Содержание

Введение

Глава I. Психолого-педагогическое обоснование проблемы физической подготовленности старших дошкольников на занятиях в ДОУ

* 1. Значение физических упражнений для организма дошкольника

1.2 Организация физкультурных занятий в детском саду

1.3 Основная гимнастика как средство и метод физического воспитания ребенка

Выводы по 1 главе

Глава II. Исследование эффективности методики занятий основной гимнастикой у старших дошкольников

2.1 Констатирующий эксперимент

2.2 Формирующий эксперимент

2.3 Контрольный эксперимент

Вывод по 2 главе

Заключение

Список использованных источников

Приложения

Введение

Актуальность исследования. В последнее время наблюдается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья дошкольников, отмечаются негативная тенденция увеличения числа детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии.

В современной ситуации вновь приобретает остроту проблема «школьной зрелости». Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствие нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Лишь совместные действия специалистов разных дисциплин способны создать систему, гармонично воздействующую на становление личности ребенка и подводящего его к рубежу школы подготовленным. Оздоровительно-спортивная гимнастика является неотъемлемой частью этой воздействующей системы. При этом ее возможности неизмеримо шире, чем только укрепление здоровья человека, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. Еще столетие назад И.М. Сеченов и П.Ф. Лесгафт указывали на важность проведения научных разработок, направленных на развитие психомоторных способностей как единства его физической и психической сфер. К сожалению, данная проблема, несмотря на вековую историю исследований, до сих пор не решена и приобретает особую значимость в связи с увеличением количества детей с трудностями обучения.

Профессиональная компетентность будущих специалистов предполагает их готовность к многоплановой и творческой работе с детьми, педагогами, семьей. Они должны понимать процесс роста и развития ребенка, важность двигательного развития, знать функции человеческого тела, программное содержание двигательной и игровой подготовки, уметь диагностировать психофизическое развитие и физическую подготовленность ребенка, а также владеть новейшими методами и приемами обучения, навыками индивидуальной работы.

Цель курсовой работы – изучение влияния занятий основной гимнастикой на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – методика занятий основной гимнастикой в детском саду.

Предмет исследования – физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста.

В основу рабочей гипотезы исследования положено предположение о том, что в результате систематических занятий основной гимнастикой будет повышена эффективность физической подготовленности старших дошкольников.

Задачи:

1. Анализ теоретической литературы по теме исследования.
2. Рассмотреть значение физических упражнений для организма дошкольника.
3. Охарактеризовать занятия основной гимнастикой как средство и метод физического воспитания ребенка
4. Разработать программу и методику использования средств основной гимнастики в системе физических упражнений для детей старшего дошкольного возраста, с целью развития их физической подготовленности.
5. Проверить эффективность применения средств основной гимнастики в рамках вариативной программы по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста.

Теоретической основой исследования является теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста (Е.А. Аркин, П.Ф. Лесгафт, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Э.Я. Степаненкова).

Экспериментальная база исследования – д/с «Пчелка», подготовительная группа, 24 дошкольника 6-7 лет.

Глава I. Психолого-педагогическое обоснование проблемы физической подготовленности старших дошкольников на занятиях в ДОУ

* 1. Значение физических упражнений для организма дошкольника

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Сегодня известно: 40% заболеваний у взрослых были "заложены" в детском возрасте, в 5-7 лет [19, c.43]. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека, в которые входит следующее:

* положительное отношение детей к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
* начальные знания, познавательный интерес к физической культуре;
* начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участие в коллективных действиях (играх, танцах и праздниках), культура поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
* навыки самообслуживания, ухода за инвентарем для занятий и т.д.

За рубежом проведено множество исследований, результаты которых свидетельствуют о незаменимом вкладе целенаправленного физического воспитания в процесс психомоторного, умственного и эмоционального развития детей дошкольного возраста.

Результаты медицинских исследований, в свою очередь, свидетельствуют о необходимости физической активности для обеспечения нормального развития опорно-двигательного аппарата, о том, что пассивный образ жизни в эти важнейшие годы непосредственно влияет на состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, склонность к избыточному весу и общее состояние здоровья во взрослом возрасте.

В других исследованиях показано, что дошкольный период является решающим в плане формирования отношения к физическому воспитанию и желанию осваивать новые виды физической активности. Получены данные, говорящие о том, что в 8-летнем возрасте дети принимают 70% решений относительно участия или неучастия в физической активности, исходя из субъективно оцениваемого ими уровня своей подготовленности. И поскольку для оптимального эмоционального развития требуется, чтобы ребенок был уверен в себе, не чувствовал себя одиноким, то для этого необходимо освоение широкого круга двигательных умений и навыков.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Одна из главных задач физического воспитания — оздоровление ребенка. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

* формирование правильной осанки;
* своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
* формирование изгибов позвоночника;
* развитие сводов стопы;
* укрепление связочно-суставного аппарата;
* развитие гармоничного телосложения;
* регулирование роста и массы костей;
* развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.

Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма.

Кроме оздоровительных задач физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи.

Они предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). В процессе физического воспитания ребенок: — приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;

* осознает свои двигательные действия;
* усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед—назад, вверх—вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
* узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
* ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе — деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года.

У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение.

Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

Таким образом, реализуя в дошкольном физическом воспитании образовательную задачу, педагог одновременно приобщает ребенка к основам кинестетического образования, готовит его к поступлению в школу.

Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие воспитательные задачи:

* потребность в ежедневных физических упражнениях;
* умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
* приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
* самостоятельность, творчество, инициативность;
* самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

Благодаря физическому воспитанию:

* создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
* закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
* осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
* прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Физкультурные занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов, а разделенная радость — это двойная радость.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Таким образом, физическая культура подготавливает дошкольников к жизни. Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

1.2 Организация физкультурных занятий в детском саду

Физкультурные занятия — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям в детском саду.

Физкультурные занятия были введены в дошкольные учреждения в 50-е годы XX в. Первоначально занятия с использованием физических упражнений получили название занятия гимнастикой и подвижными играми. Это название определяло содержание двигательных действий, которые включались в занятия, оно ограничивалось подвижными играми и использованием физических упражнений, входящих в основную гимнастику (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

В дальнейшем, благодаря исследованиям ряда ученых, круг физических упражнений для дошкольников расширился. Была доказана целесообразность и полезность включения в работу с детьми спортивных видов физических упражнений: плавания, обучения ходьбе на лыжах, катания на коньках; предусматривалось включение в обучение элементов спортивных игр: баскетбола, тенниса, бадминтона и т.д. Это содержание было значительно ширю названия занятия по обучению движениями, оно стало именоваться занятием физическими упражнениями.

В 70-е годы XX столетия исследования А. В. Кенеман и Г. П.Лесковой убедительно доказали, что в ходе обучения физическим упражнениям важно давать детям знания о технике выполнения движений, чтобы формирование двигательных умений и навыков осуществлялось не только через большое количество повторений, а влияло на быстроту усвоения движений через реализацию принципа осознанности в обучении. Тем самым был поставлен вопрос не только о формировании двигательных навыков, но и о приобщении дошкольников к физической культуре общества. В связи с этим данные занятия получили название физкультурных, предусматривающих передачу дошкольникам общественно-исторического опыта, культуры выполнения движений, выработанной человечество.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.

Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

С самого начала в разработке схемы построения физкультурного занятия были выделены существенные различия в расположении материала на занятиях с использованием физических упражнений в сравнении с занятиями по другим областям знания. Например, если на занятиях по математике, развитию речи и других уроках, самый сложный материал для усвоения предлагается в самом навале, пока внимание ребенка, его сосредоточенность находятся на высоком уровне, то на физкультурных занятиях самые сложные движения включаются ближе к середине, когда разогреты различные мышечные группы, постепенно подведены к увеличению физиологической нагрузки сердечнососудистая и дыхательная системы, т.е. основным принципом расположения физических упражнений на физкультурных занятиях является учет работоспособности человеческого организма, предупреждение травматизма.

Этот принцип был положен в основу структуры занятий гимнастикой и подвижными играми, разработанной Е.Г. Леви-Гориневской. Она предлагала выделить три части: вводную, основную, заключительную. В методических разработках для воспитателей и в практике работы детского сада утвердилась эта трехчастная структура. В вводной части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку. В основную часть включались общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра. Заключительная часть преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности. В этой структуре не устанавливалась взаимосвязь подбора физических упражнений в разных частях занятия. Каждая включенная группа физических упражнений решала свои задачи. Так, общеразвивающие упражнения должны были подбираться для всех мышечных групп, чтобы обеспечить их пропорциональное развитие и разогреть, подготовить организм для выполнения более сложных основных движений, но при этом не учитывалось сочетание общеразвивающих упражнений и основных движений.

Однако в 70-х годах Д.В. Хухлаева предлагает в структуре физкультурных занятий выделять 4 части: вводную, подготовительную, основную, заключительную, т.е. строить занятие в детском саду по типу урока в школе.

В настоящее время авторы учебников и методических пособий предлагают разные схемы построения занятия. В учебнике А. В. Кенеман предлагается трехчастная структура занятия, состоящая из вводно-подготовительной части, основной и заключительной. Она объединяет первые две части физкультурного занятия предложенной Д.В. Хухлаевой структуры. Изменение в структуре связано с тем, что готовить к усвоению техники выполнения основных движений можно не только через общеразвивающие упражнения. Оживить мышечные ощущения, необходимые для овладения новыми движениями, можно и через упражнения, включенные в вводную часть занятия. Так, для обучения правильному толчку и нахождению места для отталкивания в прыжках в высоту с разбега можно использовать упражнение «Ударь в бубен» или прыжки на одной ноге и т.д.

Выделение подготовительной части, включающей общеразвивающие упражнения, связано с тем, что соответствующий подбор этой группы упражнений может обеспечить более успешное выполнение основных движений, т.е. выполнять подводящую функцию при обучении. Так, при обучении детей младшего дошкольного возраста мягкому приземлению на полусогнутые ноги в прыжках целесообразно в комплекс общеразвивающих упражнений включить «пружинки», которые оживят мышечные ощущения, составляющие основу мягкого приземления, или для усвоения техники подлезания в общеразвивающие упражнения включить выгибание и прогибание спины. Несомненно, подводящая функция общеразвивающих упражнений окажет положительное влияние на овладение правильным выполнением основных движений.

Таким образом, целенаправленный подбор упражнений для усвоения сложных движений может осуществляться в любой части занятия до выполнения ведущего движения.

Однако и эта структура не могла быть принята безоговорочно. Общеразвивающие упражнения могут выполнять функцию подводящих упражнений при условии их правильного выполнения. Если взять детей школьного возраста, то они большинство общеразвивающих упражнений могут выполнить с ходу. Дошкольники же должны сначала усвоить точность структуры самих общеразвивающих упражнений, прежде чем они смогут выполнять роль подводящих упражнений. А в связи с тем, что через общеразвивающие упражнения ребенок усваивает такие качества движения, то выводить их из основной части нецелесообразно, они сами нередко выступают как ядро для усвоения материала занятия. Поэтому, например, в пособии Т. И. Осокиной физкультурное занятие является трехчастным, состоящим из вводной, основной (общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижная игра) и заключительной части.

В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

1. разучивание строевых упражнений;
2. освоение разных способов ходьбы и бега;
3. закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
5. развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
6. развитие динамической ориентировки в пространстве;
7. вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
8. разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
2. содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
3. применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем, чтобы в течение 2—4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5—20 мин, в средней — 20—25 мин, в старшей — 25—30 мин, в| подготовительной до 35 мин.

Типы физкультурных занятий характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия-походы (элементарный туризм).

Различаются физкультурные занятия по использованию методов работы; большое место в детских садах занимают занятия смешанного типа (когда на одном занятии происходит разучивание одних упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются игровой и сюжетный типы занятий.

Занятие может также предусматривать только закрепление и Совершенствование движений. Используется и контрольный тип, Когда педагог определяет уровень усвоения материала за квартал, полугодие, год. При этом структура физкультурных занятий не меняется, они отличаются задачами содержания, подбором упражнений и формой проведения.

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей. Эти способы при выполнении движений оказывают влияние на количество повторений за отведенное время, обеспечивают управление педагогом процессом усвоения материала, создают условия для осознанного овладения структурными компонентами движения и позволяют детям учиться не только у педагога, но и у своих сверстников.

На физкультурных занятиях используется фронтальный способ организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Но при этом педагог не может удержать в поле зрения всех детей, переключаясь на обучение одних, он не видит действия других. Поэтому при многократном повторении движения может закладываться его ошибочное выполнение ребенком и в последующем придется вносить в него коррекцию.

Ребенок не имеет возможности наблюдать за действиями других занимающихся. Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком и т.д.), когда создается ориентировка в выполнении.

Целесообразно фронтально выполнять движения не только на этапе первоначального разучивания, но и на этапе закрепления и совершенствования. Следует учитывать, что фронтальный способ применим только к движениям, не требующим подстраховки от травматизма, и используется во всех частях физкультурного занятия.

Для выполнения физических движений обучающиеся могут быть разделены на группы, т.е. используется групповой способ организации детей. При этом каждая группа, как правило, упражняется в осуществлении определенных движений, поэтому количество детей у одного снаряда значительно уменьшается. Спустя некоторое время подгруппы меняются местами, и это позволяет переходить к действиям на разных снарядах, что повышает интерес к занятию. При таком способе создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях. Достоинствами этого способа является создание благоприятных условий для детального усвоения: небольшое число детей позволяет обеспечить достаточное количество повторений для успешного овладения упражнением, ребенок имеет возможность слышать указания взрослого, относящиеся к нему и к другим детям; небольшой перерыв между повторениями, с одной стороны, достаточен для восстановления сил, а с другой стороны — успешно образуются временные связи и есть условия для наблюдения за выполнением упражнения другими детьми.

Знакомые физические упражнения дети выполняют без прямого надзора педагога, что развивает у них самостоятельность в использовании разученных движений, самоконтроль и самооценку. Данное движение включается в двигательный опыт ребенка. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки. Целенаправленный подбор упражнений для усвоения сложных движений может осуществляться в любой части занятия до выполнения ведущего движения.

Таким образом, физкультурные занятия способствуют передаче дошкольникам общественно-исторического опыта и культуры выполнения движений, выработанной человечеством. Групповой способ выполнения физических упражнений успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

1.3 Основная гимнастика как средство и метод физического воспитания ребенка

Гимнастика (от греч. «гимнос» — обнаженный) — система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Начиная с младенчества, гимнастика применяется во всех возрастных группах дошкольного возраста. Сама по себе она является важнейшим методом физического воспитания.

Гимнастика располагает существенными средствами для решения воспитательных и оздоровительных задач, точного выполнения движений, совершенствования техники их выполнения. Регламентированный порядок занятий, организация обучения обеспечивают осознанное и самостоятельное выполнение движений, развитие творчества, воспитание организованности. Гимнастика повышает эмоциональность занятий, воспитывает эстетический вкус, ритмичность и выразительность движений. Ее влияние на организм и личность ребенка усиливается под воздействием музыки.

Важную роль в организации гимнастических упражнений играет обучение, в процессе которого воспитывается умение оценить свои двигательные возможности, усвоить общие закономерности двигательной деятельности. Осуществлению этой задачи способствует распределение учебных заданий, применение анализа и синтеза движений, изучение разнообразных физических упражнений и творческое их использование.

Основная гимнастика. Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).

В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения. Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха.

Основная гимнастика располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они могут быть реализованы за счет многоструктурности упражнений и многофункциональности каждого из них. Это открывает перед педагогом неисчерпаемые возможности творческого подхода к обогащению занимающихся системой специальных знаний, умений и навыков.

Такими знаниями в области гимнастики могут быть сведения о ней как о спортивно-педагогической дисциплине: о ее содержании, социальной значимости, истории, технике исполнения упражнении и законах, лежащих в ее основе; о возможности использования упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях; о воздействии на отдельные органы и системы организма с целью повышения их функциональных возможностей, развития двигательных и психических способностей к избранному виду учебной, спортивной или профессиональной деятельности, обогащения учащихся разносторонним опытом, обучения прикладным упражнениям и др.

Упражнения основной гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством и методом воспитания у занимающихся личностных свойств: добросовестного, глубоко осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, трудовой и общественной деятельности.

Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармонического физического и духовного развития личности сделали ее самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности на долгие годы.

Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

Содержание основной гимнастики составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

Основные движения — это жизненно необходимые для ребенка Движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Формирование основных движений — одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Ее изучение неотделимо от всей проблематики развития произвольных движений в онтогенезе человека. Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности. Методологическая основа научного изучения основных движений заложена в фундаментальных физиологических исследованиях, проведенных И.М. Сеченовым, И.П. Павловым, А.А. Ухтомским, В.М. Бехтеревым, Л.А. Орбели, а также их учениками и последователями.

Они положили начало обоснованию закономерностей в развитии моторики ребенка, выявлению роли произвольных движений в психической регуляции поведения человека. В их исследованиях показана рефлекторная природа двигательных актов, вскрыты их своеобразие и многоплановость, определена интегрирующая роль мозга в управлении двигательными действиями, подчеркнута роль осознанности и упражняемости двигательных функций с точки зрения физиологического механизма построения движений. Особое внимание в этом процессе уделяется координационным способностям ребенка в овладении двигательными умениями и навыками, а также психологическим основам управления движениями, в которых приоритетная роль отводится слову.

В последующих исследованиях сформулирован важный вывод о том, что физический рост и нервно-психическое развитие ребенка взаимообусловлены и направляются поведением, которое преимущественно складывается из многообразия двигательных актов. В понимании сущности основных движений, их значения, закономерностей развития важная роль принадлежит положениям о психофизическом единстве человеческой природы.

Рассматривая целостный двигательный акт как сенсомоторное единство, следует подчеркнуть, что развитие основных движений должно производиться не ради приобретения двигательных навыков, а для формирования умения использовать их в повседневной практической деятельности, производя при этом наименьшие физические и нервно-психические затраты.

Гимнастические упражнения могут быть:

а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);

б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы).

Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).

Конечная цель формирования навыков основных движений состоит в том, чтобы научить каждого ребенка: 1) сознательно управлять своими движениями; 2) самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими; 3) понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования; 4) навыкам точных мышечных ощущений, правильного выполнения движений; 5) творческому использованию этих движений в повседневной жизни.

Решение поставленных задач возможно только благодаря упражнениям в основных движениях в условиях двигательной активности самого ребенка, а также в процессе организованного обучения.

Рассматривая роль движений в общем развитии ребенка-дошкольника, Е.А. Аркин писал: «...двигательная деятельность в течение не только первых лет, но всего дошкольного периода занимает одно из первых мест как в области физической жизни, так и в области духовных переживаний ребенка. При помощи движений... ребенок знакомится с окружающим миром. Именно движения впервые знакомят ребенка с самим собою, открывают ему части его собственного тела; ...при помощи движений он научается выделять свое «Я»...» . Формирующееся при этом самосознание позволяет ребенку лучше понять свой организм, прочувствовать выполняемые двигательные действия, полнее реализовать намерения двигательного поведения в различных видах детской деятельности с помощью адекватно выбранных средств.

По мнению П.Ф.Лесгафта, основные движения развивают «кинестетические ощущения, которыми ребенок постепенно научается владеть и руководствоваться при всех своих действиях». Каждый двигательный акт сопровождается кинестетическими ощущениями, уточняющими представления ребенка о его выполнении. В то же время они содействуют точному восприятию и осознанному воспроизведению двигательных действий в ходе его двигательной активности.

Установлено, что формирование комплексной чувствительности организма детей (кинестетических ощущений) происходит в результате направленной двигательной деятельности ребенка. Оно включает в себя восприятие движений, кожно-мышечную чувствительность, представление движений, работу дистантных анализаторов (зрения, слуха). Имея двоякую направленность, кинестетические ощущения, с одной стороны, сами развиваются в процессе основных движений. А с другой стороны, — более высокий уровень развития кинестетических ощущений позволяет совершенствовать качество движений за счет дифференцированного контроля за ходом его выполнения и производить срочную коррекцию по итогам анализа поступающей информации.

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Так, установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий.

Указывая на важность эстетического развития ребенка при выполнении основных движений, следует отметить, что в психолого-педагогической литературе подчеркивается, что стремление к «красоте тела, к красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств» в ходе выполнения движений должно быть естественными и постоянными, составлять сущность любой двигательной активности.

В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения. Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребенок, сначала под руководством педагога, а затем и самостоятельно, способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. При правильной организации обучения движению старшие дошкольники способны оценивать как свои собственные достижения, так и достижения своих товарищей. В основных движениях развиваются и волевые усилия.

Е.А. Аркин отмечал, что под воздействием упражнений в основных движениях совершенствуется не только строение тела, функциональные возможности организма, но и изменяется характер ребенка. Свободные, раскрепощенные движения порождают свободу личности, воспитывают смелость и решительность, раскованность и активность поведения, доброжелательные отношения со сверстниками. Правильно организованные основные движения укрепляют как тело, так и душу ребенка, научают владеть собственным поведением, эмоциями, чувствами, что, по мнению Е.А. Аркина, является одним из высших проявлений воли.

В исследовании А.И. Быковой показано, что развитие произвольных движений у детей дошкольного возраста должно иметь преимущественно воспитательную направленность, с учетом закономерностей формирования важнейших качеств личности и положительных черт характера. Отмечается, что дети значительно быстрее и лучше овладевают двигательным умением, если попутно воздействовать на развитие у них ловкости, смелости, активности, если воспитать в детях волю, более устойчивое внимание, уверенность в своих силах.

Основные движения требуют понимания ребенком сущности выполняемых двигательных действий, умения выполнять их правильно и осознанно. Они повышают функциональные возможности организма; развивают познавательные, волевые, эстетические, нравственные качества личности; способствуют познанию собственного тела; обеспечивают ориентировку в пространстве и во времени, осуществление целенаправленной деятельности в соответствии с окружающими условиями.

Выполнение основных движений гармонизирует отношения с окружающим миром, является ступенью в познании и формировании двигательной культуры.

Выводы по 1 главе

Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Задачи физического воспитания решаются в единстве и способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Физкультурные занятия способствуют передаче дошкольникам общественно-исторического опыта и культуры выполнения движений, выработанной человечеством. Групповой способ выполнения физических упражнений успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания. Упражнения основной гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством воспитания дисциплинированности и методом подготовки дошкольников к занятиям в школе.

Глава II. Исследование эффективности методики занятий основной гимнастикой у старших дошкольников

2.1 Констатирующий эксперимент

В экспериментальной части работы были решены следующие задачи:

* Разработка программы и методики использования средств основной гимнастики в системе физических упражнений для детей старшего дошкольного возраста, с целью развития их физической подготовленности.
* Проверка эффективности применения средств основной гимнастики в рамках вариативной программы по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста.

В основу рабочей гипотезы исследования положено предположение о том, что в результате систематических занятий основной гимнастикой будет повышена эффективность физической подготовленности старших дошкольников.

Экспериментальная база нашего исследования – ДОУ «Пчелка», подготовительная группа, 25 дошкольников 6-7 лет. Год назад родителям этих дошкольников была предложена возможность дополнительных занятий основной гимнастикой, для их детей. Занятия планировалось проводить 2 раза в неделю, после дневного сна. Большинство родителей согласились, но после первых двух-трех занятий некоторые дети не захотели идти на занятия в спортивный зал, а предпочли остаться в игровой.

Так как дополнительные занятия основной гимнастикой не входили в обязательную программу детского сада, а носили добровольный характер, то мы занимались только с теми детьми, которые проявили интерес к занятиям.

Таким образом, в нашем исследование участвовали две группы дошкольников: экспериментальная группа – 16 детей, регулярно посещающих дополнительные занятия основной гимнастикой, и контрольная группа – 9 детей, которые не занимались дополнительно. Всего – 25 детей.

Перед началом дополнительных занятий основной гимнастикой мы провели контрольное исследование физической подготовленности дошкольников, которое оценивалось по трем основным показателям: бег, прыжки и дальность броска набивного меч. Исследование проводилось 17 марта 2009 года.

В таблице 1 показаны средние значения показателей физической активности дошкольников в начале эксперимента. Таблица индивидуальных показателей физической подготовленности детей представлена в Приложении 1.

Таблица 1. Средние показатели физической подготовленности детей на констатирующем этапе эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели физической подготовленности | | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| Среднее значение для группы детей | |
| Скорость бега на 30м со старта (сек) | мальчики | 8,05 | 8,05 |
| девочки | 8,1 | 8,0 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 96,8 | 98,1 |
| девочки | 88,13 | 87,9 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) | мальчики | 263 | 259 |
| девочки | 187,5 | 192,8 |

Из таблицы 1 мы видим, что показатели физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп имеют минимальные различия. Таким образом, перед началом формирующего эксперимента, наши испытуемые находились в равных условиях.

2.2 Формирующий эксперимент

Для полноценного физического развития детей, дополнительно к утренней гимнастике, мы проводили занятия основной гимнастикой. Дополнительные занятий проводились в течение года, дважды в неделю, после дневного сна.

Постепенно продолжительность занятий была увеличена до 40 мин. На занятиях использовались различные способы повышения двигательной активности детей. Построение и содержание утренней гимнастики не отличается от рекомендуемых методической литературой. Содержание гимнастики после дневного сна практически то же, что и утренней.

Проводится она по мере постепенного пробуждения детей, со всеми желающими. В те дни, когда физкультурное или музыкальное занятие проводится во вторую половину дня, гимнастика после сна отменяется. Физкультурные занятия в группе проводятся дважды в неделю продолжительностью 35—40 минут.

Рис.1. Модель занятия основной гимнастикой

|  |
| --- |
| Комплекс гимнастики |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вводная часть |  | Основная часть |  | Заключительная часть |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег |  | Прыжки |  | Упражнения для рук, ног,  плечевого пояса, туловища |  | Танцевальные элементы |  | Упражнения в различных исходных положениях с силовой направленностью для мышц туловища (брюшного пресса) |  | Упражнения на гибкость, восстановление дыхания, упражнения на растяжку (суставную подвижность), расслабление |

Структура построения физкультурного занятия общепринятая, но, мы старались разнообразить методы его проведения. Увеличена интенсивность упражнений за счет изменения их дозировки, темпа выполнения движений и прилагаемых усилий (применяются, например, упражнения с набивными мячами, на преодоление сопротивления партнера в парных упражнениях и т. п.).

Широко применяются упражнения из разных исходных положений — стоя, сидя, лежа. Особенно любят дети гимнастику с предметами — обручами, мячами, флажками, гимнастическими палками.

В каждый комплекс входят ходьба, бег и поскоки, а также от 5 до 8 общеразвивающих упражнений. Дозировка отдельных упражнений увеличена до 14—16 повторений с коротким отдыхом. Но это такие упражнения, выполнение которых не вызывает у детей особого затруднения (например, сидя на полу, достать флажками носки вытянутых ног).

Дополнительные занятия основной гимнастикой проводятся в быстром темпе. Заканчиваются они прыжками и бегом. В конце даются упражнения, выполнение которых нормализует дыхание. При выполнении одних и тех же комплексов дети получают различную нагрузку в зависимости от степени подвижности. Поэтому нами систематически проводятся наблюдения за физиологическим состоянием детей после выполнения комплексов дополнительной гимнастики.

Эффективность физкультурных занятий во многом определяется их плотностью. Моторная плотность характеризует двигательную активность детей в течение занятия. Многократность повторения тех или иных движений, упражнений способствует более прочному формированию двигательного навыка, обеспечивает достаточную физиологическую нагрузку на организм ребенка. Плотность занятия во многом зависит от его содержания.

Очень важно, чтобы упражнения, составляющие содержание физкультурного занятия, удачно сочетались по своей нагрузке, по длительности выполнения, по сложности, вызывали положительный эмоциональный тонус у детей. Неудачный подбор упражнений снижает плотность занятий, степень усвоения детьми двигательных навыков. Например, упражнения в лазанье по гимнастической стенке и по бревну, требующие страховки воспитателя и выполняемые в замедленном темпе, нежелательно включать в одно занятие, так как это снизит двигательную активность детей.

Практика показала, что наиболее удачно сочетаются упражнения, дополняющие друг друга во всех отношениях, например действия с мячами и подтягивание, лазанье или упражнения в равновесии и прыжки в высоту, метание в цель и прыжки в длину с места, упражнения на равновесие и бег и т. д. Использование различных способов организации детей на занятиях — фронтального, группового и индивидуального — позволяет сочетать обучение с высокой двигательной активностью. Выбор способа организации коллектива на занятии зависит от цели занятия, его содержания, используемого оборудования, организационных умений воспитателя, степени освоения детьми навыка того или иного движения.

Активные движения, выполнение которых проходит быстро, мы чаще всего разучиваем поточно. Например, обучение прыжкам в высоту с разбега проходит из построения в одну колонну—дети прыгают друг за другом. Групповой способ организации детей удобен, если дается задание, выполнение которого требует относительно много времени, а количество пособий ограничено (например, подтягивание, лазанье на скамейках, по бревну, по гимнастической стенке, башенке).

Воспитатель обязательно руководит заданием, требующим страховки (упражнения на гимнастической лестнице, бревне и т. д.). Для самостоятельного выполнения мы предлагаем детям только знакомые упражнения, не требующие страховки, поддержки или помощи взрослого. Например, на занятии проводится обучение лазанью по гимнастической стенке переменным шагом с переходом на соседние звенья и спуском по наклонной доске, закрепление умения ходить по канату приставным шагом, перепрыгивать через мелкие предметы (рейки) на одной ноге.

Объяснив и показав задания, воспитатель делит детский коллектив на две группы. Первая выполняет задание у гимнастической стенки, дети второй группы проходят по канату, перепрыгивают через рейки, повторяя задание несколько раз. Затем группы меняются местами. Воспитатель постоянно находится у гимнастической стенки. При организации занятия групповым методом требуется хорошая дисциплина в коллективе, наличие навыков самостоятельности у детей, умелое распределение внимания воспитателя.

Важным условием повышения двигательной активности детей на физкультурном занятии является рациональное использование оборудования. В своей работе мы стремимся на одном занятии использовать минимум оборудования, максимально обыгрывая его. С одним и тем же пособием можно дать детям различные задания, упражнения, тем самым сокращается время на расстановку оборудования, смену его.

Опыт работы показал, что, несмотря на разнообразие упражнений, заданий двигательного характера, многие из них аналогичны по выполнению, и если работа по физическому воспитанию проводится систематически, дети довольно быстро усваивают принципы выполнения упражнений, хорошо понимают словесные указания, правильно представляют, что от них требуется. Учитывая это, мы не всегда придерживаемся общепринятой схемы объяснения: показ воспитателя под музыку, выполнение упражнений детьми вместе с воспитателем, самостоятельное выполнение упражнений по словесному описанию. Часто предлагаем сокращенное объяснение, обращая внимание лишь на основные детали упражнений, широко используем условно-образное называние упражнений и т. п.

Так, например, предлагая детям простые общеразвивающие упражнения: потягивание, повороты, наклоны, иногда мы даем только показ без словесных объяснений. А иногда, наоборот, только словесно напоминаем, как правильно выполнить упражнение: наклониться вперед-вниз, не сгибая колени, достать мячом носки ног и выпрямиться. Аналогичные упражнения дети выполняли уже неоднократно и имеют достаточно хороший навык правильного их выполнения.

Детям нравилось заниматься, они приходили на занятия в хорошем настроении и с удовольствием выполняли все упражнения. Полный комплекс упражнений представлен в Приложении 2.

2.3 Контрольный эксперимент

После окончания формирующего эксперимента мы провели контрольную диагностику физической подготовленности всех дошкольников, в контрольной и экспериментальной группах. Результаты исследования представлены в Приложении 3.

В таблице 3 показаны результаты физической подготовленности дошкольников из экспериментальной группы до и после занятий основной гимнастикой.

Таблица 2. Средние показатели физической подготовленности детей из экспериментальной группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели физической подготовленности в экспериментальной группе | | 1 этап | 2 этап |
| Среднее значение для группы детей | |
| Скорость бега на 30м со старта (сек) | мальчики | 8,05 | 7,4 |
| девочки | 8,1 | 7,5 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 96,8 | 119,4 |
| девочки | 88,13 | 121,5 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) | мальчики | 263 | 355 |
| девочки | 187,5 | 308 |

В таблице 2 мы видим, что показатели физической подготовленности дошкольников, по сравнению с прошлогодними результатами, значительно улучшились. Так, средние результаты бега на 30 метров у мальчиков отличаются на 0,65 секунды. У девочек – на 0,6 секунды. Мальчики прыгают с места в среднем на 88 см, а девочки – на 33,37 см. Дальность броска набивного мяча у мальчиков увеличилась в среднем на 92 см, у девочек – на 120,5 см (см. таб. 3).

Таблица 3. Разница показателей физической подготовленности дошкольников после занятий основной гимнастикой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели физической подготовленности в экспериментальной группе | | Разница между результатами |
| Скорость бега на 30м со старта (сек) | мальчики | 0,65 |
| девочки | 0,6 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 88 |
| девочки | 33,37 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) | мальчики | 92 |
| девочки | 120,5 |

Итак, улучшение физической подготовленности дошкольников из экспериментальной группы, после занятий основной гимнастикой, очевидно.

Затем мы проанализировали результаты детей из контрольной группы, которые занимались только утренней гимнастикой, в соответствии с общепринятой образовательно-воспитательной программой в ДОУ.

В таблице 4 приведено сравнение показателей физической подготовленности детей из контрольной группы в настоящее время и год назад (см. таб.4).

Таблица 4. Средние показатели физической подготовленности детей из контрольной группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели физической подготовленности в контрольной группе | | 1 этап | 2 этап |
| Среднее значение для группы детей | |
| Скорость бега на 30м со старта (сек) | мальчики | 8,05 | 7,8 |
| девочки | 8,0 | 7,7 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 98,1 | 101,3 |
| девочки | 87,9 | 95,6 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) | мальчики | 259 | 276 |
| девочки | 192,8 | 198,7 |

В таблице 4 мы видим, что показатели физической подготовленности дошкольников из контрольной группы, по сравнению с прошлогодними результатами, улучшились. В таблице 5 показана разница результатов.

Таблица 5. Разница показателей физической подготовленности дошкольников не занимающихся основной гимнастикой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели физической подготовленности в контрольной группе | | Разница между результатами |
| Скорость бега на 30м со старта (сек) | мальчики | 0,25 |
| девочки | 0,3 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 3,2 |
| девочки | 7,7 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) | мальчики | 17 |
| девочки | 5,9 |

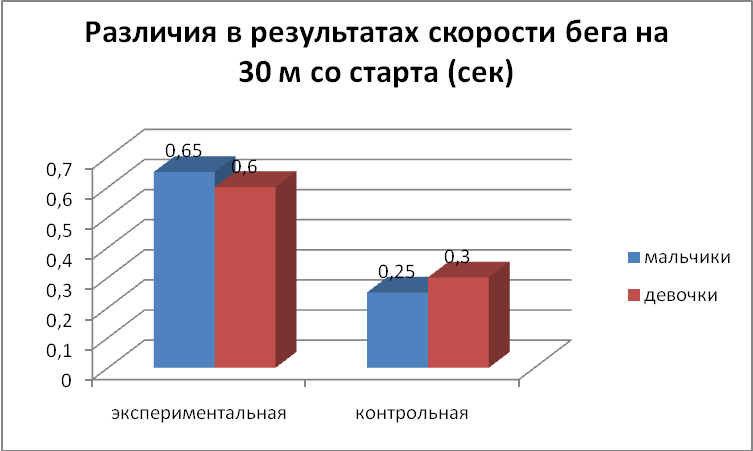
Далее мы сравнили разницу в динамике показателей физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп (см. таб. 6).

Таблица 6. Сравнение улучшения физической подготовленности дошкольников за год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели физической подготовленности дошкольников | | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| Скорость бега на 30м со старта (сек) | мальчики | 0,65 | 0,25 |
| девочки | 0,6 | 0,3 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 88 | 3,2 |
| девочки | 33,37 | 7,7 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) | мальчики | 92 | 17 |
| девочки | 120,5 | 5,9 |

Как видно из таблицы 6, улучшение физической подготовленности, за прошедший год, наиболее выражено в группе детей, которые дополнительно занимались основной гимнастикой. Мы отразили полученные данные в диаграммах. На рис.2 показаны различия результатов времени, за которое дошкольники пробегают 30 метров.

Рис.2 Различие результатов скорости у дошкольников



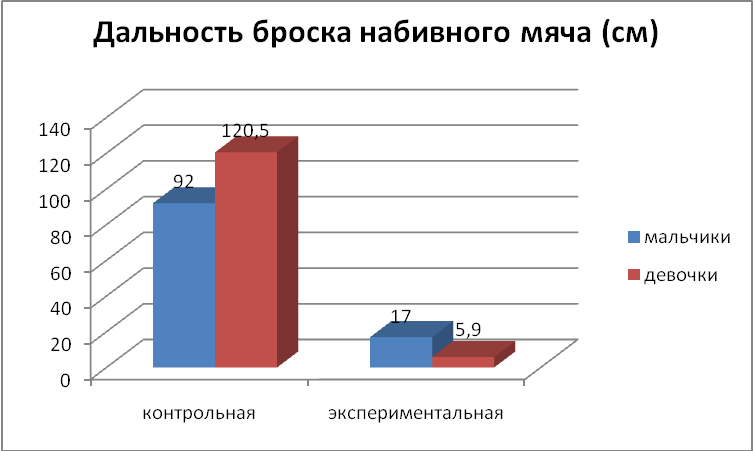
На рис.3 мы видим различия результатов расстояния, на которое могут прыгать дошкольники с места.

Рис.3. Различия результатов дальности прыжков у дошкольников



На рис.4. показаны различия результатов броска набивного мяча весом 1кг из-за головы у мальчиков и девочек из контрольной и экспериментальной групп.

Рис.4. Различия результатов дальности метания мяча у дошкольников



Итак, все три диаграммы показывают видимое различие физической подготовленности у дошкольников. Различие результатов скорости, длины прыжка с места и дальность броска набивного мяча у дошкольников из экспериментальной группы более выражено, чем у детей из контрольной группы.

Выводы по 2 главе

Итак, перед началом формирующего эксперимента показатели физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп имели минимальные различия, что говорит о том, что наши испытуемые находились в равных условиях.

Формирующий эксперимент продолжался в течение года. Занятия планировалось проводились 2 раза в неделю, после дневного сна и продолжались 35—40 минут. Построение и содержание утренней гимнастики не отличалось от рекомендуемых методической литературой. Содержание гимнастики после дневного сна было практически то же, что и утренней. Детям нравилось заниматься, они приходили на занятия в хорошем настроении и с удовольствием выполняли все упражнения.

После окончания формирующего эксперимента была проведена контрольная диагностика физической подготовленности всех дошкольников, которая выявила улучшение результатов в экспериментальной и контрольной группах детей, по сравнению с прошлым годом.

Мы сравнили разницу в динамике показателей физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп, и пришли к выводу, что в результате систематических занятий основной гимнастикой эффективность физической подготовленности старших дошкольников повышается.

Заключение

Итак, физическая культура подготавливает дошкольников к жизни. Задачи физического воспитания решаются в единстве и способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

Физкультурные занятия передают дошкольникам общественно-исторический опыт и культуру выполнения движений, выработанную человечеством. Групповой способ выполнения физических упражнений успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания. Упражнения основной гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством воспитания дисциплинированности и методом подготовки дошкольников к занятиям в школе.

Мы предположили, что в результате систематических занятий основной гимнастикой будет повышена эффективность физической подготовленности старших дошкольников.

Экспериментальное исследование проводилось на базе ДОУ «Пчелка» г.Йошкар-Олы. Перед началом формирующего эксперимента показатели физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп имели минимальные различия, что говорит о том, что наши испытуемые находились в равных условиях.

Формирующий эксперимент продолжался в течение года. Занятия планировалось проводились 2 раза в неделю, после дневного сна и продолжались 35—40 минут. Построение и содержание утренней гимнастики не отличалось от рекомендуемых методической литературой. Содержание гимнастики после дневного сна было практически то же, что и утренней. Детям нравилось заниматься, они приходили на занятия в хорошем настроении и с удовольствием выполняли все упражнения.

После окончания формирующего эксперимента была проведена контрольная диагностика физической подготовленности всех дошкольников, которая выявила улучшение результатов в экспериментальной и контрольной группах детей, по сравнению с прошлым годом.

Мы сравнили разницу в динамике показателей физической подготовленности дошкольников из экспериментальной и контрольной групп, и пришли к выводу, что в результате систематических занятий основной гимнастикой эффективность физической подготовленности старших дошкольников повышается.

Таким образом, гипотеза исследования получила подтверждение. Цель работы достигнута, задачи выполнены.

Список использованных источников

1. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы. Здоровый дошкольник // Обруч, 2006, N 1. - С. 5-6
2. Ананьев В.А. Организация безопасности и жизнедеятельности дошкольников, Томский университет, 2000. – 380с.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 2001.-369с.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Феникс, 2003. – 287с.
5. Вержбицкая Н.А. Массаж - одно из средств физического воспитания (из опыта работы преподавателя МПК г. Мурманска) //Дошкольное воспитание. - 2003. - N 3.С.6-7.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. - М.: Владос, 2001.-289с.
7. Громова С. Сюжетные физкультурные занятия с элементами коррегирующей гимнастики. // Дошкольное воспитание. - 2006.- NN 6,8, 10.
8. Гутникова Л. Спорт + игра = радость. //Дошкольное воспитание. - 2001. - N 12.
9. Доронова Т. Право на охрану здоровья//Дошкольное воспитание. - 2001, N 9. С.5-8
10. Егоров Б.Б., Змановский Ю.Ф. Система эффективного закаливания // Начальная школа,2000, N 7.
11. Ефименко Н.Н. Театр физического оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М., 2003.-358с.
12. Ерофеева Т.И, Современные образовательные программы для дошкольных учреждений//.М, 2005. С- 170, 99, 2-12.
13. Закон Российской Федерации Об образовании. - М,2001.С-306.
14. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология ХХ1 века. Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. - М.: АРКТИ, 2000, С-88.
15. Зелинская.Д. Школа здоровья-М, Акварель, 2005,т.2. С 2-12
16. Змановский Ю.Ф., Кузнецова М.Н. Комплексное закаливание в дошкольных учреждениях. Методические рекомендации Минобразования РФ. - Нижний Новгород, 2002.-297с.
17. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения. // Дошкольное воспитание, 2003, N 9. С.41-47.
18. Казьмин В.Д. Дыхательные гимнастики. - Ростов - на Дону// Феникс, 2000.-298с.
19. Кудрявцева В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линка - Пресс, 2000.-350с.
20. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. - М.: Просвещение, 2005.-378с.
21. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теогия и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., Просвещение. 2002. -386с.
22. Лесгафт.П..Ф. // Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста//. СПб.: Нева, т,2, 2002.- 234с.
23. Латохина Л.И. Как быть здоровым душой и телом //Дошкольное воспитание. - 2001. - N 10. С.12-17
24. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. - М.: Просвещение, 2001.-357с.
25. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. - М., 2000. Народное образование N9,2003, С-325
26. Основы безопасности дошкольников /Под ред. В.А. Ананьева. - М.: Академия, 2000.-370с.
27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 2006.-369с.
28. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры дошкольников. - М.: Просвещение, 2001.-369с.
29. Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка// Ж. Дошкольное воспитание. - 2003. - N 6. С.41-43.
30. Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации' М. 2002.-325с.
31. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений. М.: Академия, 2004.-258с.
32. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М.: Просвещение, 2004.-368с.

Приложение 1

Результаты исследования показателей физической подготовленности дошкольников на первом этапе (от 17.03.2009г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Фамилия, имя | Скорость бега на 30м со старта (сек | Длина прыжка с места (см) | Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) |
| Экспериментальная группа | | | | |
| 1 | Актуганова Даша | 8,6 | 85,1 | 248 |
| 2 | Бахтин Ярослав | 8,2 | 93,7 | 294 |
| 3 | Власова Кристина | 7,8 | 93,5 | 183 |
| 4 | Воробьев Кирилл | 8,1 | 101,3 | 301 |
| 5 | Ведерников Данил | 8,4 | 96,8 | 286 |
| 6 | Ефремов Илья | 7,6 | 98,3 | 267 |
| 7 | Казаков Миша | 7,9 | 88,5 | 258 |
| 8 | Казаков Никита | 8,1 | 90,4 | 274 |
| 9 | Короткова Настя | 7,8 | 94,3 | 174 |
| 10 | Лисин Максим | 8,3 | 98,6 | 258 |
| 11 | Лякишев Женя | 7,8 | 105,2 | 294 |
| 12 | Мамаева Аня | 7,8 | 80,4 | 189 |
| 13 | Майорова Таня | 8,1 | 87,8 | 206 |
| 14 | Чепайкин Максим | 8,3 | 91,2 | 276 |
| 15 | Шестаков Денис | 7,9 | 84,9 | 256 |
| 16 | Яндулкина Майя | 8,5 | 87,5 | 183 |
| Контрольная группа | | | | |
| 17 | Пустовойтова Жанна | 7,7 | 94,6 | 201 |
| 18 | Сергеев Илья | 8,1 | 87,3 | 284 |
| 19 | Софронов Борис | 8,3 | 95,7 | 262 |
| 20 | Савельев Андрей | 7,8 | 90,6 | 249 |
| 21 | Уткина Лена | 8,1 | 85,6 | 193 |
| 22 | Царегородцев Олег | 7,6 | 102,4 | 285 |
| 23 | Назарова Софья | 8,2 | 98,5 | 178 |
| 24 | Новикова Маша | 8,0 | 85,7 | 206 |
| 25 | Николаева Лена | 8,4 | 87,3 | 186 |

Приложение 2

Комплекс упражнений основной гимнастики: разминка

Разминка в комплексе упражнений основной гимнастики ориентирована на развитие у ребенка правильной и легкой походки, координации движений и навыков преодоления препятствий. Разминка длится около трех минут и включает в себя преимущественно различные виды ходьбы и бега.

Эта часть комплекса упражнений проста, и может иметь массу вариаций. Для начала достаточно, чтобы ребенок просто походил вдоль стен спортивного зала по кругу, чередуя обычную ходьбу, ходьбу на носках, ходьбу на пятках, легкий бег. Как варианты, можно добавлять бег со сменой направления, ходьбу приставными шагами, ходьбу зигзагом вокруг препятствий (например, кеглей или табуреток), ходьбу боком.

Развивающие упражнения

Этой части комплекса упражнений следует отводить около 5 минут.

#### Упражнение с обручем

Обручи приготовлены заранее. Их могут повесить на спинку стула против каждой колонны по числу детей в колонне. Раздают их ведущие колонн. Другой вариант: дети во время ходьбы снимают обруч со стойки и идут, неся его в правой руке опущенным вниз или поднятым вверх.

1. Ходьба друг за другом и перестроение в несколько колонн.

2. Поднимаем обруч. И. п.: основная стойка, руки обхватывают обруч с двух сторон, держа его вертикально перед грудью.

Такт 1. Поднимают обруч вверх и держат его на вытянутых руках горизонтально. Голову поднимают по направлению к обручу.

Такт 2. Опускают обруч на плечи, сгибая руки в локтях (голова в центре обруча).

Такт 3. Поднимают обруч вверх.

Т а к т 4. Опускают обруч перед грудью, произнося: «вниз-з-з». Такты 5—16. Повторяют движения 1—4-го тактов. Упражнение проводится 4 раза в медленном темпе.

3. Пролезаем в обруч. И. п.: основная стойка, руки обхватывают обруч с боков, обруч вертикально к полу на уровне пояса.

Такт 1. Перешагивают через край обруча левой ногой, не выпуская его из рук. Такт 2. Выдержка. Такт 3. Перешагивают другой ногой. Такт 4. Выдержка.

Такты 5—6. Поднимают обруч над головой. Такты 7—8. Опускают его вниз и возвращаются в исходное положение.

Упражнение повторяется 2 раза в медленном темпе.

4. Повороты туловища. И. п.: ноги — на ширине плеч, руки обхватывают обруч с двух сторон, обруч перед грудью вертикально.

Такт 1. Поворачивают корпус влево, вытягивая руки с обручем вперед, и произносят «влево». Такт 2. Выпрямляются. Такт 3. Поворот вправо.

Такт 4. Возвращаются в исходное положение. Та кт 5. Нагибаются вперед-вниз (обруч на груди), не опуская головы.

Такт 6. Выпрямляются.

Такты 7—8. Повторяют движения 5—6-го тактов. Такты 9—16. Повторяют движения 1—8-го тактов. Упражнение проводится 2 раза в медленном темпе. По окончании дети бесшумно кладут обруч на пол, не сгибая колен.

5. Пружинки и прыжки. И. п.: ноги слегка расставлены, ступни — параллельно, руки на поясе.

Такты 1—3. Шесть пружинок.

Такт 4. Прыгают в обруч, мягко приземляясь на носки. Такты 5—7. Стоя в центре обруча, делают шесть пружинок. Такт 8. Прыгают из обруча.

Такты 9—12. Поворачиваются вокруг себя, делая семь шагов и свободно размахивая руками.

Такты 13—24. Повторяют движения 1 — 12-го тактов.

При повторении можно делать подпрыгивания на двух ногах. После упражнения дети поднимают обруч с пола и ведущие колонны их собирают или дети сами вешают обручи в определенном месте.

6. Ходьба и перестроение в 2—3 колонны.

7. Поднимание рук. И. п.: основная стойка.

Такты 1—2. Поднимают ненапряженные руки в стороны (кисти опущены вниз) и потягиваются, повернув ладони кверху.

Такты 3—4. Повернув ладони книзу и подняв кисти кверху, опускают руки, произнося «вниз-з-з» (выдох).

Такты 5—8. Повторяют движения 1—4-го тактов.

Упражнение проводится 4 раза в медленном темпе.

Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и рук

Упражнение «Ушки»:

* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.
* Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение

Упражнение «Птички»:

* Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
* Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

Упражнение «Поезд едет»:

* Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.
* Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц туловища

Упражнение «Птички поют»:

* Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз
* Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию.

Упражнение «Смотрим в окошко»:

* Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.
* Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево ( будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

Упражнение «Охи-вздохи»

* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
* Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц ног

Упражнение «мячик»

Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

Упражнение «с горки на горку»:

Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

Упражнение «Струнка»:

* Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.
* Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

Упражнения для мышц туловища.

* 1. Лежа на спине, руки на затылке. Развести локти в стороны (вдох), свести обратно (выдох) - (3-4 раза).
* 2. Лежа на спине. Попеременно сгибать ноги, подводя колено к животу (выдох), и выпрямлять их (вдох) - (3-5 раз).
* 3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Приподнимать таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (3-4 раза).   
   4. Лежа на спине. Вытягивать одну руку вверх, а другую (на стороне выпуклости и искривления) - в сторону (вдох), опускать руки (выдох) - (4-5 раз).
* Лежа на животе. Приподнимать туловище, прогибая грудной отдел позвоночника (вдох), опускать (выдох) - (4 раза).
* Лежа на животе, одна рука на затылке, другая на груди со стороны выгнутой стороны искривления. Разогнуть туловище (вдох), вернуться в исходное положение (выдох) - (3-4 раза).
* Лежа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз.
* Поднимать ноги попеременно с одновременным приподниманием туловища, опираясь на руки (вдох), при возвращении в исходное положение - выдох - (3-4 раза).
* Лежа на животе. Отвести ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника, потом вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное (3-4 раза).
* Лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника.
* Закинуть руки за голову (вдох), опустить (выдох). Выполнять в медленном темпе (3-4 раза).
* Стоя на четвереньках. Одновременное вытянуть правую ногу и левую руку (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); повторить с другой ногой и рукой (4-6 раз).
* Стоя на четвереньках. Сгибать руки в локтях до соприкосновения груди с поверхностью пола/кушетки. Дыхание произвольное (3-4 раза).
* Лежа на спине, руки вдоль тела.
* Одновременно поднимать руки вверх (вдох) и опускать (выдох) - (3-4 раза).

Упражнения с гимнастическими скамейками

Содержание занятия:

1) ходьба «змейкой» между скамейками с выполнением задания—ходьба на носках и пятках, гусиный шаг, шаг польки, перешагивание через скамейку;

2) комплекс общеразвивающих упражнений на скамейке;

3) ходьба по скамейке с глубоким приседанием на середине ее;

4) подтягивание на скамейке, игра «Ноги от земли!»

Дыхательные упражнения

«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)

* Исходное положение: стоя, ладонь на животе.
* Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 3 раза.

«Насос» (мышечный тренинг)

* Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.
* Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения для осанки

Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону. Затем положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (просто так, затем на носках, на пятках), сесть на пол и встать.

Упражнения для правильного формирования стопы

* Сидя, перекладывать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.
* Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.
* Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.

Приложение 3

Результаты исследования показателей физической подготовленности дошкольников на втором этапе (от 22.03.2010г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Фамилия, имя | Скорость бега на 30м со старта (сек | Длина прыжка с места (см) | Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) |
| Экспериментальная группа | | | | |
| 1 | Актуганова Даша | 8,9 | 87.4 | 262 |
| 2 | Бахтин Ярослав | 8,5 | 99,6 | 301 |
| 3 | Власова Кристина | 8,1 | 99.2 | 203 |
| 4 | Воробьев Кирилл | 8,7 | 105,5 | 314 |
| 5 | Ведерников Данил | 8,9 | 103,5 | 298 |
| 6 | Ефремов Илья | 7,9 | 102,4 | 289 |
| 7 | Казаков Миша | 8,3 | 93,6 | 275 |
| 8 | Казаков Никита | 8,8 | 95,3 | 298 |
| 9 | Короткова Настя | 8,4 | 96,8 | 182 |
| 10 | Лисин Максим | 8,9 | 99,4 | 276 |
| 11 | Лякишев Женя | 8,5 | 109,6 | 301 |
| 12 | Мамаева Аня | 8,4 | 80,7 | 204 |
| 13 | Майорова Таня | 8,6 | 95,4 | 215 |
| 14 | Чепайкин Максим | 8,6 | 94,8 | 298 |
| 15 | Шестаков Денис | 8,5 | 99,5 | 285 |
| 16 | Яндулкина Майя | 8,9 | 103,5 | 201 |
| Контрольная группа | | | | |
| 17 | Пустовойтова Жанна | 7,9 | 94,8 | 204 |
| 18 | Сергеев Илья | 8,4 | 87,7 | 290 |
| 19 | Софронов Борис | 8,5 | 95,7 | 270 |
| 20 | Савельев Андрей | 7,9 | 90,9 | 251 |
| 21 | Уткина Лена | 8,5 | 103,5 | 201 |
| 22 | Царегородцев Олег | 7,9 | 98,5 | 290 |
| 23 | Назарова Софья | 8,6 | 102,1 | 185 |
| 24 | Новикова Маша | 8,3 | 90,1 | 209 |
| 25 | Николаева Лена | 8,7 | 88,1 | 188 |