

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

Выпускная квалификационная работа

ВЛИЯНИЕ ПОИСКОВО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА
РЕЗУЛЬТАТЫ, ОЦЕНКУ И САМООЦЕНКУ ДОШКОЛЬНИКОВ

Работу выполнила:
Студентка 351 группы
заочного отделения
Специальность 050720.65
«Педагогическое образование»,
профиль «Физическая культура»
Пастухова Ольга Александровна

«Допущена к защите в ГЭК» Зав. Кафедрой «____» _____ 20__ г.	Научный руководитель: профессор кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук Тихонов Александр Михайлович
--	--

ПЕРМЬ
2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ПОИСКОВО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1. Анатомо-физиологические особенности дошкольника 6-7 лет.....	7
1.1.2 Психологические особенности дошкольника 6-7 лет.....	8
1.2. Поисково-двигательная активность дошкольника 6-7 лет.....	10
1.2.1. Понятие поисково-двигательной активности дошкольника 6-7 лет.....	10
1.2.2. Влияние поисково-двигательной активности на развитие дошкольника 6-7 лет.....	11
1.2.3. Виды двигательной активности дошкольника 6-7 лет.....	13
1.3. Оценка и самооценка техники физических упражнений дошкольника 6-7 лет.....	16

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования.....	20
2.2. Методы исследования.....	21
2.3. Организация эксперимента.....	22

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Оценка и самооценка двигательных действий.....	30
3.2. Оценка уровня физической готовности детей 6-7 лет к школе.....	40

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	42
-----------------	----

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	44
-------------------------------	----

ПРИЛОЖЕНИЕ.....	49
-----------------	----

Введение

Одной из важнейших ступень образовательной системы является – дошкольное образование. Основная задача дошкольного образования — гармоничное всестороннее развитие ребенка и создание фундаментальной базы для его дальнейшего обучения и личностного развития.

В федеральном государственном стандарте дошкольного образования **физическая культура** осуществляется как увлекательная игровая и проблемно-познавательная деятельность, направленная на решение актуальных, интересных ребенку задач.

Выдающийся врач и педагог, основатель физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт писал, что несоответствие слабого тела развитой умственной деятельности неизбежно окажет своё отрицательное влияние на человека. Все выдающиеся педагоги всегда прямо или косвенно считали движения важнейшим условием и средством всестороннего развития [9].

Основные требования к организации здоровьесохраняющих методов обучения весьма просты, опираются на естественные проявления и закономерности жизнедеятельности. Перечислим их:

- соответствие физической нагрузки возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма дошкольника;
- обязательный постоянный контроль состояния здоровья и особенностей развития ребенка;
- рациональный режим труда и отдыха с гигиенически полноценным сном и достаточным пребыванием на свежем воздухе;
- организация характера и режима физкультурных занятий с учетом динамики умственной работоспособности (как отражение функционального состояния организма ребенка) в течение дня, недели, года;
- строгий контроль физиолого-гигиенических условий всего процесса (воздушно-температурного режима, условий освещенности и т.д.)

- применение методов активизации двигательной активности в течение дня;

- поддержание правильной рабочей позы при любых видах деятельности;

- создание благоприятной психологической атмосферы, положительного эмоционального фона во время пребывания в дошкольном учреждении;

- организация благоприятного режима деятельности зрительного анализатора, как основного канала получения информации об окружающем мире.

Современный педагог при построении учебного – процесса должен учитывать перечисленные требования. В рамках содержания учебных методик много резервов, позволяющих оптимизировать влияние физической нагрузки на организм ребенка.

Из чего возникает необходимость модернизации образовательной области «физическая культура», направленного на реализацию Федеральных государственных стандартов в структуре основной общеобразовательной программы.

В связи с этим, появилась научная проблема в преподавании физической культуры в дошкольном образовательном учреждении, **актуальность** которой определяется появлением несоответствий между Федеральным государственным стандартом и практикой.

Учитывая выявленные противоречия была сформулирована **проблема** исследования: как построить занятия по физической культуре в детском саду с использованием познавательной и поисково-двигательной активности.

Цель: обоснование влияния поисково-двигательной активности на формирование оценки, самооценки и физическую подготовленность дошкольников.

Объект исследования – процесс по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет исследования – влияния поисково-двигательной активности на формирование оценки, самооценки и физическую подготовленность дошкольников.

Гипотеза – предполагается, что формирование оценки, самооценки и результативности будут формироваться успешнее, если учебный процесс по физической культуре в дошкольном учреждении будет производиться в условиях поисково-двигательной активности.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу и выявить проблему влияния поисково-двигательной активности на результативность и самооценку дошкольников.
2. Согласно рабочей программе разработать занятия, основанные на поисковой активности дошкольников.
3. Оценить эффективность разработанных занятий и различных форм организации учебного процесса на формирование оценки, самооценки и на физическую подготовленность дошкольников.

Методологической основой исследования является:

Эмпирический метод – наблюдение, диагностика, опрос, беседа, тестирование, экспертное оценивание, метод статистической обработки результатов исследования, обобщение педагогического опыта, педагогический эксперимент.

Научная новизна определяется принципами развивающего обучения, положенных в основу проведения занятий по физической культуре, которые послужили основанием для интеграции образовательных областей «Физическая культура» и «Познание».

Теоретическая значимость - внесение принципов развивающего обучения в сферу физической культуры, являющегося основой для интеграции образовательных областей «Физическая культура» и «Познание». Результатом становятся умения оценки и самооценки двигательных действий, их коррекции и воображение.

Практическая значимость - организация учебного процесса в дошкольном образовательном учреждении, решающая проблему формирования оценки и самооценки поисково-двигательной активности, соответствующая федеральным государственным требованиям к структуре основной образовательной программы; внедрение в учебный процесс методических рекомендации, направленных на решение проблемы совершенствования занятий по физической культуре. Результатом образовательного процесса, в основе которого лежит поисково-двигательная активность ребенка явилась способом формирования оценки, самооценки и результативности дошкольников.

Глава 1. Поисково-двигательная активность старших дошкольников

1.1. Анатомо-физиологические особенности дошкольника 6-7 лет

Физиологи А.Н. Кабанов, А.П. Чабовская отмечают, что возраст 6-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения» [14]. За год ребенок может вырасти на 7-10 см. К 7 годам средняя длина тела мальчиков достигает 118-128 см, девочек - 117-127 см, средняя масса тела мальчиков в этом возрасте колеблется от 22,4 до 28 кг, девочек - от 21,2 до 27,8 кг.

На 6-7 году жизни ребенок приобретает всё больше черт взрослого, и в то же время ему ещё присущи непосредственность, подвижность, застенчивость. У шестилетних детей повышается выносливость, улучшается координация движений.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка ещё не завершено к этому возрасту. Кости продолжают меняться по форме, размеру, строению, у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет также чувствителен к деформирующим воздействиям.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Усложняется, становится насыщенной и интенсивной умственная деятельность ребенка. Мозг - главный труженик в организме ребенка.

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение.

Старший дошкольник уже способен дифференцировать свои мышечные усилия. Продолжается дальнейшее развитие и усложнение двигательных способностей и умений. Совершенствуется ходьба, шаги

становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется единое движение рук и ног.

Размеры сердца у ребенка по сравнению с периодом новорожденности увеличиваются в 4 раза, также интенсивно формируется и сердечная деятельность, но этот процесс не завершается даже у подростков.

Так как у детей 6-7 лет ещё недостаточно сформирован позвоночный столб и слабая мускулатура мышц, поэтому окружающим надо обязательно обращать внимание на осанку ребенка во время выполнения различных заданий.

1.1.2. Психологические особенности дошкольника 6-7 лет

В возрасте 6-7 лет ребенок находится на границе между старшим дошкольным и младшим школьным возрастом. По мнению Д.Б. Эльконина, именно в достижении ребенком социальной зрелости, как неперенного условия успешного вхождения в учебную деятельность, заключена важнейшая роль дошкольного периода. В этой связи последний год дошкольной жизни от 6 до 7 лет приобретает особую психологическую «ценность». [43]

В этот период возрастает подвижность нервных процессов, преобладают процессы возбуждения, повышается эмоциональная возбудимость и непоседливость.

К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, но в целом для ребенка остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно снижается через 25-30 минут после начала

занятия. Ребенок утомляется при повышенной эмоциональной насыщенности занятия и мероприятий.

Физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. В центр психического развития выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета), что позволяет ребенку дошкольного возраста производить уже более сложные мыслительные операции. При благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития на этой основе возникают предпосылки к развитию теоретического мышления и сознания. Под руководством педагога ребенок начинает усваивать содержание основных форм человеческой культуры (науки, искусства, морали) и учатся действовать в соответствии с традициями и новыми социальными ожиданиями людей. Именно в этом возрасте ребенок впервые отчетливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности. [30]

Ребенок чувствителен к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлителен и эмоционально отзывчив. Он воспринимает те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше всего. Это отражается и на здоровье школьника, и на его поведение.

Ребенок крайне зависим от мнений, оценок и отношений окружающих его людей. Осознание критических замечаний в свой адрес влияет на его самочувствие и приводит к изменению самооценки.

1.2. Поисково-двигательная активность дошкольника 6-7 лет

1.2.1. Понятие поисково-двигательной активности дошкольника 6-7 лет

Исследованием поисковой активности ребенка занимались известные ученые в области психологии детской одаренности и обучения одаренных детей Н.С. Лейтес, В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко, В.Э. Чудновский. Н.С. Лейтес считал, что поисковая активность наиболее характерна для одаренного ребенка. Также ученые утверждали, что внешнее ненасильственное ограничение поисковой активности приводит к ущемлению одной из наиболее значимых человеческих потребностей - потребностей в исследовательском поиске.[31]

Поисковая активность – это деятельность, направленная на изменение нежелательной, неприемлемой ситуации. Поисковая активность присуща всему живому. Но у каждого она развита в разной степени. Ребенок с высокой поисковой активностью обладает отменным здоровьем. Ориентированная на постоянный поиск нервная система в случае стресса начинает искать выход из сложившейся травмирующей ситуации. При высокой поисковой активности новизна, внезапность, необычность, сложность выполняемой задачи не являются для нервной системы пределом. Чем разнообразнее действия нервной системы, тем больше вероятность выйти победителем из стресса. Нервная система относится к самообучающимся системам. Во время стресса она набирает опыт и запоминает результат! Все это способствует укреплению здоровья и повышает адаптивные возможности организма. Поисковую активность можно воспитывать.

И.П. Павлов говорил о роде деятельности, который доставляет человеку «мышечную радость», подразумевая под такой деятельностью двигательную активность. Знаменитый физиолог был одним из первых ученых, в полной мере оценившего и научно обосновавшего огромное

значение физической активности в процессе жизнедеятельности человеческого организма.

Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 6-7 лет составляет 6-9 часов. Таким образом, потребность ребенка старшего дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока [33].

Активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

1.2.2. Влияние поисково-двигательной активности на развитие дошкольника 6-7 лет

Посредством движений ребенок познает окружающий мир, у него вырабатываются и совершенствуются двигательные навыки, формируется психика. Чтобы способствовать общему развитию и укреплению организма ребенка, необходимо применять физические упражнения, которые благотворно влияют на центральную нервную систему. В результате этого у ребенка образуется много новых условных рефлексов, они становятся

активнее и внимательнее, улучшается согласованность (координация) движений и создается бодрое, радостное настроение.

Двигательная активность, физические упражнения, игры, все это развивает и укрепляет опорно-двигательный аппарат ребенка. Кости начинают хорошо расти и становятся более прочными, замещение хряща плотной костной тканью происходит без отклонений. Ежедневные физические упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета (искривление позвоночника, уплощение грудной клетки, изменение формы ног), укрепляют организм в целом и повышают его сопротивляемость различным заболеваниям. Во время движения к мышцам поступает больше крови и лимфы, которые приносят питательные вещества. Под влиянием упражнений мышцы ребенка хорошо развиваются и укрепляются.

Физические упражнения регулируют дыхание: делают его более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы и способствуют нормальному развитию грудной клетки. Улучшается вентиляция легких, значительно увеличивается газообмен, и кровь быстрее обогащается кислородом. Ткань легких становится более эластичной, активизируется легочное кровообращение, облегчается работа сердца.

Деятельность сердечно-сосудистой системы под влиянием двигательной активности становится более эффективной, организм лучше снабжается питательными веществами, что особенно важно для организма ребенка. Мышца сердца сокращается энергичнее, сила ее возрастает; количество крови, выталкиваемое сердцем за одно сокращение, увеличивается, в связи с чем, пульс несколько замедляется. Ускоряется также ток крови в сосудах, возрастает количество крови, циркулирующей в организме.

В результате выполнения физических упражнений укрепляются мышцы брюшного пресса, улучшается работа органов пищеварения, повышается моторная деятельность кишечника, устраняются запоры и

скопление газов, усиливается выделение пищеварительных соков – пищевые вещества быстрее всасываются и поступают в кровь.

Двигательная активность улучшает общий обмен веществ в организме. Аппетит ребенка улучшается, повышается усвоение питательных веществ тканями; ускоряется выделение продуктов распада из организма (через кишечник, почки, кожу). С помощью гимнастики развиваются правильные навыки движений верхних и нижних конечностей, формируется правильная осанка, улучшается ритмичность и экономичность движений.

Занятия физическими упражнениями, подвижными играми имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. При их правильной организации у ребенка воспитываются внимание и наблюдательность, дисциплинированность, умение владеть своими чувствами и движениями, развивается сила воли и вырабатывается характер.

1.2.3. Виды двигательной активности дошкольника 6-7 лет

Рациональный двигательный режим – это необходимое условие для нормального формирования и развития детского организма.

Двигательный режим ребенка дошкольного возраста включает следующие компоненты:

- оздоровительные занятия физкультурой;
- учебные занятия конкретной направленности (плавание, групповые виды спорта);
- самостоятельная двигательная активность;
- физкультурно-массовые мероприятия (эстафеты, соревнования);
- дополнительные (вне группы) занятия.

Целью формирования двигательной активности является не только удовлетворение биологической потребности, но и полноценное развитие способностей детей. Рациональная организация двигательного режима с

учетом дошкольного возраста, интересов, функциональных возможностей организма, индивидуальных особенностей ребенка.

Формирование подгрупп детей с разным уровнем активности

На основе комплексной оценки основных показателей двигательной активности - объема, продолжительности и интенсивности, М.А. Рунова распределила детей на три подгруппы, по уровням развития двигательной активности (высокий, средний и низкий уровни) [32]. По мнению автора, это даст возможность педагогу проводить дифференцированную работу с подгруппами и использовать индивидуальный подход.

Высокая активность

Дети с большой двигательной активностью - «моторные».

Дети всегда заметны, часто конфликтуют, поведение их неуравновешенно. Из-за чрезмерной активности они не успевают вникать в суть деятельности. Выбирают бег и прыжки, избегая занятий, требующих высокой сосредоточенности и точности. Движения быстрые, но бесцельные. Деятельность таких детей необходимо регулировать и направлять.

Большая двигательная активность, как и малая, имеет отрицательные последствия. Большой объем движений создает высокую физическую нагрузку на организм ребенка. Полезны будут перемещения по ограниченной площади, метания, занятия в паре с выполнением движений по очереди.

Средняя активность

Дети с нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Такие дети редко болеют, хорошо усваивают материал в детском саду. Поведение спокойное, подвижность умеренная и постоянная. Движения осмысленные, уверенные, целенаправленные, настроение хорошее. Ярко выражена саморегуляция двигательной активности при наличии необходимых условий (достаточное пространство, игрушки, спортивный инвентарь). Корректировка двигательного режима сложностей не вызывает.

Низкая активность

Малоподвижные дети, то есть с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. У них более спокойное поведение на занятиях, но это не следует расценивать положительно.

Сопротивление утомлению, вызванному умственной работой, осуществляется у детей за счет движений. Уменьшение числа движений у таких детей в условиях умственного утомления свидетельствует о несовершенстве процессов саморегуляции. Малоподвижные дети плохо владеют необходимыми движениями. Таких детей сверстники обычно игнорируют, особенно в играх, и они осознают себя в какой-то степени неполноценными. У них развиваются нежелательные черты: замкнутость, нерешительность и даже зависть к детям, хорошо владеющим движениями. К таким детям необходим индивидуальный подход. Кроме прицельной работы с каждой из групп в отдельности, полезно объединять детей разной подвижности в совместных играх.

На основании выше изложенного нами была разработана таблица (таблица 1).

Таблица 1

Характеристика групп двигательной активности

Группы Признаки	Средней активности	Малой активности	Высокой активности
Двигательная активность	нормальная	низкая	большая
Масса тела	нормальная	повышенная	нормальная
Состояние здоровья	редко болеют	отклонения	подвержены заболеваниям
Усвояемость материала	хорошая	западает	хорошая

Для достоверности распределения детей на двигательные группы необходимо учитывать средние показатели объема двигательной активности (таблица 2).

Таблица 2

Средние показатели объема двигательной активности

Уровни ДА	Количество условных шагов по шагомеру
Высокий	< 15000,но> 18.500
Средний	< 11000,но>15000
Низкий	< 7000, но> 11000

1.3. Оценка и самооценка техники физических упражнений дошкольника 6-7 лет

Техника физических упражнений – способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с большей эффективностью. В любом физическом упражнении (двигательном действии) выделяют основу, ведущее (главное) звено и детали техники.

Основа техники — это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие. Например, прыжок в длину с места складывается из трех элементов: отталкивание – полет – приземление.

Ведущее (главное) звено техники — это наиболее важный элемент двигательного действия, без которого данное действие невозможно выполнить. Например, без отталкивания нельзя выполнить прыжок в длину, а без разбега можно.

Детали техники — это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, зависят от индивидуальных особенностей человека.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники физических упражнений:

- 1) результативность физического упражнения;
- 2) параметры эталонной техники, когда сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники.

Наша основная задача – научить ребенка правильной технике двигательного действия. Результат освоения программного материала – **оценивание техники** выполнения разученных упражнений.

Под индивидуальным развитием ребенка понимается степень сформированности интегративных качеств в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ООПДО), то есть промежуточные результаты освоения ООПДО, а также динамика физического развития ребенка. Что бы определить готовность к школе необходимо провести общую оценку этих качеств.

Оценка – это процесс, действие (деятельность) оценивания, соотношение реальных результатов с планируемыми целями, выражающийся в развернутом оценочном суждении, самого ребенка. Главная задача оценки – установить глубину и объем индивидуальных знаний и умений.

Оценка как правило предшествуется отметкой, фиксируется в документе и отражает уровень достижений ребенка.

Начальный период формирования самооценки - дошкольный возраст.

Самооценка - это возможность оценить свои интеллектуальные и физические возможности, видеть себя со стороны и давать оценку собственным действиям и поступкам. Она позволяет ребенку формировать мнение о своих способностях и принимать решение в отношении какого-либо поступка. Самооценка входит в состав ядра личности и регулирует поведение ребенка. Оказывает непосредственное влияние на эффективность деятельности и способствует развитию иных качеств.

Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих и достижений самого ребенка.

Для объективности результатов оценку проводят преподаватель, сам испытуемый и дети группы (таблица 3). Полученные баллы суммируются и определяется средний показатель оценки, состоящий из оценок преподавателя и группы.

Таблица 3

Оценка техники выполнения упражнений

Упражнение, его элементы (контрольные точки (КТ))	Критерии контроля правильности исполнения специального упражнения.	Шкала оценки правильности выполнения действия. 
Челночный бег 3x10 м (с)	Визуальный, слуховой, чувственный контроль	КТ от 1 – до 4 баллов Полученный результат от 1 – до 4 баллов $\Sigma = 8$ баллов
Метание теннисного мяча в цель (из 5 раз)	Визуальный, чувственный контроль	КТ от 1 – до 4 баллов Полученный результат от 1 – до 4 баллов $\Sigma = 8$ баллов
Прыжок в длину с места (см)	Визуальный, чувственный контроль	КТ от 1 – до 4 баллов Полученный результат от 1 – до 4 баллов $\Sigma = 8$ баллов
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Визуальный, чувственный контроль	КТ от 1 – до 4 баллов Полученный результат от 1 – до 4 баллов $\Sigma = 8$ баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Визуальный, чувственный контроль	КТ от 1 – до 4 баллов Полученный результат от 1 – до 4 баллов $\Sigma = 8$ баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине к-во раз за 30 сек	Визуальный, слуховой, чувственный контроль	КТ от 1 – до 4 баллов Полученный результат от 1 – до 4 баллов $\Sigma = 8$ баллов

Именно она во многом определяет взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Для оценки уровня готовности физического развития к школе применяли различные упражнения - тесты: прыжок в длину с места, метание мяча, наклон вперед стоя на скамейке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре, челночный бег и т.д.

Для объективного и достоверного определения физической подготовленности детей представлена таблица оценки основных двигательных качеств (см. таблицу 4).

Таблица 4

Оценка развития физической готовности детей 6-7 лет к школе

Действия	Пол	Возраст 6-7		
		не готов	готов	Успешно готов
Результат в баллах		1	2	3
Челночный бег 3х10 м (с)	Мальчики	>10,5	10,3-10,5	<10,3
	Девочки	>11	10,8-11	<10,8
Метание теннисного мяча в цель (из 5 раз)	Мальчики	<1	2	>2
	Девочки	0	1	>1
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	<112	112-139	>139
	Девочки	<97	97-128	>128
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Мальчики	<6	6-8	>8
	Девочки	<8	8-11	>11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Мальчики	<5	5-9	>9
	Девочки	<4	4-7	>7
Поднимание туловища из положения лежа на спине к-во раз за 30 сек	Мальчики	<13	13-16	>16
	Девочки	<11	11-15	>15
Общая оценка уровня готовности к школе		6-8	9-12	13-18

Вывод по 1 главе

Дошкольный возраст характеризуется высокой активностью ребенка.

Физиологические трансформации в организме приводят к совершенствованию познавательных процессов. Открытость и дружелюбность способствует овладению им коммуникационных навыков. Постоянный интерес и исследование повышает работоспособность ребенка. Двигательная активность, физические упражнения, игры, все это положительно влияет на эмоциональное состояние, приводит к развитию и укреплению организма.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе МАДОУ «Гамовский детский сад «Мазаика». В эксперименте принимали участие дети подготовительных к школе групп «Любознйки» (ЭГ) и «Почемучки» (КГ) в каждой группе по 24 человека. Дети были распределены на уровни двигательной активности (высокий, средний и низкий) согласно наблюдениям и шагометрии.

Исследование проходило в 3 этапа:

На **первом этапе** исследования (сентябрь 2017 г.) была проанализирована научно-методическая литература и подобраны необходимые материалы для занятий, построенных на принципах развивающего обучения с использованием познавательно-исследовательской и поисково-двигательной активности. В основу занятий был положен принцип исследования: наблюдение – проблема – гипотеза – эксперимент – теория (объяснение полученных результатов). Разработаны критерии оценивания.

На **втором этапе** (октябрь 2017– март 2018 г.) происходила экспериментальная проверка разработанных способов работы с дошкольниками. Занятия проводились в течение 18 недель, на каждое двигательное действие выделялось по 3 недели. Была проведена первоначальная (до эксперимента) и итоговая медико-педагогическая оценка, согласно инструмента оценки готовности детей к школе. Оценка динамики результатов была проведена при помощи контрольных испытаний.

Третий этап (апрель – май 2018 г.) – проведёны анализ эффективности полученных в педагогическом эксперименте результатов и оформление их в виде выпускной квалификационной работы.

2.2. Методы исследования

Для реализации поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- метод тестирования физических способностей;
- сравнительный метод;
- методы математической обработки материалов исследования.

Метод анализа научно-методической литературы применялся на первом этапе исследования. Анализ научно-методических работ отечественных ученых, необходимые нормативно-правовые документы сферы дошкольного образования, физической культуры и спорта, научные диссертации, учебно-методические издания и другие материалы по проблеме данного исследования.

Метод наблюдения анализировались возможности детей решать поставленные задачи возникающие в процессе проведения эксперимента, через поисково-двигательную активность; объективность, возможность контроля путем повторного наблюдения.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности поисково-двигательной активности на результаты.

Метод тестирования использовался для оценки уровня развития физической подготовленности, обеспечивающий готовность детей к школе.

Сравнительный метод проводился с целью выявления отличий в результатах, полученных в контрольных и экспериментальных группах.

Метод математической обработки материалов исследования.

Анализ экспериментальных данных осуществлялся с использованием «Пакета анализа» (статистических функций) программы Microsoft Excel, определялись следующие параметры:

- среднее арифметическое значение показателя;
- стандартное отклонение показателя по выборке;
- достоверность разности показателей по U-критерию Манна-Уитни [13];
- достоверности разности процентных чисел и средних отношений ошибки разности процентных чисел [19].

2.3. Организация эксперимента

В рамках введения и реализации ФГОС дошкольного образования медико-педагогическая диагностика является одной из составляющих мониторинга оценки качества образования дошкольной образовательной организации и готовности ребенка к школе. Данный мониторинг разработал институт развития образования Пермского края.

Для успешного выполнения этого мониторинга нами было выбрано шесть двигательных действий способствующих повышению результатов:

1. Челночный бег.
2. Прыжок в длину с места.
3. Метание теннисного мяча в цель.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
6. Наклон вперед из положения стоя.

Занятия проводились в течение 18 недель с октября 2017 по апрель 2018 учебного года. В экспериментальной группе оба занятия проводились: 50 % времени отводилось занятию в условиях поисковой активности, создание представления о движении и 50 % времени отводилось разучиванию и совершенствованию через общеразвивающие упражнения,

подвижные игры, эстафеты и игровые задания. В контрольной группе использовались традиционные методы обучения.

Мы разработали критерии оценивания техники выполнения упражнений. Первый критерий – композиция движений (контрольные точки). Максимум по этому критерию – 4 бала. Второй критерий – личный результат. Максимум по этому критерию – 4 балла. Оценивается техника выполнения упражнений и полученный результат.

Критерии используются в оценивании суммативных работ (по итогам пройденной темы).

Дети принимали участие в составлении оценочной шкалы и помогали в оценивании себя самих и других.

Критерий (максимум – 8 баллов)

1–2 Упражнение выполнено, очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями. Грубо нарушены амплитуда и темп движения. Ребенок допускает ошибки и показывает результат ниже нормы. Оценивается только правильность выполнения упражнения.

3–4 Упражнение выполнено, с незначительным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие нарушения амплитуды и темпа. Ребенок показывает хорошие результаты, но совершает технические ошибки. Оценивается только правильность выполнения упражнения.

5–6 Упражнение выполнено без контроля сознания, автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом. Ребенок демонстрирует хорошую технику выполнения упражнения, результат – норма. Оценивается эффективная техника выполнения упражнения.

7–8 Упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом ребенок демонстрирует отличную технику и показывает результат выше нормы. Оценивается эффективная техника выполнения упражнения.

Двигательные действия:

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным хождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении.

Челночный бег проводится как в спортивном зале, так и на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Он позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

На расстоянии 10 м друг от друга обозначают две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Ребенок, не наступая на линию старта, принимает положение высокого старта. По команде «**Марш!**» (с одновременным включением секундомера) ребенок бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «**Финиш**». Дети стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

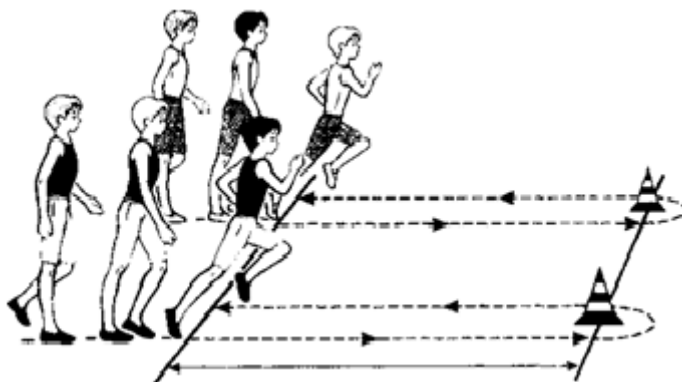


Рис. 1. Челночный бег

Ошибки:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» (фальстарт);
- во время бега ребенок помешал рядом бегущему;
- ребенок не коснулся одной из линий разметки рукой.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует скоростно-силовую подготовленность и выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Стартовая линия (линия, обозначающая место отталкивания) и перпендикулярно к ней закреплена сантиметровая лента (рулетка).

Техника выполнения. И. п. (исходное положение) — подойти к линии отталкивания (не касаясь её носками), стопы поставить на ширину плеч или чуть уже, параллельно. Перед прыжком поднять руки вверх, чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полу приседа, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию.

Резким взмахом руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперёд-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд, приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу. Во время приземления присесть и вынести руки вперёд (этим обеспечивается мягкое и устойчивое приземление).

Дальность прыжка измеряется от линии отталкивания (стартовой пиши) до линии пяток, если ноги вместе при приземлении, или по пятке, ближней к месту отталкивания, если при приземлении одна нога сзади, а другая впереди. Измерение производится перпендикулярно к линии отталкивания.



Рис. 2. Прыжок в длину с места

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание её.
- выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- отталкивание ногами разновременно.
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с места с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Метание мяча в вертикальную мишень требует развития координации, точности движений и глазомера.

Техника выполнения. И. п. — встать лицом к мишени, левая нога впереди, правая сзади, кисть с мячом поднята над плечом, согнута в локтевом суставе. Слегка отвести руку с мячом назад (замах). Разгибая руку вперёд-вверх, выполнить бросок мяча в мишень.

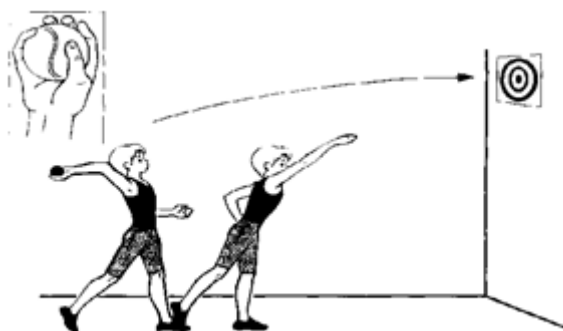


Рис. 3. Метание теннисного мяча в цель

Ошибки:

- напряжённое держание руки с мячом;
- локоть метаемой руки направлен в сторону.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук.

Техника выполнения. И. п. - упор лёжа на полу. Кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов.

Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание - до полного выпрямления рук I; локтевых суставах при сохранении той же прямой линии.

Выполнив разгибание рук, необходимо зафиксировать исходное положение на 0,5 с, затем продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

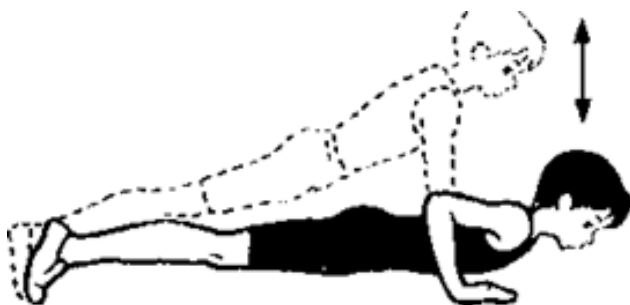


Рис. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Ошибки:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги» (при выполнении упражнения испытуемый сгибает или прогибает туловище);
- разновременное разгибание рук;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине предназначено для определения уровня развития силовой выносливости мышц — сгибателей туловища. Для выполнения упражнения создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем дети меняются местами.

Техника выполнения. И. п. - лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.



Рис. 5.Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя предназначено для определения уровня развития подвижности в суставах.

Техника выполнения. И. п. - стоя на полу или гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см.

При выполнении упражнения на гимнастической скамейке по команде ребенок делает два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется по

расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки. Если пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускается ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

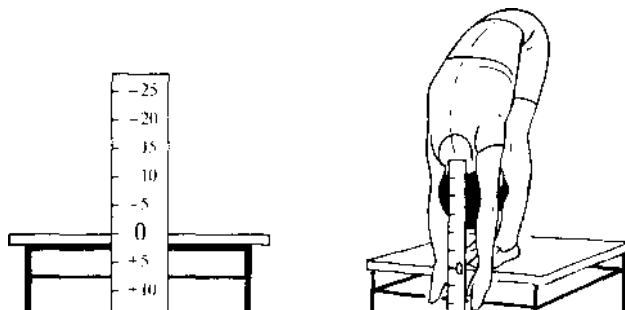


Рис. 6. Наклон вперед из положения стоя

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Все занятия были выстроены с учетом возрастных особенностей детей, единой мотивацией, использованием наглядных пособий и игровых ситуаций. Планы занятий представлены в таблице 1(Приложение).

В ходе эксперимента оценку проводила я - педагог, сам ребенок, напарник и одноклассники. Учитывалось правильное выполнение всех элементов двигательного действия и результат - норма. Оценочный лист представлен в таблице 2 (Приложение)

Вывод по 2 главе

Двигательные навыки и умения ребенка проявляются через достаточный уровень развития физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и силы.

Полученные данные экспериментальным путем, были обработаны с помощью статистического метода Манна-Уитни. Результаты эксперимента представлены в 3 главе.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Оценка и самооценка двигательных действий

Оценка – это процесс, действие (деятельность) оценивания, соотношение реальных результатов с планируемыми целями, выражающийся в развернутом оценочном суждении ребенка.

Перед началом эксперимента в обеих группах была проведена первоначальное тестирование двигательных действий, с целью выявления исходного уровня подготовки. Дети обеих групп контролировали и оценивали правильность выполнения элементов двигательного действия на основе контрольных точек и полученных данных. Результаты контроля ребенка сравнивались с результатами контроля педагога. Все результаты технических показателей, время, длина и количество раз фиксировались и заносились в оценочный лист.

Таблица 5

Общие результаты достоверности различий до эксперимента у детей с низкой двигательной активностью

Контрольное испытание	КГ до дети с низкой активностью	ЭГ до дети с низкой активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	11,1 $\pm$ 0,2	11,1 $\pm$ 0,3	Uэмп (31,5)	незначимости
2 Прыжок в длину с места	106,3 $\pm$ 2,7	106,2 $\pm$ 3,8	Uэмп (30)	незначимости
3 Метание теннисного мяча в цель	0,5 $\pm$ 0,5	0,5 $\pm$ 0,5	Uэмп (32)	незначимости
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3,8 $\pm$ 0,9	4,3 $\pm$ 0,6	Uэмп (24)	незначимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	7,5 $\pm$ 1,5	8 $\pm$ 1	Uэмп (27,5)	незначимости
6 Наклон вперед из положения стоя	5 $\pm$ 1	5,1 $\pm$ 1,6	Uэмп (31,5)	незначимости

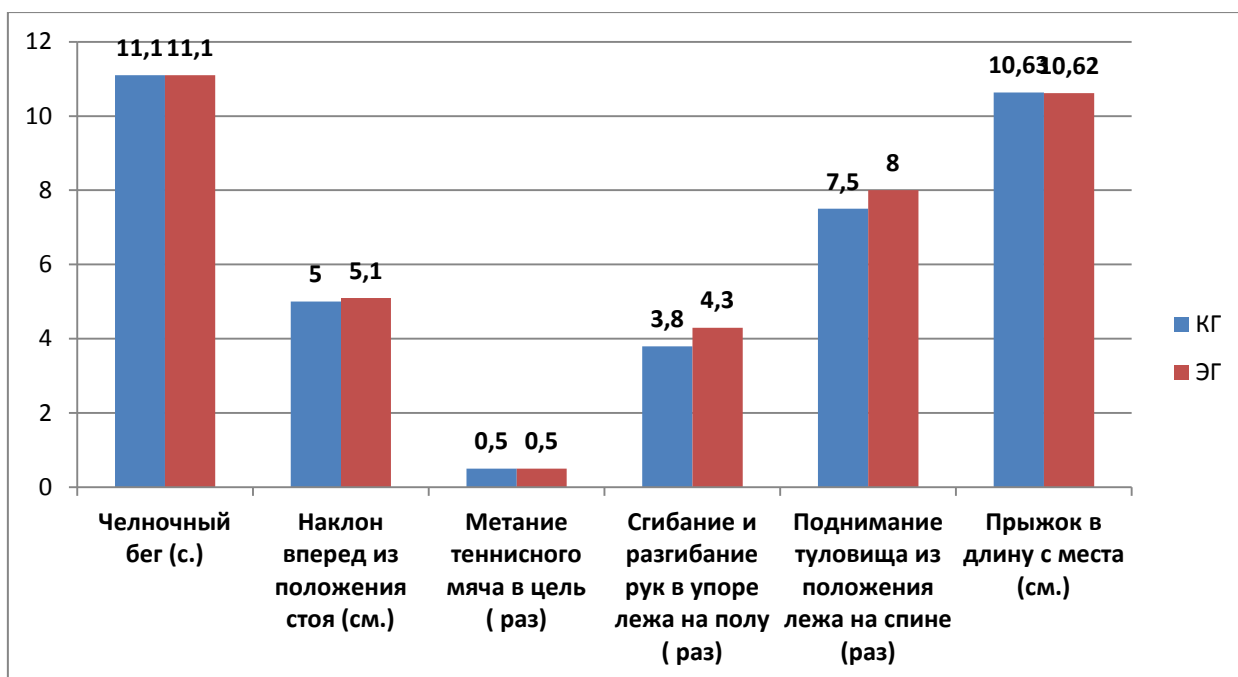


Рис. 7. Показатели двигательных действий контрольной и экспериментальной групп с низкой двигательной активностью до эксперимента

Таблица 6
Общие результаты достоверности различий до эксперимента у детей со средней двигательной активностью

Контрольное испытание	КГ до дети со средней активностью	ЭГ до дети со средней активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	$11 \pm 0,2$	$11 \pm 0,2$	Uэмп (29)	незначимости
2 Прыжок в длину с места	$111,7 \pm 2,7$	$111,8 \pm 2,8$	Uэмп (31,5)	незначимости
3 Метание теннисного мяча в цель	$0,3 \pm 0,4$	$0,7 \pm 0,5$	Uэмп (22,5)	незначимости
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	$4,1 \pm 1,3$	$6,3 \pm 1,2$	Uэмп (21)	незначимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	$10,6 \pm 1$	$11 \pm 0,7$	Uэмп (24,5)	незначимости
6 Наклон вперед из положения стоя	$4,5 \pm 1,1$	$5,2 \pm 1,3$	Uэмп (24,5)	незначимости

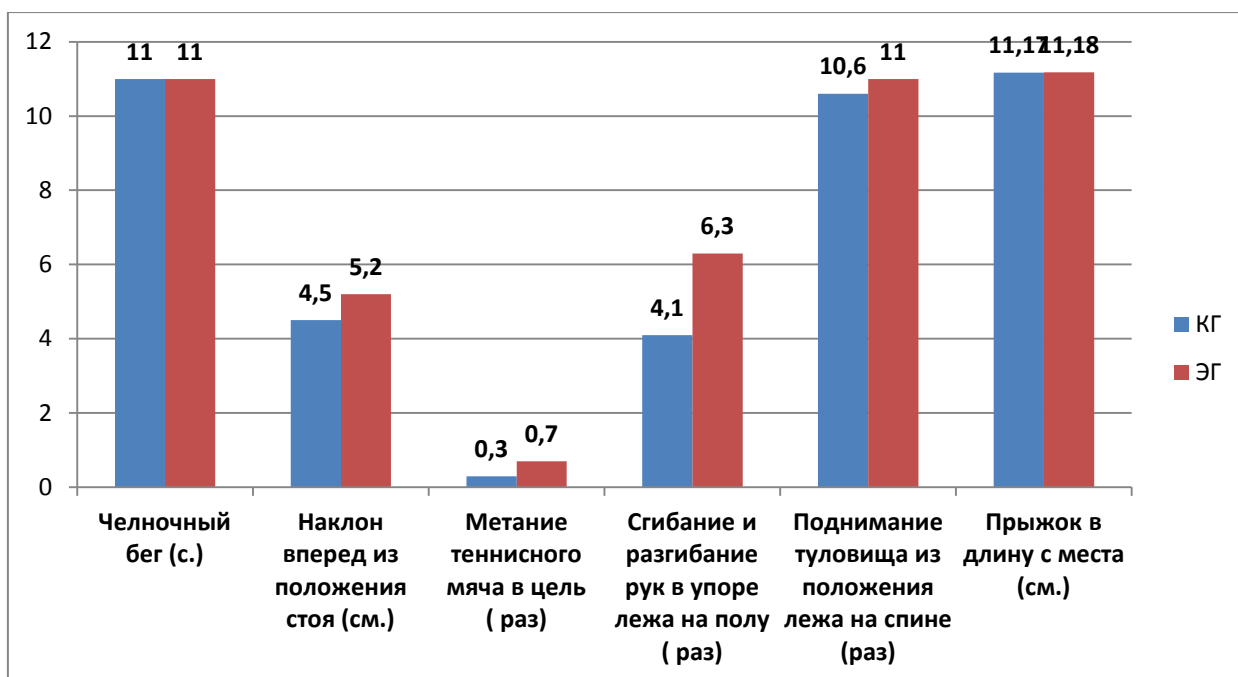


Рис. 8. Показатели двигательных действий контрольной и экспериментальной групп со средней двигательной активностью до эксперимента

Таблица 7

Общие результаты достоверности различий до эксперимента у детей с высокой двигательной активностью

Контрольное испытание	КГ до дети с высокой активностью	ЭГ до дети с высокой активностью	Uэмп p≤0,01 (9) p≤0,05 (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	11±0,2	10,9±0,2	Uэмп (23,5)	незначимости
2 Прыжок в длину с места	108,5±5,2	110,5±6	Uэмп (25)	незначимости
3 Метание теннисного мяча в цель	05, ±0,5	0,6±0,4	Uэмп (28)	незначимости
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3,1±0,9	3,5±1,1	Uэмп (27)	незначимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	8,7±1,2	9,5±1,7	Uэмп (25,5)	незначимости
6 Наклон вперед из положения стоя	4,6±0,5	5,5±1,1	Uэмп (22)	незначимости

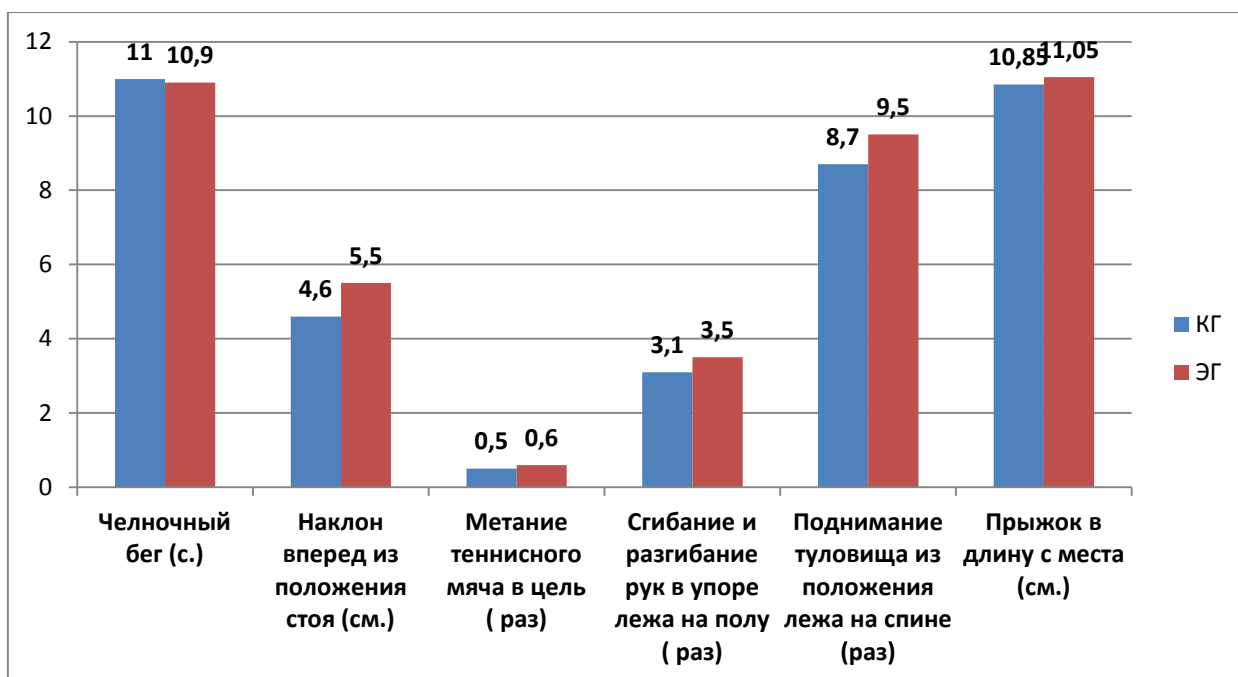


Рис. 9. Показатели двигательных действий контрольной и экспериментальной групп с высокой двигательной активностью до эксперимента

Для оценки двигательных действий детей проводились контрольные испытания. Данные, полученные до эксперимента, указывают на недостоверность различий и случайность результатов, что позволило провести педагогический эксперимент. Суммарная оценка двигательных действий складывается из результатов контрольных испытаний, оцениваемых нами по U – критерию Манна Уитни. О чем свидетельствуют данные, представленные в Таблицах 5,6,7.

На протяжении эксперимента дошкольники учились оценивать технику двигательных действий свою и других. Для оценки технической подготовленности мы выделили контрольные точки в шести соревновательных упражнениях и критерии контроля правильности их выполнения. Каждой контрольной точке присвоен балл в зависимости от значимости элемента в составе упражнения. Для оценки объективности результатов нами была применена методика «контроля и самоконтроля» в обучении двигательному действию А.М. Тихонова [38].

Таблица 8

Общие результаты достоверности различий после эксперимента у детей с низкой двигательной активностью

Контрольное испытание	КГ после дети с низкой активностью	ЭГ после дети с низкой активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	10,7 $\pm$ 0,1	10,4 $\pm$ 0,2	Uэмп (17,5)	незначимости
2 Прыжок в длину с места	112,6 $\pm$ 2,8	115,6 $\pm$ 2,5	Uэмп (18)	незначимости
3 Метание теннисного мяча в цель	0,7 $\pm$ 0,4	1,2 $\pm$ 0,3	Uэмп (18)	незначимости
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7,7 $\pm$ 1	10 $\pm$ 0,7	Uэмп (6,5)	значимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	13,3 $\pm$ 1,3	16,2 $\pm$ 0,8	Uэмп (3)	значимости
6 Наклон вперед из положения стоя	9 $\pm$ 1,7	10,5 $\pm$ 2	Uэмп (20,5)	незначимости

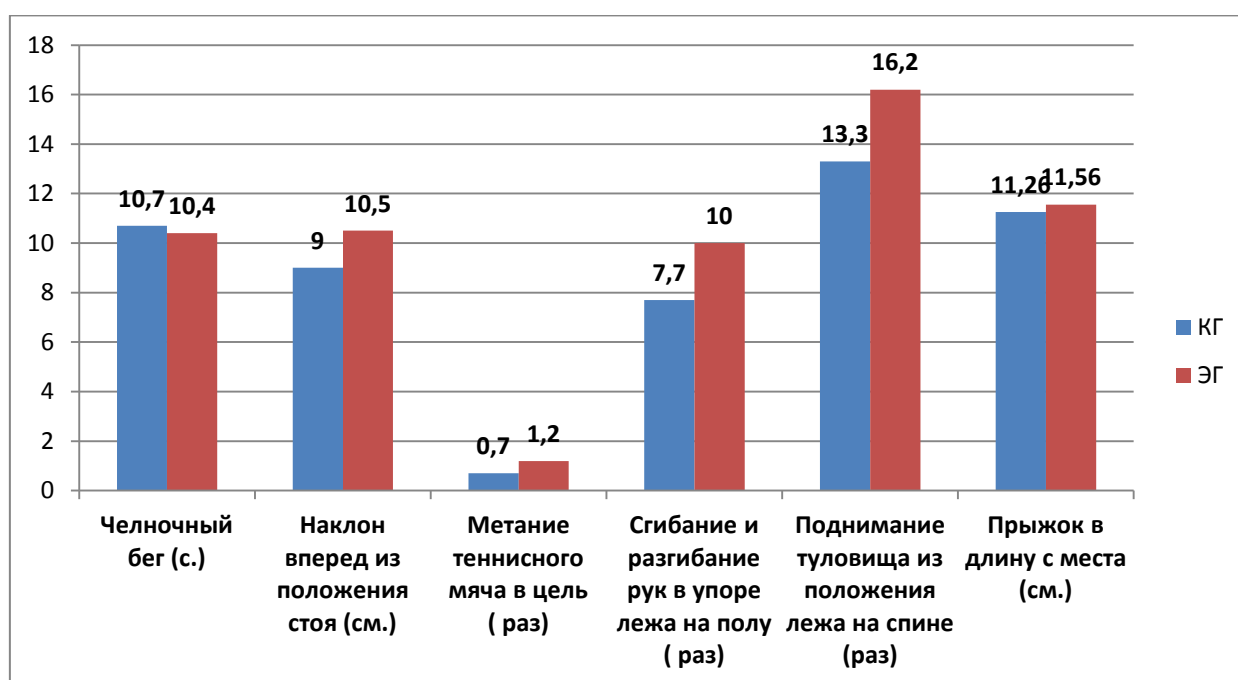


Рис. 10. Показатели двигательных действий контрольной и экспериментальной групп с низкой двигательной активностью после эксперимента

Таблица 9

Общие результаты достоверности различий после эксперимента у детей со средней двигательной активностью

Контрольное испытание	КГ после дети со средней активностью	ЭГ после дети со средней активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	10,6 $\pm$ 2,2	10,4 $\pm$ 0,3	Uэмп (17)	незначимости
2 Прыжок в длину с места	117,3 $\pm$ 2,3	121,1 $\pm$ 2,9	Uэмп (15,5)	незначимости
3 Метание теннисного мяча в цель	1,2 $\pm$ 0,3	1,8 $\pm$ 0,4	Uэмп (15)	неопределенности
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7,2 $\pm$ 1,5	10,6 $\pm$ 2	Uэмп (8,5)	значимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	14,8 $\pm$ 0,9	17,2 $\pm$ 0,8	Uэмп (4,5)	значимости
6 Наклон вперед из положения стоя	8,3 $\pm$ 1,4	11,3 $\pm$ 1,8	Uэмп (9,5)	неопределенности

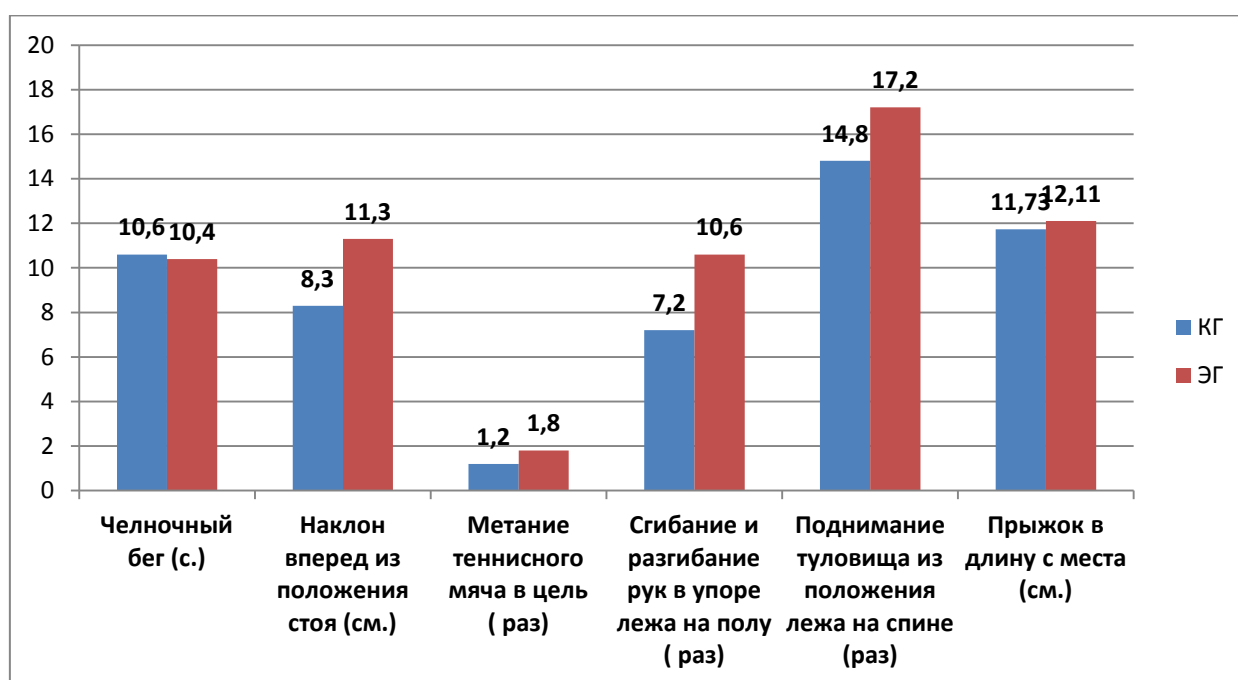


Рис. 11. Показатели двигательных действий контрольной и экспериментальной групп со средней двигательной активностью после эксперимента

Таблица 10

Общие результаты достоверности различий после эксперимента у детей
с высокой двигательной активностью

Контрольное испытание	КГ после дети с высокой активностью	ЭГ после дети с высокой активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	10,6 $\pm$ 0,2	10,2 $\pm$ 0,2	Uэмп (12)	неопределен- ности
2 Прыжок в длину с места	117,8 $\pm$ 3,8	126,8 $\pm$ 4,1	Uэмп (8)	значимости
3 Метание теннисного мяча в цель	1,1 $\pm$ 0,2	2,3 $\pm$ 0,4	Uэмп (2,5)	значимости
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	6,6 $\pm$ 1,3	11,1 $\pm$ 2,4	Uэмп (4)	значимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	13 $\pm$ 1	17,3 $\pm$ 0,9	Uэмп (1)	значимости
6 Наклон вперед из положения стоя	8,5 $\pm$ 1,3	12,5 $\pm$ 2	Uэмп (5,5)	значимости

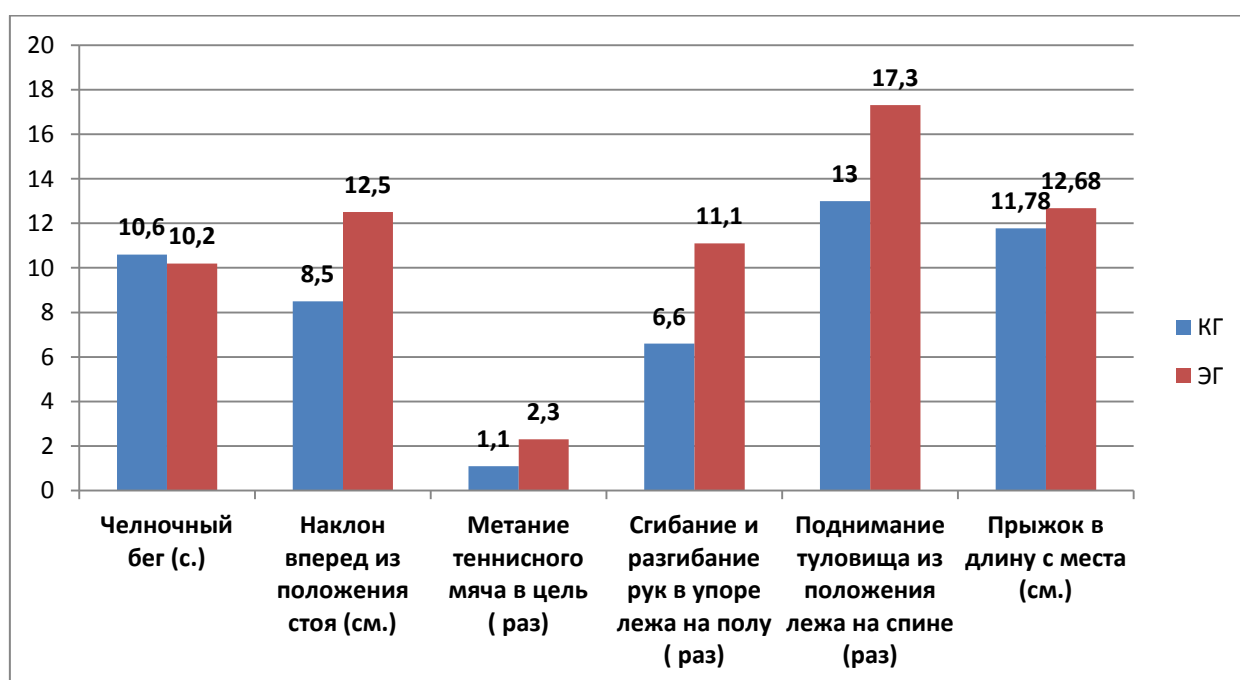


Рис. 12. Показатели двигательных действий контрольной и экспериментальной групп с высокой двигательной активностью после эксперимента

Самооценка - это возможность оценить свои интеллектуальные и физические возможности, видеть себя со стороны и давать оценку собственным действиям и поступкам. Она позволяет ребенку формировать мнение о своих способностях и принимать решение в отношении какого-либо действия.

На рисунке 13,14 и 15 представлены результаты оценки и самооценки техники выполнения двигательных действий контрольной и экспериментальной групп до эксперимента.

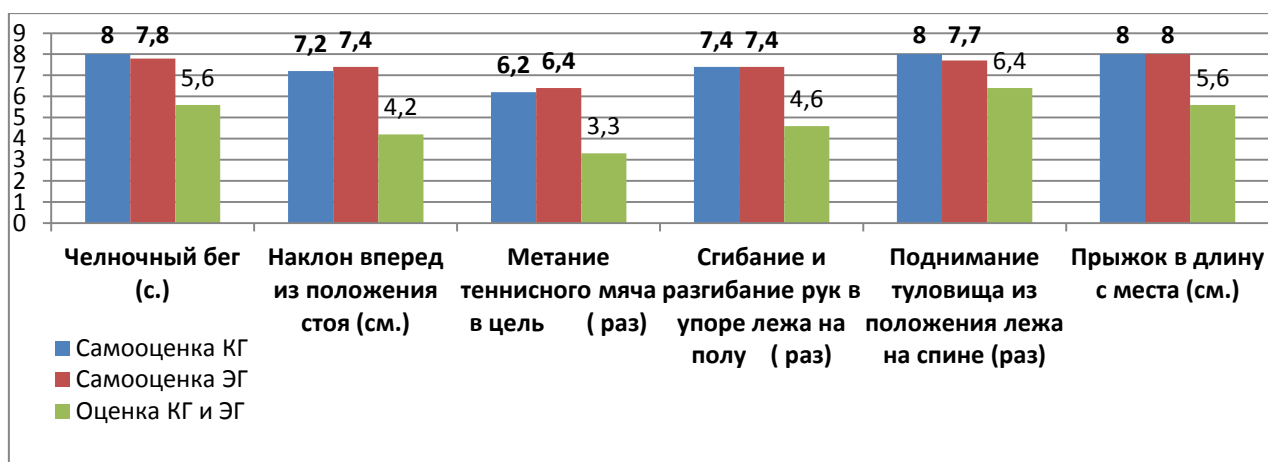


Рис. 13. Результаты самооценки и оценки техники выполнения двигательных действий контрольной и экспериментальной групп с низкой двигательной активностью до эксперимента

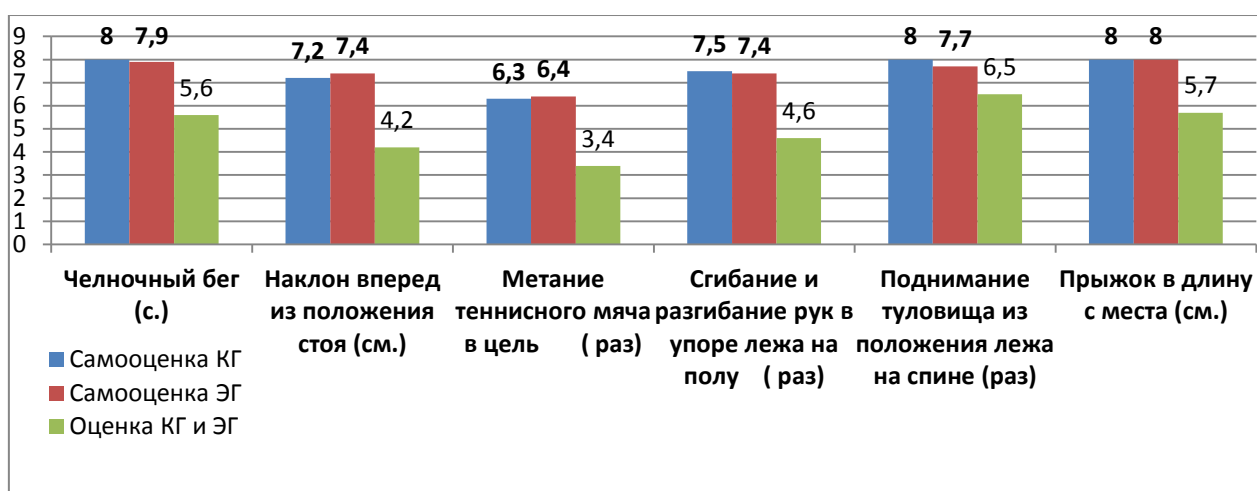


Рис. 14. Результаты самооценки и оценки техники выполнения двигательных действий контрольной и экспериментальной групп со средней двигательной активностью до эксперимента

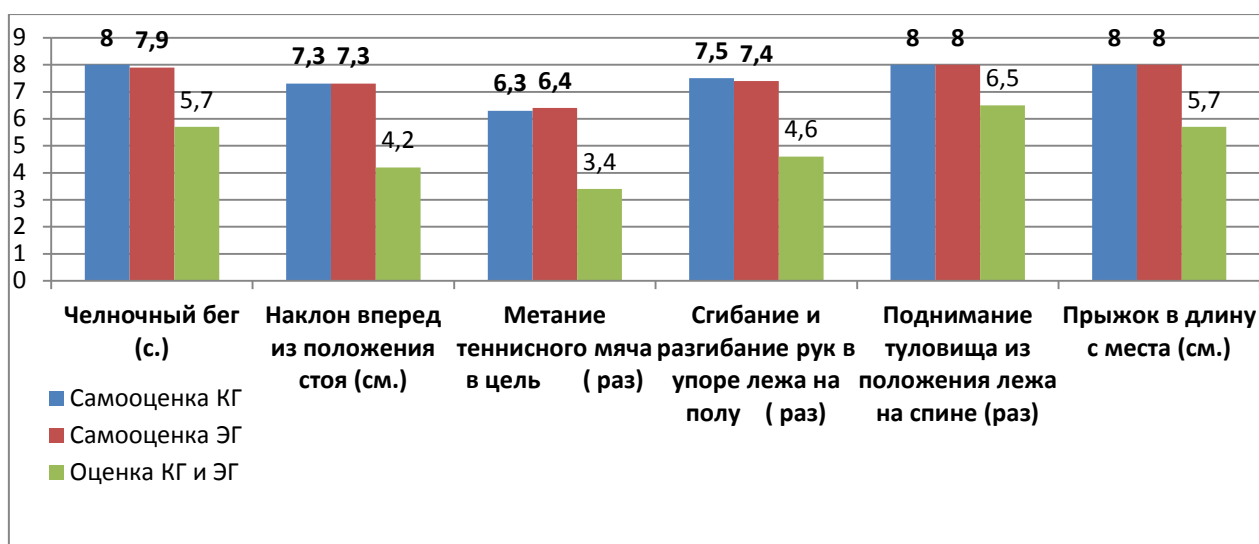


Рис. 15. Результаты самооценки и оценки техники выполнения двигательных действий контрольной и экспериментальной групп с высокой двигательной активностью до эксперимента

В результате оценки и самооценки техники выполнения двигательных действий контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента было выявлено, что техника выполнения занимающихся в экспериментальной и контрольной группе, практически одинаковы. Так как различия между полученными результатами до начала эксперимента являются незначимыми.

В ходе эксперименте мы развивали объективную сторону самооценки у детей с разной двигательной активностью, через интенсивное формирование действия оценки.

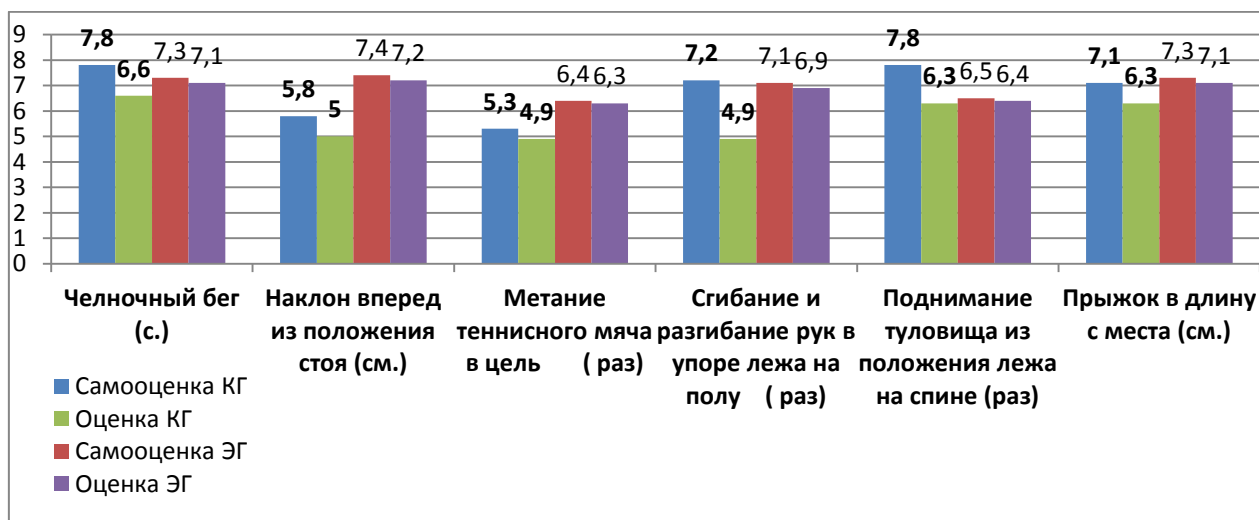


Рис. 16. Результаты самооценки и оценки техники выполнения двигательных действий контрольной и экспериментальной групп с низкой двигательной активностью после эксперимента

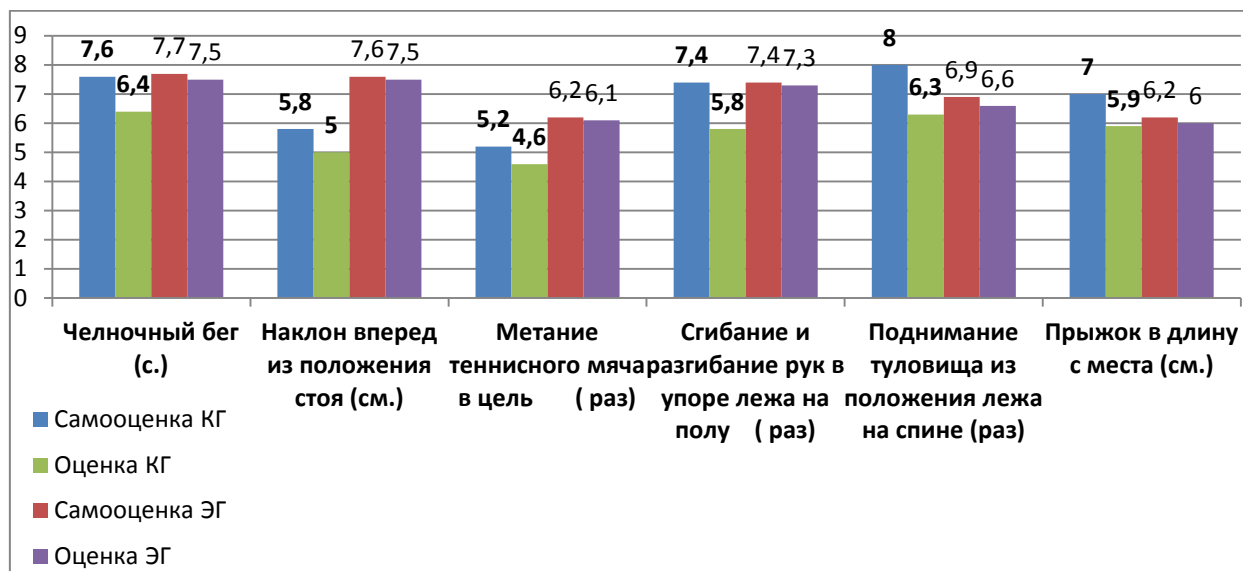


Рис. 17. Результаты самооценки и оценки техники выполнения двигательных действий контрольной и экспериментальной групп со средней двигательной активностью после эксперимента

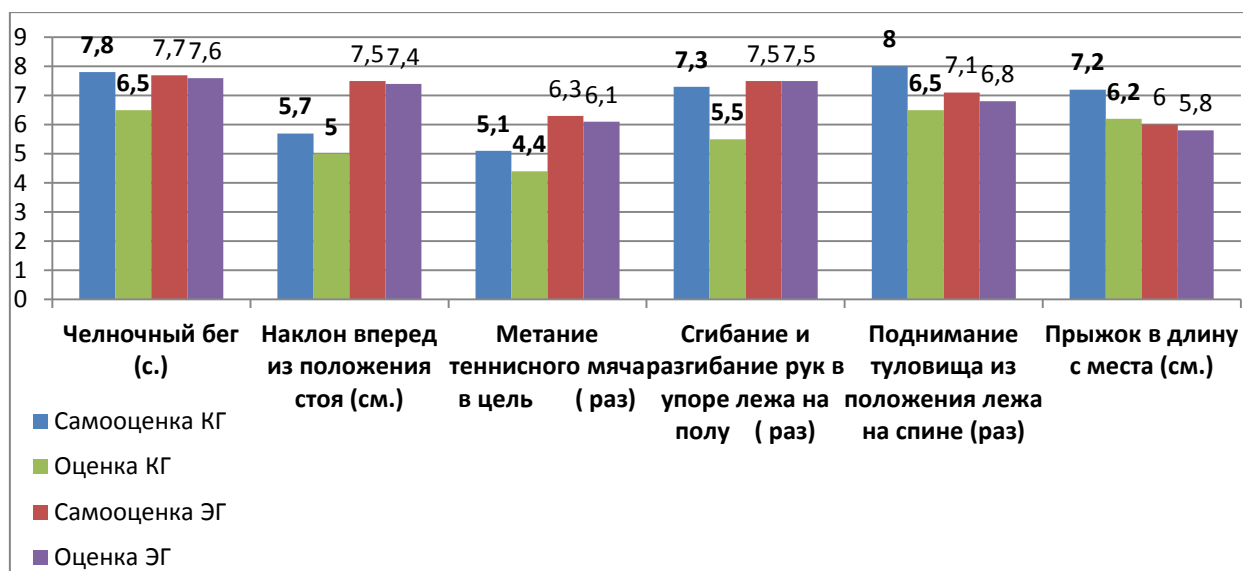


Рис. 18. Результаты самооценки и оценки техники выполнения двигательных действий контрольной и экспериментальной групп с высокой двигательной активностью после эксперимента

В результате проведенного исследования действия оценки и самооценки техник двигательных действий успешно сформировались. Мы видим, что обе группы показали положительный результат, но в экспериментальной группе он наиболее близок к оценке педагога, а в контрольной группе самооценка сформировалась завышенной.

Полученные результаты позволяют оценить комплексную (техническую и физическую) подготовленность групп: в КГ – средний уровень; в ЭГ – высокий. Статистический анализ показал, что разница в опытных группах находится на достоверном уровне значимости ($p < 0,05$).

Разница в оценке педагога и самооценке составляет в среднем: в экспериментальной группе 1 балл, в контрольной группе – 3,8 балла.

3.2. Оценка уровня физической готовности детей 6-7 лет к школе

Сравнив полученные результаты отдельно в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента, данные в столбце распределяют полученные результаты между КГ и ЭГ. Сравнение данных ЭГ до и после эксперимента позволяет сделать вывод об эффективности подобранной методики, поскольку подтверждена математическая достоверность по U – критерию Манна Уитни. Результаты контрольных испытаний КГ и ЭГ до и после эксперимента представлены в приложении 2.

После эксперимента полученный результат позволил оценить уровень физической подготовленности в КГ как средний, в ЭГ выше среднего, T – критерию Уайта $T_{ст}=26 > T_{м}= 21$ следует заключить что различия между полученными результатами достоверны и, соответственно экспериментальная методика является эффективной при $p < 0,05$ (при 5% уровне значимости).

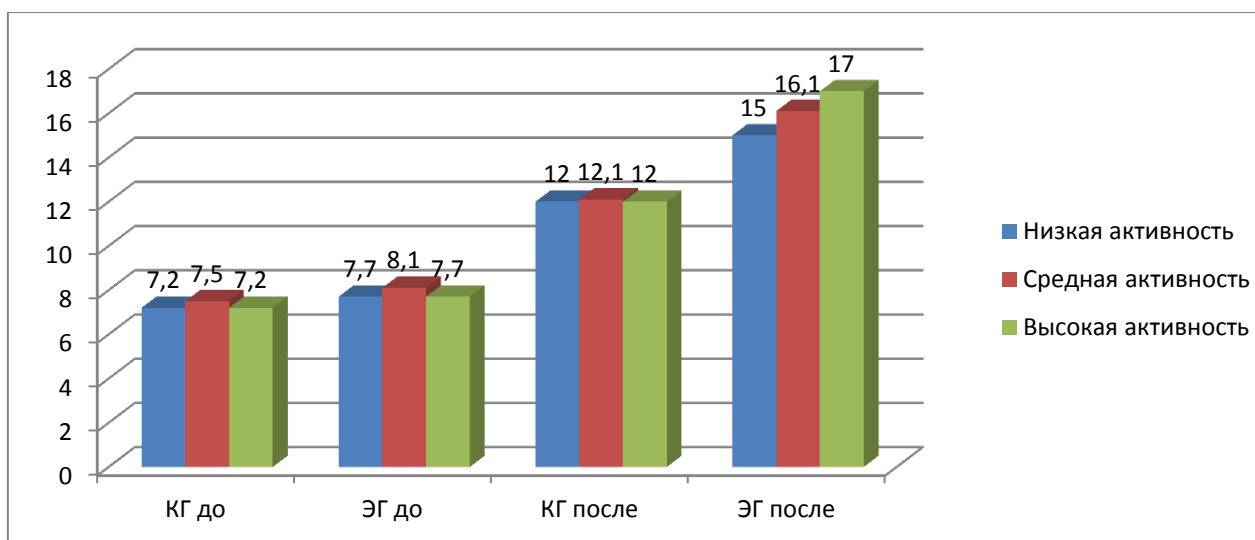


Рис. 19. Результаты уровня физической готовности к школе.

Вывод по 3 главе

Обе группы показали результаты выше, чем до начала исследования. Результат ЭГ оценивается как высокий, что подтверждает эффективность подобранной нами методики. После эксперимента полученные результаты позволяют оценить уровень готовности групп в КГ средний и в ЭГ высокий, T – критерий Уайта $T_{\text{ст}} = 26 > T_{\text{м}} = 21$, что соответствует достоверности результатов и, соответственно экспериментальная методика является эффективной при $p < 0,05$ (при 5% уровне значимости).

Заключение

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо

Физическая культура - одно из главных составляющих направлений целостного и разностороннего развития детей, в Федеральном государственном стандарте является частью образовательной области «физическое развитие».

Проанализировав научно-методическую литературу, мы определили, что поисково-двигательная активность на сегодняшний день является главной составляющей образовательного процесса. Учитывая развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала детьми, выбрали методику проведения занятий. Построенных на принципах развивающего обучения с использованием познавательно-исследовательской деятельности, в основу которой была положена поисковая активность. На занятиях физической культурой велась работа по формированию умений оценки и самооценки двигательного действия. Параллельно велась работа по совершенствованию техники двигательного действия.

Оценка детей проводилась два раза: до эксперимента, чтобы узнать текущий уровень сформированности, а так же проверить достоверность различий между двумя группами и после, чтобы узнать на сколько эффективна подобранная методика и будут ли различия между КГ и ЭГ. В результате эксперимента уровень ЭГ показал высокую оценку. Метод математических расчетов по Т – критерию Уайта $T_{ст} = 26 > T_{м} = 21$, это соответствует достоверности результатов и доказывает эффективность методики при $p < 0,05$ (при 5% уровне значимости).

В ходе эксперимента дошкольники научились контролировать свои движения, управлять ими, а это основной ориентир дошкольного образования. В экспериментальной группе улучшилась техника двигательных действий, что привело к увеличению конечного результата.

У детей, занимающихся в условиях поисковой активности, самооценка наиболее близка к оценке преподавателя, чем у детей, занимающихся в условиях традиционного обучения.

Как показал эксперимент, дети с разной двигательной активностью могут успешно осваивать учебный материал.

Можно сделать вывод, что подобранная методика для детей подготовительной к школе группы эффективна, позволяет совершенствовать технику двигательной активности, оценку и самооценку, повышать результаты. Из этого возникает необходимость модернизации образовательной области «физическая культура», направленного на реализацию Федеральных государственных стандартов в структуре основной общеобразовательной программы.

Литература

1. Алямовская, В.А. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий/ В.А. Алямовская. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.
2. Бабунова. Т.М. Дошкольная педагогика: учебное пособие. Бабунова. Т.М. – М.:ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981.
4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с., ил.
5. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Бычкова С.С. – М.: АРКТИ, 2001. – 64 с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013. – 142 с.
7. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 636 с.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. – 263 с.
9. Годовикова Д. Б. Формирование познавательной активности / Д. Б. Годовикова // Дошкольное воспитание. – 1986. - № 1. – С 28 - 32.
10. Гогоберидзе А. Г., Солнцева О. В. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. — СПб.: Питер, 2013. — 464 с.: ил.
11. Дворкина Н. И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. – Т – 1.

12. Ефименко Е. Е. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» / Е. Е. Ефименко. М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с.
13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров // Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.зав. – М.: «Академия», 2001. – 264 с.
14. Кабанов А.Н. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста / А.Н. Кабанов, А.П. Чабовская. – М: Просвещение, 1976. – 270 с.
15. Каминская Н. Н. Психофизиология детей 6—7 лет и создание адаптивной образовательной среды: Методическое пособие для учителей начальных классов, педагогов-психологов образовательных учреждений, Родителей / Под ред. Т. А. Крыловой. — Вологда: Издательский центр ВИРО, 2005. — 108 с.
16. Козлова С. А. Дошкольная педагогика: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. - 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
17. Короткова Т.А. «Познавательльно-исследовательская деятельность старшего дошкольного ребенка в детском саду»/ Короткова Т.А. // «Дошкольное воспитание» - 2003 г. - №3 – с. 12.
18. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л. А. Карпенко ; под общ.ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского - Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 227 с.
19. Кыверялг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике / А.А. Кыверялг. – Таллин: ВАЛГУС, 1980. – 333 с.
20. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. М.: Политиздат, 1975. 304 с.

21. Малая медицинская энциклопедия. — М.: Медицинская энциклопедия. 1991—96 гг.
22. Мащенко М. В. Физическая культура дошкольника / М. В. Мащенко, В. А. Шишкина. - Мн. : Ураджай, 2000. – 156 с.
23. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду./ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. М., 2005. – 400 с.
24. Обновление содержания и методов дошкольного образования в условиях введения Федеральных государственных требований: Методические рекомендации к 2010-2011 учебному году / Под общ. ред. Е.А. Ветошкиной.-Хабаровск: ХК ИРО, 2010. – 39 с.
25. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста/Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера; Науч. - исслед. инст. общей и пед. психол. Академ. пед. наук СССР – М.: Пед.,1988. – 136с.
26. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Под ред. Т. С. Комаровой, О. А. Соломенниковой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.-96 с.
27. Пензулаева Л. И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л. И. Пензулаева; сост. Г. М. Лямина. - М.: Педагогика, 1984. – 190 с.
28. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 ноября 2009 г. N 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»
29. Примерная общеобразовательная программа воспитания, обучения и развития детей раннего и дошкольного возраста / Под ред. Л.А. Парамоновой. М., 2004. – 100с.
30. Рассел А. Баркли, Кристина М. Бентон. Ваш непослушный ребёнок. — СПб.: Питер, 2004 г.

31. Ротенберг В.С. Мозг. Обучение. Здоровье / В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
32. Рунова, М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.-256с.
33. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.1.1249-03.-СПб: Детство-Пресс, 2003.- С.27
34. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ под ред. С. О. Филипповой – СПб. – 2005. – 416 с.
35. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э. Я. Степаненкова. – М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
36. Стратегия модернизации содержания общего образования: Материалы для разработки документов по обновлению общего образования. – М., 2001. – 101 с.
37. Теоретические и методологические основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / [С.О.Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Луки- на и др.]; под ред. С. О. Филипповой. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с.
38. Тихонов, А.М. Модернизация процесса профессионального образования по физической культуре [Текст]: монография / А.М. Тихонов. – Пермь: Перм. гос. пед. ун-т, 2007. – 364 с.
39. Токаева Т.Э. «Азбука здоровья». Региональная программа./ Т.Э. Токаева, П.,1997.
40. Токаева Т.Э. «Мир физической культуры и здоровья». Пособие по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников. Пермь, 2002 г.

41. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 года. – 404 с.
42. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – М.: Академия, 1996. – 192 с.
43. Эльконин Д.Б. О структуре учебной деятельности / Д.Б. Эльконин // Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 63 с.
44. Эльконин Б.Д. Психология развития: учеб. пособие для студ высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 144 с.

Интернет-ресурсы:

45. Исследователь.ru^a. http://www.researcher.ru/methodics/metodicOID/a_6lki_o.esp.
46. Проект федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования / http://www.edu.ru/index.php?page_id=5&topic_id=22&sid=29553
47. <http://nsportal.ru/detskii-sad/upravlenie-dou/poznavatelno-issledovatel'skaya-deyatelnost-doshkolnikov>
48. <http://refleader.ru/rnayfspolpol.html>

Приложение 1

План занятий в группах

Двигательные действия	Экспериментальная группа 1 занятие - 50% поисковая активность, мотивация и 50% традиционное занятие 2 занятие - 50% поисковая активность, мотивация и 50% традиционное занятие	Контрольная группа 1 занятие и 2 занятие – традиционные
Челночный бег 1 неделя Как правильно и быстро бегать	1 Решение задачи занятия, экспериментально определить контрольные точки, ОРУ, игровые упражнения. 2 Решение задачи занятия, экспериментально определить технику выполнения челночного бега, ОРУ, подвижные игры, эстафета.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, выполнение по словесной инструкции преподавателя, подвижные игры. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, игровые упражнения, эстафета.
2 неделя Что влияет на ваш результат, совершенствование	1 Решение задачи занятия, определить, ОРУ, игровые упражнения. 2 Упражнения на совершенствование техники выполнения челночного бега, ОРУ, подвижные игры, эстафета.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, упражнения на совершенствование техники челночного бега. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, игровые упражнения, эстафета.
3 неделя Оценка своей техники бега, другого при работе в группе и в паре	1 Решение задачи занятия, оценка техники челночного бега, ОРУ, оценка своей техники. 2 ОРУ, оценка техники челночного бега в группах и в парах.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка своей техники челночного бега. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка техники челночного бега в группах и в парах.
Прыжок в длину с места 1 неделя Как правильно и далеко прыгать.	1 Решение задачи занятия, экспериментально определить контрольные точки, ОРУ, игровые упражнения. 2 Решение задачи занятия,	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, выполнение прыжков по показу инструктора, подвижные игры. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, игровые упражнения,

	экспериментально определить части, ОРУ, подвижные игры, эстафета.	эстафета.
2 неделя Что влияет на ваш результат, совершенствовани е	1 Решение задачи занятия, определить, ОРУ, игровые упражнения. 2 Упражнения на совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места, ОРУ, подвижные игры, эстафета.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, упражнения на совершенствование техники прыжка в длину с места. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, игровые упражнения, эстафета.
3 неделя Оценка техники своего прыжка в длину с места, другого при работе в группе и в паре	1 Решение задачи занятия, оценка техники прыжка в длину с места, ОРУ, оценка своей техники. 2 ОРУ, оценка техники прыжка в длину с места в группах и в парах.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка своей техники прыжка в длину с места. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка техники прыжка в длину в группах и в парах.
Метание теннисного мяча в цель 1 неделя Как правильно и точно метать мяч.	1 Решение задачи занятия, экспериментально определить контрольные точки, ОРУ с мячом, игровые упражнения. 2 Решение задачи занятия, экспериментально определить технику выполнения, ОРУ с мячом, эстафета.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ с мячом, выполнение по словесной инструкции и показу преподавателя, подвижные игры. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ с мячом, игровые упражнения, эстафета.
2 неделя Что влияет на ваш результат, совершенствовани е	1 Решение задачи занятия, определить, ОРУ с мячом, игровые упражнения. 2 Упражнения на совершенствование техники выполнения метания, ОРУ с мячом, подвижные игры, эстафета.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, упражнения на совершенствование техники метания. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, игровые упражнения, эстафета.
3 неделя Оценка техники своего броска, другого при	1 Решение задачи занятия, оценка техники метания, ОРУ, оценка своей техники.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка своей техники метания.

работе в группе и в паре	2 ОРУ, оценка техники метания в группах и в парах.	2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка техники метания в группах и в парах.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 1 неделя Как правильно сгибать и разгибать руки в упоре лежа на полу.	1 Решение задачи занятия, экспериментально определить контрольные точки, ОРУ, игровые упражнения. 2 Решение задачи занятия, экспериментально определить технику выполнения, ОРУ, игровые упражнения.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, выполнение по словесной инструкции и показу преподавателя, подвижные игры. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ с гимнастической палкой, игровые упражнения, эстафета.
2 неделя Что влияет на ваш результат, совершенствование	1 Решение задачи занятия, определить, ОРУ, игровые упражнения. 2 Совершенствовать технику выполнения, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, подвижные игры, эстафета.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, упражнения на совершенствование техники. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, игровые упражнения, эстафета.
3 неделя Оценка своей техники выполнения, другого при работе в группе и в паре	1 Решение задачи занятия, оценка техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ОРУ, оценка своей техники. 2 ОРУ, оценка техники выполнения в группах и в парах.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка своей техники. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка техники выполнения в группах и в парах.
Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 неделя Как правильно и быстро поднимать туловище из положения лежа на спине.	1 Решение задачи занятия, экспериментально определить контрольные точки, ОРУ, упражнения для мышц живота. 2 Решение задачи занятия, экспериментально определить технику выполнения, ОРУ, упражнения для мышц живота.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, выполнение по словесной инструкции и показу преподавателя, подвижные игры. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ с обручем, игровые упражнения.
2 неделя Что влияет на ваш результат, совершенствование	1 Решение задачи занятия, определить, ОРУ, упражнения для мышц живота, игровые	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, упражнения на совершенствование техники.

ние	упражнения. 2 Совершенствовать технику выполнения, ОРУ, упражнения для мышц живота, подвижные игры, эстафета.	2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, игровые упражнения, эстафета.
3 неделя Оценка своей техники выполнения, другого при работе в группе и в паре	1 Решение задачи занятия, оценка техники поднимание туловища из положения лежа на спине, ОРУ, оценка своей техники. 2 ОРУ, оценка техники выполнения в группах и в парах.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка своей техники. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка техники выполнения в группах и в парах.
Наклон вперед из положения стоя 1 неделя Как правильно и максимально низко наклоняться в перед из положения стоя.	1 Решение задачи занятия, экспериментально определить контрольные точки, ОРУ, упражнения на гибкость. 2 Решение задачи занятия, экспериментально определить технику выполнения, ОРУ, упражнения на гибкость.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, выполнение по словесной инструкции и показу преподавателя, упражнения на гибкость. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, упражнения на гибкость, подвижные игры, эстафета.
2 неделя Что влияет на ваш результат, совершенствование	1 Решение задачи занятия, определить, ОРУ, упражнения на гибкость, игровые упражнения. 2 Совершенствовать технику выполнения, ОРУ, упражнения на гибкость, подвижные игры, эстафета.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, упражнения на совершенствование техники, упражнения на гибкость. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, упражнения на гибкость, подвижные игры, эстафета.
3 неделя Оценка своей техники выполнения, другого при работе в группе и в паре	1 Решение задачи занятия, оценка техники поднимание туловища из положения лежа на спине, ОРУ, оценка своей техники. 2 ОРУ, оценка техники выполнения в группах и в парах.	1 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка своей техники. 2 Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ, оценка техники выполнения в группах и в парах.

Приложение 2

Расчет U – критерия Манна Уитни по каждому контрольному испытанию

Контрольное испытание	КГ до дети с низкой активностью	ЭГ до дети с низкой активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	11,1 $\pm$ 0,2	11,1 $\pm$ 0,3	Uэмп (31,5)	незначимости
2 Прыжок в длину с места	106,3 $\pm$ 2,7	106,2 $\pm$ 3,8	Uэмп (30)	незначимости
3 Метание теннисного мяча в цель	0,5 $\pm$ 0,5	0,5 $\pm$ 0,5	Uэмп (32)	незначимости
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3,8 $\pm$ 0,9	4,3 $\pm$ 0,6	Uэмп (24)	незначимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	7,5 $\pm$ 1,5	8 $\pm$ 1	Uэмп (27,5)	незначимости
6 Наклон вперед из положения стоя	5 $\pm$ 1	5,1 $\pm$ 1,6	Uэмп (31,5)	незначимости

Контрольное испытание	КГ до дети со средней активностью	ЭГ до дети со средней активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	11 $\pm$ 0,2	11 $\pm$ 0,2	Uэмп (29)	незначимости
2 Прыжок в длину с места	111,7 $\pm$ 2,7	111,8 $\pm$ 2,8	Uэмп (31,5)	незначимости
3 Метание теннисного мяча в цель	0,3 $\pm$ 0,4	0,7 $\pm$ 0,5	Uэмп (22,5)	незначимости
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4,1 $\pm$ 1,3	6,3 $\pm$ 1,2	Uэмп (21)	незначимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	10,6 $\pm$ 1	11 $\pm$ 0,7	Uэмп (24,5)	незначимости
6 Наклон вперед из положения стоя	4,5 $\pm$ 1,1	5,2 $\pm$ 1,3	Uэмп (24,5)	незначимости

Контрольное испытание	КГ до дети с высокой активностью	ЭГ до дети с высокой активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	11 $\pm$ 0,2	10,9 $\pm$ 0,2	Uэмп (23,5)	незначимости
2 Прыжок в длину с места	108,5 $\pm$ 5,2	110,5 $\pm$ 6	Uэмп (25)	незначимости
3 Метание теннисного мяча в цель	05, $\pm$ 0,5	0,6 $\pm$ 0,4	Uэмп (28)	незначимости
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3,1 $\pm$ 0,9	3,5 $\pm$ 1,1	Uэмп (27)	незначимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	8,7 $\pm$ 1,2	9,5 $\pm$ 1,7	Uэмп (25,5)	незначимости
6 Наклон вперед из положения стоя	4,6 $\pm$ 0,5	5,5 $\pm$ 1,1	Uэмп (22)	незначимости

Контрольное испытание	КГ после дети с низкой активностью	ЭГ после дети с низкой активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	10,7±0,1	10,4±0,2	Uэмп (17,5)	незначимости
2 Прыжок в длину с места	112,6±2,8	115,6±2,5	Uэмп (18)	незначимости
3 Метание теннисного мяча в цель	0,7±0,4	1,2±0,3	Uэмп (18)	незначимости
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7,7±1	10±0,7	Uэмп (6,5)	значимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	13,3±1,3	16,2±0,8	Uэмп (3)	значимости
6 Наклон вперед из положения стоя	9±1,7	10,5±2	Uэмп (20,5)	незначимости

Контрольное испытание	КГ после дети со средней активностью	ЭГ после дети со средней активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	10,6±2,2	10,4±0,3	Uэмп (17)	незначимости
2 Прыжок в длину с места	117,3±2,3	121,1±2,9	Uэмп (15,5)	незначимости
3 Метание теннисного мяча в цель	1,2±0,3	1,8±0,4	Uэмп (15)	неопределен- ности
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7,2±1,5	10,6±2	Uэмп (8,5)	значимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	14,8±0,9	17,2±0,8	Uэмп (4,5)	значимости
6 Наклон вперед из положения стоя	8,3±1,4	11,3±1,8	Uэмп (9,5)	неопределен- ности

Контрольное испытание	КГ после дети с высокой активностью	ЭГ после дети с высокой активностью	Uэмп $p \leq 0,01$ (9) $p \leq 0,05$ (15)	Находится в зоне
1 Челночный бег	10,6±02	10,2±0,2	Uэмп (12)	неопределен- ности
2 Прыжок в длину с места	117,8±3,8	126,8±4,1	Uэмп (8)	значимости
3 Метание теннисного мяча в цель	1,1±0,2	2,3±0,4	Uэмп (2,5)	значимости
4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	6,6±1,3	11,1±2,4	Uэмп (4)	значимости
5 Поднимание туловища из положения лежа на спине	13±1	17,3±0,9	Uэмп (1)	значимости
6 Наклон вперед из положения стоя	8,5±1,3	12,5±2	Uэмп (5,5)	значимости

Приложение 3

Оценка уровня физической готовности детей 6-7 лет к школе

Дети с низкой двигательной активностью	КГ результат тестов		ЭГ результат тестов	
	до	после	до	после
1 ребенок	1, 1, 1, 1, 1, 1/6	2, 2, 2, 2, 2, 2 /12	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	3, 2, 2, 3, 2,3/15
2 ребенок	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	2, 2, 2, 2, 2, 2 /12	1, 1, 1, 1, 1, 1/6	3, 2, 3, 3, 3,3/17
3 ребенок	1, 1, 1, 2, 1, 1/7	2, 2, 1, 2, 2, 2 /11	1, 1, 1, 2, 1, 1/7	3, 2, 2, 3, 2,2/14
4 ребенок	1, 1, 1, 2, 1, 1/7	2, 2, 2, 3, 2, 2 /13	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	2, 2, 2, 3, 3,2/14
5 ребенок	1, 2, 2, 2, 1, 1/9	2, 2, 2, 3, 2, 2 /13	1, 1, 1, 1, 1, 1/6	2, 2, 2, 3, 3,3/15
6 ребенок	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	2, 2, 2, 2, 2, 3 /13	1, 2, 2, 2, 1, 1/9	3, 2, 2, 3, 3,2/15
7 ребенок	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	2, 2, 1, 2, 2, 2 /11	1, 2, 1, 2, 1, 2/9	3, 2, 2, 3, 2,3/15
8 ребенок	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	2, 2, 2, 2, 1, 2 /11	1, 2, 1, 2, 1, 2/9	2, 2, 2, 3, 3,3/15
Общая оценка после эксперимента	5 - готовы к школе, 3 – успешно готов к школе		8 – успешно готовы к школе	
Дети со средней двигательной активностью	КГ результат тестов		ЭГ результат тестов	
	до	после	до	после
1 ребенок	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	3, 2, 2, 3, 3,3/16
2 ребенок	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	3, 2, 2, 3, 3,2/15
3 ребенок	1, 2, 1, 2, 2, 1/9	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	3, 2, 2, 3, 3,3/16
4 ребенок	1, 1, 1, 2, 1, 1/7	2, 2, 2, 3, 2, 2/13	1, 1, 2, 2, 1, 1/8	3, 2, 3, 3, 3,3/17
5 ребенок	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 1, 1, 2, 1, 1/7	3, 2, 2, 3, 3,3/16
6 ребенок	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 1, 1, 2/8	3, 2, 2, 3, 3,3/16
7 ребенок	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 2, 1, 1, 1/8	3, 2, 3, 3, 3,3/17
8 ребенок	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 2, 2, 2/10	3, 2, 2, 3, 3,3/16
Общая оценка после эксперимента	7 - готовы к школе, 1 – успешно готов к школе		8 – успешно готовы к школе	
Дети с высокой двигательной активностью	КГ результат тестов		ЭГ результат тестов	
	до	после	до	после
1	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	3, 2, 3, 3, 3,3/17
2	1, 1, 1, 1, 1, 1/6	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 2, 1, 1/8	3, 2, 2, 3, 3,3/16
3	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	3, 2, 3, 3, 3,3/17
4	1, 1, 1, 1, 1, 1/6	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 1, 1, 2/8	3, 2, 3, 3, 3,3/17
5	1, 2, 2, 1, 1, 1/8	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 2, 1, 1, 2/9	3, 3, 3, 3, 3,3/18
6	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	3, 2, 3, 3, 3,3/17
7	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 1, 1, 1, 1/7	3, 2, 3, 3, 3,3/17
8	1, 2, 2, 1, 1,2/9	2, 2, 2, 2, 2, 2/12	1, 2, 2, 1, 1, 1/8	3, 2, 3, 3, 3,3/17
Общая оценка после эксперимента	8 - готовы к школе		8 – успешно готовы к школе	