

МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

на правах рукописи

Коломыцева Оксана Викторовна

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Научный руководитель  
доктор педагогических наук,  
профессор Менхин Ю.В.

Малаховка, 2006

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1. Состояние здоровья детей дошкольного возраста .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2. Развитие детского организма.....</b>	<b>14</b>
<b>1.3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста .....</b>	<b>30</b>
<b>1.4. Программы и рекомендации по физическому воспитанию         дошкольников .....</b>	<b>41</b>
<b>1.5. Резюме по I главе.....</b>	<b>52</b>
<b>ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ .....</b>	<b>54</b>
<b>II. 1. Задачи исследования: .....</b>	<b>54</b>
<b>II. 2. Методы исследования .....</b>	<b>54</b>
<b>II.3. Организация исследования.....</b>	<b>62</b>
<b>ГЛАВА III. ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>64</b>
<b>III. 1. Причины заболеваемости детей дошкольного возраста .....</b>	<b>64</b>
<b>III. 2. Динамика физического развития детей дошкольного возраста..</b>	<b>76</b>
<b>ГЛАВА IV. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b>	<b>106</b>
<b>IV. 1. Принципы разработки и содержание экспериментальной         методики.....</b>	<b>106</b>
<b>IV. 2. Влияние занятий по экспериментальной методике на физическое         развитие детей дошкольного возраста.....</b>	<b>120</b>
<b>IV. 3. Влияние занятий по экспериментальной методике на         двигательные способности детей дошкольного возраста .....</b>	<b>133</b>
<b>ВЫВОДЫ .....</b>	<b>138</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>142</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>144</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>166</b>

## ВВЕДЕНИЕ

### Актуальность проблемы

Для обеспечения здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса необходима система мир, учитывающая важнейшие характеристики среды и условия жизни ребенка, воздействующие на его здоровье.<sup>1</sup>

В последние десятилетия наметилась тенденция снижения финансирования детских садов, в связи с чем, они стали закрываться. Если до 1985 года детские сады посещало 72% детей, то в 1994 – 57,4%, 1996 – 55,5%, в 1998 – 53,9%, а к 2000 году – лишь 50% дошкольников. В то же время, во Франции этот показатель составляет 95%, Швеции, Финляндии – 65,0-75,0% (Киселев, 2000).

В Республике Татарстан общественным дошкольным образованием охвачено 62% детей в возрасте от 1 до 7 лет [71, 55].

Для детей различного возраста характерно отставание от нормативных уровней физического развития и двигательных способностей, а так же низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями – это во многом связано с недостаточно эффективными или неадекватными их особенностям средствами, методами или (и) формами физического воспитания.

В связи с этим специалисты считают, что эти негативные явления, имеющие важнейшее социальное значение, можно устранить только при коренном изменении всей системы физического воспитания (В.К. Бальсевич, В.А. Ермаков).

Мы разделяем эту точку зрения и считаем, что процесс физического воспитания окажет благотворное влияние на процессы роста и развития организма ребенка лишь при рациональной организации и построении.

Традиционно физическое воспитание идет по пути повышения уровня развития физических качеств. Существенных результатов в этом направлении

---

<sup>1</sup> Письмо МО РФ от 26.08.2002 № 13-51-104/13