 2006. – 368 с.
52. Телегин, А. А. Танцуем джайв, рок-н-ролл, чечётку: самоучитель модных танцев / А. А. Телегин. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 320 с.
53. Тихвинский, С. Б. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. - 2-е изд. перераб. и доп. /С. Б.Тихвинский, С. В. Хрущев.- М.: Медицина. - 1991. - 560 с.
54. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ /Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175с.
55. Филиппова, Т. А. Физическое развитие и состояние здоровья детей на рубеже дошкольного и младшего школьного возраста. / Т. А. Филиппова, А. С. Верба // Новые исследования. - 2013. - № 4.- С. 37 - 45.
56. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ж. К. Холодов, Кузнецов В.С. - М.: Академия, 2001. - 480 с.
57. Эльконин, Д. Б. Психология игры: учебник / Д. Б. Эльконин. Москва: Просвещение, 1978. – 340 с.



58. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155.

59. Шарманова, С. Б. Особенности использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: автореферат / С. Б. Шарманова. - СПб. НИИФК, 1995. - 17с.

60. Методы исследования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://center-yf.ru/data/Marketologu/Metody-issledovaniya.php>

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А.1 - Раздел 1 Основные движения

Основн ые движени я	Начальный этап обучения 4-5 лет	Этап совершенствования 5-6 лет	Этап закрепления 6-7 лет
Ходьба	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках; в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой» (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, высокая ходьба мелким и широким шагом, приставным шагом. Ходьба вдоль границ зала, змейкой, в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменениям направления, темпа, со сменой направляющего.</p>	<p>Совершенствование техники ходьбы с разным положением рук. На одном занятии можно использовать упражнения в четырёх пяти видах ходьбы (повторяются пять-шесть раз примерно по 5 секунд).</p>
Бег	<p>Бег обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам, по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий, бег с изменением темпа: в медленном и быстром темпе.</p>	<p>Бег обычный, на носках, с подниманием колен, мелким и коротким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое), бег в разных направлениях (по кругу, змейкой). Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.</p>	<p>Бег. Отрабатывается лёгкость, ритмичность, «полётность» бега; закреплять умение непринуждённо держать руки, голову, туловище. Бег в сочетании с другими движениями; учить бегать из разных исходных положений. Бег со сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.</p>

Окончание таблицы А.1 - Раздел 1 Основные движения

Основн ые движени я	Начальный этап обучения 4-5 лет	Этап совершенствования 5-6 лет	Этап закрепления 6-7 лет
Прыжки	Прыжки на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, назад, через лежащий на полу шнур или скакалку.	Прыжки на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), Прыжки на одной ноге на месте и продвигаясь вперёд. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Прыжки. Прыгать на двух ногах, легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания (хлопок перед собой, поворот кругом), вверх из глубокого приседа. Прыжки в повороте на двух ногах, на одной ноге, прыжки в повороте в широкую стойку.
Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие Стойка на одной ноге руки в стороны. Медленное кружение в обе стороны	Упражнения на равновесие Одинарные повороты на 180гр. Стойка на одной ноге руки в стороны, руки вверх, упражнения «Ласточка», «Скорпион».	Упражнения на равновесие Одинарные повороты на 360гр. Упражнения на одной ноге, арабеск.

Таблица А.2 Раздел 2 - Базовые шаги и движения рук

Основные элементы аэробики	Начальный этап обучения 4-5 лет	Этап совершенствования 5-6 лет	Этап закрепления 6-7 лет
Базовые шаги	Марш, бейсик, страдл, приставной шаг, приседание, шаг с касанием.	Маршевая группа шагов: мамба, V-степ, А-степ, повороты. Группа степ-тач: шоссе, пони.	Выполняются шаги маршевой группы и группы степ-тач с добавлением альтернативных шагов: дабл степ-тач, грэпвайн, шассе бэк, шассе фронт, ча-ча-ча, рипит.
Движения рук	Низкая и высокая гребля, боковые подъёмы, вперёд в сторону	Сокращение бицепса, сокращение трицепса сзади, сгибание рук над головой	Совершенствуется техника движений рук

Таблица А.3 Раздел 3- Общеразвивающие упражнения

Упражнения	Начальный этап обучения 4-5 лет	Этап совершенствования 5-6 лет	Этап закрепления 6-7 лет
Первая группа упражнений	Упражнения для мышц лица, глаз, рук; игры с участием рук и пальцев; упражнения «Музыканты», «Паровозики», «Незнайка».	Наклоны и повороты головы; пальчиковая гимнастика с речитативами и элементами массажа; дыхательные упражнения в игровой форме.	Совершенствуется техника движений; техника массажа и дыхательных упражнений.
Вторая группа упражнений	Упражнения для мышц туловища: «Неваляшка», «Цыплята», «Тряпочные и деревянные куклы»	Наклоны вперед, в стороны, повороты, вращение туловища.	Контрастные и изолированные движения корпусом, Bodyroll.
Третья группа упражнений	Упражнения для мышц ног и брюшного пресса: «Пружинка», «Крабы», «Раки». «Собака», «Кошечка», «Обезьяны», «Водомерка».	Махи ногами, выпады (вправо, влево, вперед), приседы.	Упражнения с фитболами.

Таблица А.4 Раздел 4 - Общеразвивающие упражнения

Упражнения	Начальный этап обучения 4-5 лет	Этап совершенствования 5-6 лет	Этап закрепления 6-7 лет
Упражнения для мышц живота	Прогиб назад, полу мост, поднятие прямых ног (вместе и поочерёдно), отведение ног в сторону. Упражнение «Комарики» и т.д.	Прогиб назад, поднятие прямых ног до угла 90 градусов, «Ножницы» и т.д.	Усложненные варианты упражнений: «Берёзка», «Книжка», упражнения в парах.
Упражнения для мышц спины	Наклоны вперед (с предметами), «Кошечка», «Лодочка», «Кузнечик», «Неваляшка».	Наклоны вперед, повороты, «Пловец», «Осьминог», «Краб» «Кобра», «Плуг», «Лягушка».	Упражнения на гибкость в парах, акробатические элементы.
Упражнения для мышц ног	Наклоны назад, махи ногами в положении лёжа, «Полушпагат».	Махи из и.п. лёжа на боку, на животе, подводящие упражнения на шпагаты.	Шпагаты: правый, левый, поперечный.
Упражнения для стоп	Сгибание и разгибание в голеностопном суставе.	Вращения в голеностопном суставе.	Усложнённые вариации движений с большой амплитудой.

Таблица А.5 -Раздел 5 - Танцевальные элементы

	Начальный этап обучения 4-5 лет	Этап совершенствования 5-6 лет	Этап закрепления 6-7 лет
Элементы классического танца	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Позиции ног (I, YI);</li> <li>- Port de bras;</li> <li>- Demi plie;</li> <li>- Battement tendu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Позиции ног (I, III, YI);</li> <li>- Por de bras</li> <li>- Battement tendujete</li> <li>- Battement tendu</li> <li>- Releve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Позиции ног (IV, V)</li> <li>- Battement soutenu</li> <li>- Battement tendu</li> <li>- Pour le pied</li> <li>- Allegro rond</li> </ul>
Элементы историко-бытового танца	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выставление ноги на пятку на носок;</li> <li>- Pas галоп;</li> <li>- Положение рук;</li> <li>- Хлопки, хлопущки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вынесение рабочей ноги во всех направлениях;</li> <li>- Положение рук;</li> <li>- Ходы: переменный, боковой, гармошка,</li> <li>- «Ковырялочка» в раскладке;</li> <li>- Шаг польки;</li> <li>- Сударушка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Верёвочка»</li> <li>- Перевод рук из стороны в сторону, скрещивание на груди, вращение кисти рук.</li> </ul>
Элементы балетного танца	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas галоп</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение рук в паре</li> <li>- Положение корпуса</li> <li>- Pas польки</li> <li>- «Падеграс»</li> <li>- «Вару-вару»</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реверансы</li> <li>- pas eleve</li> <li>- pas balanse</li> <li>- «Вальс»</li> <li>- латино-американская программа</li> </ul>
Элементы танца модерн	<p>Диско-танцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Музыкальный» ;</li> <li>- «Локомотив»</li> <li>- «Автодром»;</li> <li>- «Стирка».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение рук,</li> <li>- Наклоны и повороты головы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contraction</li> <li>- Bodyroll</li> <li>- Isolation</li> <li>- Reliease.</li> </ul>

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 - Антропометрические данные детей дошкольного возраста контрольной группы

№	2013-2014 учебный год			2014-2015 учебный год			2015-2016 учебный год		
	Длин на тела	Масс а тела	Окружност ь груди	Длинна тела	Масса тела	Окру жност ь груди	Длинна тела	Масс а тела	Окружност ь груди
1	93,3	13,5	49,5	98,5	15,0	50,4	111,8	19,6	51,5
2	98,2	14,8	51,5	103,8	16,9	53,5	112,2	20,8	54,0
3	100	14,9	50,4	105,8	16,5	53,0	114,1	18,0	54,0
4	98,6	13,9	51,2	104,9	15,8	49,4	113,6	17,4	52,8
5	103	15,0	52,6	105,3	16,8	54,6	117,0	20,1	56,2
6	105,8	15,8	55,1	106,9	16,3	56,9	117,8	18,9	58,6
7	102	14,9	53,0	103,8	16,2	54,8	112,5	18,9	56,3
8	107,1	16,3	53,9	110,3	17,4	54,0	120,1	19,3	56,3
9	108,3	18,0	54,6	110,8	17,0	58,6	122,0	22,6	60,2
10	106,1	17,9	52,8	108,9	20,3	54,8	117,9	22,5	56,0
11	98,7	13,1	50,1	100,6	15,7	51,3	110,0	19,3	54,0
12	101,3	14,3	51,3	103,7	16,4	52,8	111,4	19,9	54,8
13	103	15,1	52,0	106,3	16,9	54,0	114,6	21,3	56,2
14	106,7	16,9	52,2	110,0	18,9	54,2	118,6	21,5	57,0
15	107,2	18,3	54,0	114,5	20,4	58,0	122,4	22,6	60,2
16	108,0	18,5	55,1	115,1	20,9	58,1	121,7	24,1	62,3
17	95,3	13,9	49,2	109,8	15,7	51,0	115,9	19,9	53,3
18	96,0	14,0	49,2	111,1	16,8	51,5	117,8	20,1	53,2

Таблица Б.2 - Антропометрические данные детей дошкольного возраста экспериментальной группы

№	2013-2014 учебный год			2014-2015 учебный год			2015-2016 учебный год		
	Длинна тела	Масса тела	Окружность груди	Длина тела	Масса тела	Окружность груди	Длинна тела	Масса тела	Окружность груди
1	94,2	13,8	49,5	112,4	16,3	51,5	117,0	19,8	56,0
2	98,5	14,0	51,5	108,9	17,1	54,4	117,2	21,3	56,2
3	101,0	15,3	52,4	111,0	18,2	56,0	117,8	21,3	57,0
4	107,1	17,3	54,9	112,7	20,5	58,0	120,7	25,0	62,0
5	103,0	16,0	52,6	110,2	18,8	54,8	117,2	21,3	56,3
6	105,8	16,3	55,1	113,6	18,9	58,6	121,5	22,3	62,3
7	102,0	15,1	53,0	111,4	19,0	56,0	117,3	21,2	57,0
8	98,6	13,9	49,4	108,7	17,4	54,4	118,1	19,3	56,2
9	108,3	16,9	54,6	114,2	20,8	60,0	125,4	22,5	62,3
10	106,1	16,0	57,8	115,0	19,8	61,2	126,0	24,9	62,5
11	98,7	13,1	49,1	111,8	16,3	56,0	117,0	20,9	61,0
12	101,3	14,3	52,3	109,0	18,8	56,0	117,1	20,8	57,0
13	103,0	15,1	51,6	110,7	18,9	54,8	123,2	21,3	56,3
14	106,7	16,9	55,2	115,0	18,9	58,6	124,9	22,5	61,0
15	107,2	17,3	55,8	114,9	18,8	60,2	125,0	22,8	62,3
16	107,0	16,5	55,1	114,5	22,6	60,2	124,8	23,5	62,3
17	98,3	13,9	49,0	109,8	17,4	51,5	117,0	19,3	53,2
18	105,4	18,0	55,1	118,8	22,6	58,6	125,0	25,5	61,0



Таблица Б.3 - Полученные результаты по методике 5 тестов контрольной группы

Контрольная группа										
№	Осень					Весна				
	Прыжки в длину у с места, см	Челночный бег 3*10м.сек.	Метание мяча м.	Бег 30 м.сек.	Наклон туловища «Складка» см.	Прыжки в длину у с места, см	Челночный бег 3*5м.сек.	Метание мяча м.	Бег 30 м.сек.	Наклон туловища «Складка» см.
1	94	10,7	3,0	7,0	3,7	104	10,3	5,0	6,1	4,9
2	96	11,0	3,2	7,2	4,0	105	10,5	5,4	6,3	6,0
3	98	10,9	3,0	7,2	6,1	110	10,2	5,1	6,2	8,0
4	101	11,0	3,4	7,0	4,5	105	10,4	5,7	6,1	6,9
5	95	10,5	3,9	7,2	6,8	114	10,2	8,6	6,3	10,0
6	100	10,9	3,7	7,0	4,5	105	10,0	8,9	6,1	6,0
7	105	11,0	4,3	7,2	5,0	105	10,1	9,0	6,2	6,9
8	101	10,7	4,3	7,0	5,3	114	10,0	8,8	6,3	7,2
9	110	10,8	4,9	7,3	4,6	105	10,2	8,9	6,5	6,0
10	100	10,5	5,0	6,4	7,5	103	10,0	9,0	6,0	12,0
11	98	10,6	4,8	6,8	6,4	102	10,4	8,8	6,0	10,8
12	97	10,8	3,9	6,9	3,9	110	10,3	8,4	6,1	6,2
13	95	10,0	4,9	7,2	4,6	101	9,4	7,9	6,5	7,0
14	99	10,9	5,0	6,8	6,4	103	10,2	7,6	6,2	8,0
15	98	10,7	5,2	6,4	6,8	100	10,0	8,3	6,1	8,2
16	105	11,0	5,6	7,0	6,4	115	10,1	8,0	6,0	8,3
17	111	10,6	5,3	6,5	5,7	114	10,0	9,0	6,1	7,0
18	104	10,4	6,0	6,3	7,9	106	9,8	8,0	5,9	11,0

Таблица Б.4 - Полученные результаты по методике 5 тестов экспериментальной группы

Экспериментальная группа										
№	Осень					Весна				
	Прыжок и в длину с места, см	Челноч ный бег 3*10м. сек.	Мета ние мяча м.	Бег 30 м.сек	Накл он тулов ища «Скла дка» см.	Прыж ки в длину с места , см	Челно чный бег 3*5м. сек.	Метан ие мяча м.	Бег 30 м.сек	Наклон тулови ща «Склад ка» см.
1	104	10,3	5,0	7,0	6,0	105	10,0	7,5	6,1	7,9
2	105	10,5	5,2	7,1	6,8	106	10,0	7,4	6,3	8,9
3	108	11,0	5,0	7,2	5,4	110	10,2	8,1	6,5	5,8
4	101	10,4	5,4	7,1	5,0	115	10,0	7,7	6,2	5,5
5	105	10,5	6,9	7,2	7,0	114	10,0	8,6	6,5	8,9
6	100	10,2	8,7	6,9	11,0	115	10,0	9,0	6,0	12,0
7	105	10,1	5,3	6,7	8,0	115	9,9	8,9	5,9	10,5
8	111	11,0	6,3	7,3	8,7	114	10,5	8,8	6,5	11,0
9	110	10,2	6,9	7,0	10,3	115	10,0	9,0	6,3	12,1
10	100	10,2	9,0	7,0	11,0	115	9,9	8,9	6,2	12,0
11	108	11,0	8,8	7,4	10,9	112	10,4	8,7	6,5	12,0
12	107	10,3	8,9	7,1	10,0	110	10,0	8,3	5,9	11,9
13	105	10,4	8,9	7,2	9,9	115	10,0	8,9	6,0	10,1
14	99	10,4	9,0	7,2	10,6	113	10,2	8,9	6,0	11,5
15	98	10,5	8,2	7,2	11,0	115	10,1	8,8	6,0	12,3
16	105	11,1	5,6	7,4	10,2	115	10,5	9,0	6,6	12,0
17	110	10,5	8,3	7,2	9,6	114	10,0	9,0	6,3	10,8
18	114	10,4	9,0	7,1	9,8	116	10,0	9,0	6,0	12,0