

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физическая реабилитация

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
**(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Особенности занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного  
возраста, имеющими нарушение слуха»

Студент

Астраханцев Е.А.

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.б.н., доцент, В.В. Горелик

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Астраханцева Егора Александровича по теме:  
«Особенности занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушение слуха»

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности в физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Турченко В.И. утверждает, что «в настоящее время развитие двигательных качеств ребенка остается важнейшей педагогической задачей. Эту проблему можно назвать классической, особая актуальность ее подчеркивается при работе с детьми старшего дошкольного возраста. Это связано в первую очередь с тем, что в старшем дошкольном возрасте складываются оптимальные условия не только для развития физических качеств ребенка, но и для приобретения им основных двигательных навыков» [42].

**Цель исследования** – изучение двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха старшей группы при занятиях фитбол-гимнастикой.

**Объект** – процесс развития двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха старшей группы.

**Предмет** – методика применения фитбол-гимнастики для развития двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха старшей группы.

Бакалаврская работа состоит из 52 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, список используемой литературы, таблицы и рисунки.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1. Возрастные и физиологические и психологические особенности развития организма дошкольника .....	7
1.2. Понятие о двигательных способностях. ....	12
1.3. Психолого-педагогическая характеристика слабослышащих детей старшего дошкольного возраста.....	18
1.4. Фитбол-гимнастика.....	21
Выводы по главе.....	28
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	29
2.2. Организация исследования .....	32
Выводы по главе .....	33
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1. Результаты констатирующего эксперимента.....	34
3.2. Фитбол-гимнастика, применяемая развития двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха .....	35
3.3. Результаты исследования .....	40
Выводы по главе .....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	48

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности в физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Согласно определению Павлихиной, С. В. и Юдина Н. М. «Двигательная активность (ДА) - это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение - это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Маленький ребенок – деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей» [32].

Турченко В.И. утверждает, что «в настоящее время развитие двигательных качеств ребенка остается важнейшей педагогической задачей. Эту проблему можно назвать классической, особая актуальность ее подчеркивается при работе с детьми старшего дошкольного возраста. Это связано в первую очередь с тем, что в старшем дошкольном возрасте складываются оптимальные условия не только для развития физических качеств ребенка, но и для приобретения им основных двигательных навыков.

Старший дошкольный период в педагогической литературе характеризуется как переходный, который определяет успешность дальнейшего обучения ребенка в школе, дальнейшее совершенствование приобретенных в этот период навыков. В старшем дошкольном возрасте складываются также оптимальные физиологические, психические условия для развития в ребенке различных качеств, в том числе и физических» [42].

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

Нарушение слуха у ребенка негативно отражается, прежде всего, на его психическом развитии, ограничивая возможности познания окружающего мира, затормаживая процесс овладения знаниями, умениями, навыками и развития способностей, задатков и склонностей, которые заложены природой в каждой конкретной личности.

**Цель исследования** – изучение двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха старшей группы при занятиях фитбол-гимнастикой.

**Объект** – процесс развития двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха старшей группы.

**Предмет** – методика применения фитбол-гимнастики для развития двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха старшей группы.

#### **Задачи исследования**

1. Оценить исходный уровень развития двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха старшей группы.
2. Подобрать методику фитбол-гимнастики и включить ее в физкультурные занятия дошкольников с нарушением слуха старшей группы.

3. Оценить эффективность применения предложенной методики на развитие двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха старшей группы.

**Гипотеза** – предполагается, что при использовании на физкультурных занятиях подобранной методики с применением фитбол-гимнастики, процесс развития двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха старшей группы будет проходить быстрее.

Бакалаврская работа состоит из 54 страницы печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, список используемой литературы, таблицы и рисунки.

# **ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

## **1.1. Возрастные и физиологические и психологические особенности развития организма дошкольника**

В первые 4-6 лет жизни ребенка весьма интенсивно развиваются ткани, органы и функциональные системы. Внешне это проявляется в непрерывном изменении размеров и пропорций тела, в появлении все новых и новых навыков, обогащения и разнообразия реакций на внешние воздействия. Развитие ребенка происходит неравномерно: наиболее быстро в первые месяцы жизни, затем то замедляясь, то вновь ускоряясь. Морфологическая и функциональная зрелость отдельных органов и систем наступает не одновременно. Эта особенность определяет специфику реакции детского организма на внешние воздействия, обуславливает требования к созданию определенной обстановки жизни, обеспечивающей гармоничное развитие детей [28].

Для правильной постановки физического воспитания детей в характеристике возрастных особенностей детского организма наиболее важное значение имеют динамика физического развития, морфологические и функциональные изменения органов кровообращения, дыхания и центральной нервной системы, а также изменения уровня обмена веществ в организме [39, 21].

Физическое развитие дошкольника является наиболее широко применяемым критерием для характеристики состояния здоровья ребенка. Оно определяется данными антропометрии, состояния кожных покровов и опорно-двигательного аппарата, тонуса и силы мышц, статических двигательных функций.

Рост является наиболее стабильным среди других антропометрических показателей. При рождении рост мальчиков приблизительно на 1 см превышает средний рост девочек. Величина роста удваивается в возрасте 4-5

лет. С 5-7 года жизни рост девочек увеличивается более интенсивно, чем у мальчиков.

Масса тела является более подвижным показателем. Она легко изменяется под влиянием кратковременных изменений в режиме питания дня или общим состоянием детей. Увеличение массы тела у дошкольников идет неравномерно. У мальчиков наибольшая прибавка в весе идет к 3 году жизни, а у девочек к 4 году. В последующие 5-7 лет прибавка массы тела у девочек постоянно возрастает, а у мальчиков ее увеличение колеблется: на 6 году отмечается некоторая задержка [14].

Кожа ребенка имеет ряд отличительных особенностей, обусловленных незаконченностью морфологического развития. Выделительная функция кожи у детей выражена хорошо. Обильно выделяемый в первые недели жизни секрет сальных желез обладает бактерицидным свойством, что способствует защите от проникновения бактерий. Дыхательная функция кожи тесно связана с выделительной. Через кожу частично выводится углекислый газ. Этим предупреждается гипертония. Опорно-двигательный аппарат ребенка характеризуется продолжающимся развитием костно-суставной и мышечной систем [5].

Опорно-двигательный аппарат ребенка характеризуется продолжающимся развитием костно-суставной и мышечной систем.

Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. На первом году жизни заканчивается окостенение длинных трубчатых костей и в последующие 4 года увеличивается толщина их стенок. За счет хрящевой прослойки кости растут в длину. Дети в этот период очень подвижны, у них бурно развивается мышечная система, что обуславливает значительную нагрузку на скелет ребенка. Поэтому необходим постоянный контроль за позой ребенка, его движениями и играми. Одновременно важно и воздействие методами физической культуры на указанный процесс развития [11].



Мышечная система дошкольников развита значительно слабее, чем у взрослых. Общая масса у ребенка дошкольного возраста составляет 20-25% по отношению к массе тела. Мышцы имеют волокнистую структуру, и по мере роста ребенка количество волокон почти не меняется, но увеличивается их длина и толщина. В различных мышцах содержится различное количество волокон. В дошкольном возрасте сила мышц кисти и туловища развивается равномерно [3].

Для практики физического воспитания детей дошкольного возраста важное значение имеют сведения о возрастных особенностях физического развития опорно-двигательного аппарата, морфологических и функциональных изменений мышечной системы, органов кровообращения, дыхания, центральной нервной системы и изменения желез внутренней секреции [1].

Сапин М.Р. про сердечно-сосудистую систему пишет следующее: «По многочисленным исследованиям показатели функции внешнего дыхания, жизненная емкость легких, частота и глубина дыхания, минутный объем у мальчиков лучше, чем у девочек. Сердечно-сосудистая система детей характеризуется относительно большой массой сердца и более широким просветом сосудов, что значительно облегчает кровообращение. Отличительной особенностью сердечно-сосудистой системы у детей дошкольного возраста является высокая частота сердечных сокращений. В первые годы жизни пульс ребенка колеблется в пределах 120-140 уд/мин, к 3 годам снижается до 110, в 4-5 лет –от 90 до 110 и к 7 годам –до 90 уд/мин» [36].

Следует помнить, что адаптационные возможности, как органов дыхания, так и сердечно-сосудистой системы в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых, поэтому физические упражнения для детей должны строго дозироваться в соответствии с их возрастом.

Нервная система. На основании исследований ученых ЦНС принадлежит исключительно важная роль в организации и управлении

движениями. Формирование тонких структур головного мозга, по данным нейрофизиологических исследований того же автора, происходит уже к 3-4 годам. В результате продолжающегося созревания лобных и височных отделов, формирования связей с другими структурами головного мозга, происходит интенсивное развитие у детей 4-7 лет памяти [21].

Психическое развитие. Каменская В.Г. считает, что «мышление, речь, память, воображение, эмоции – все высшие психические функции и их развитие у детей органически связаны с созреванием мозга. Поэтому все методические приемы обучения должны определяться с учетом физиологических показателей степени развития и зрелости мозга» [23].

Автором Сапиным М.Р. было установлено, что «в возрасте 5-6 лет происходит интенсивная морфологическая и функциональная перестройка всех систем организма. Ребенок вырастает за год примерно на 4-6 см, масса увеличивается на 1,5 кг. У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. В этом возрасте дети уже могут совершать длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры» [37].

Авторы Хижняк О.В. и Пастухова А.А. в своей научно-исследовательской работе пишут: «Последние изменения неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны, реакции на них, например, собственные движения и действия. Шести-семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые

им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя» [44].

Баркова Л.П. и Соколова Г.В. также считают, что «в этом возрасте игра продолжает оказывать свое влияние на детское развитие. Однако к концу дошкольного детства качественно меняется ее содержание и формы (игра все более глубоко отражает взаимоотношения взрослых, не возрастает доля инициативы ребенка, она становится подлинно коллективной, приобретает вариативность и т.д., дети в некоторых случаях начинают отдавать предпочтение играм с правилами, возникают новые игры и др.). У детей развивается способность самооценки, критическое отношение к своим действиям, они уже могут оценить поступок другого человека с позиции общепринятых норм поведения и выразить какое-то суждение о том, что они слышали или увидели, исходя из своих знаний» [5].

По мнению Ивановой С.С. «в этом возрасте дети способны на проявление волевых качеств. При этом большую роль играет подражание. Например, если предложить ребенку прыгнуть на какое-то расстояние в обычных условиях, то длина прыжка окажется значительно меньше, чем тогда, когда он выполняет его в состязательно-игровой форме» [21].

Авторы Павлихина С.В. и Юдина Н.М. пишут: «Шестилетние дети еще не обладают достаточной выдержкой, умением быстро бегать, ловко передавать и другими навыками, и качествами, необходимыми в командных играх, однако они проявляют к таким играм значительный интерес. И, что не мало важно, именно здесь они могут испытывать чувство ответственности за команду и перед ней, научиться объективно оценивать свои и чужие действия» [32].

По мнению Сеницыной Т.В. «в то же время, к числу основных источников психического развития прибавляется учение (его элементарные

формы в более ранних возрастах не обладают такой значительностью). У детей зарождается бескорыстный, теоретический интерес к новым знаниям и умением - безотносительного к их практической полезности, складываются обобщенные формы к познаниям» [39].

Синицына Т.В. считает, что «это приводит к своеобразной интеллектуализации всех психических процессах (восприятие, памяти, внимания и др.), что, в свою очередь, определяет новый уровень развития произвольного поведения. Все это сказывается и на психических особенностях движений детей шести-семи лет. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполняемых ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений, даже если оно происходит в игровой ситуации» [39].

## **1.2. Понятие о двигательных способностях**

Двигательные способности - это способности неавтоматизированно управлять движениями. Умение выполнять движения в результате повторения переходит в навык.

Двигательные способности по определению Евсеевой О.Э. «Это автоматизированный способ управления движениями. Движение при повторении в одних и тех же условиях постепенно становится привычным: все меньше приходится думать над тем, как выполнить тот или иной его элемент. Со временем движение автоматизируется. Контроль сознания на стадии навыка не исчезает, а меняет свою роль: больше уделяется внимания условиям и ситуации, в которых выполняется движение, а также творческому решению двигательных задач. Особенно ярко это выражается в подвижных играх» [18].

Лях В.И. считает, что «автоматизация движений придает навыку высокую устойчивость и стабильность: возможность многократно повторять заученное движение, не снижая качества исполнения даже при утомлении,

недомогании, неблагоприятных факторах психологического порядка (сильные эмоции, необычная обстановка и т. п.). Со стабилизацией связана возможность длительного сохранения навыка без упражнения: навыки езды на велосипеде, плавания, передвижения на лыжах, на коньках сохраняются в основных чертах на протяжении всей жизни. В процессе становления навыка появляются легкость, ритмичность движений, возникают специализированные восприятия» [28].

По мере упрочения двигательных способностей, как отмечает Барчуков И.С. «повышается роль двигательного анализатора, «мышечного чувства», зрительный контроль переключается на условия выполнения движения и появляется возможность варьировать технику в зависимости от рельефа местности, сопротивления внешних сил, ограничения пространства и т. п. Вариативность двигательного навыка связана с возникновением нового умения - применять приобретенный навык в сложных меняющихся условиях, в целостной деятельности. Такие умения всегда осознаются» [6].

Понятие «двигательная способность», отмечает Евсеев С.П. «не обязательно означает владение техникой движения в совершенстве. Может быть сформирован навык неправильного выполнения упражнения. Это происходит тогда, когда несовершенное движение повторяется многократно. Поэтому надо детей сначала научить правильно выполнять упражнения и только после этого переходить к закреплению навыка» [19].

Процесс обучения движениям, по словам Воробьева В.Ф. состоит из следующих этапов:

- «1. Первоначальное разучивание.
2. Углубленное разучивание.
3. закрепление навыка и совершенствование техники» [10].

Также вышеупомянутый автор считает, что «на первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). При этом

наблюдаются излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами» [10].

Воробьева В.Ф. пишет: «Задача второго этапа – создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение чётко и слитно выполнять их» [10].

Задача третьего этапа по мнению Воробьевой В.Ф. «закрепление приобретённого умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается совершенствование техники движений» [10].

Среди многих научных проблем, разрабатывавшихся Старкиной Л.А. «особое место занимает проблема двигательных навыков, что нашло отражение в его многочисленных публикациях. Дискутируя с рядом авторов в конце 50-х гг. по вопросу об осознаваемости и неосознаваемости навыка, автор решительно выступал против понимания навыка как автоматизма. Он писал, что на различных фазах формирования навыка (по мере его автоматизации) заучиваемое действие не превращается в бессознательное, а по-иному осознаётся. Таким образом, несмотря на наличие неосознаваемости движений в заученных действиях, т.е. навыках, последние не перестают быть сознательными» [40].

В более поздние годы по этому поводу Третьякова Н.В. писала: «В процессе изучения любого спортивного действия важно, чтобы все движения, все закономерные связи между ними были усвоены сознательно. Это главное условие совершенной саморегуляции, выполнения действия впоследствии. Но по мере овладения действием, по мере закрепления техники число неосознаваемых элементов уменьшается. Многие из них переходят на неосознаваемый уровень регулирования. В конце концов, когда действие заучено, навык сформирован, осознаваемыми остаются лишь так называемые опорные пункты. При целостном выполнении действия они служат контрольными в сознательной его регуляции, которая осуществляется

с помощью словесных рабочих формул, произносимых спортсменом мысленно» [42].

В то же время одним из основных положений Турченко В.И. «при рассмотрении закономерностей формирования двигательных навыков является развитие устойчивой отчетливости двигательных ощущений, которое теснейшим образом связано с ходом овладения техникой спортивных упражнений. Но овладение техникой приводит к формированию навыка, а навык связан с переходом многих движений на неосознаваемый уровень. Налицо явное противоречие, требующее своего разрешения. Нуждается в уточнении и использовании таких понятий, как сознательное управление движениями и их осознание» [43].

Авторы Баркова Л. П. и Соколова Г. В. считают, что «в выборе движений в старшем дошкольном возрасте, отмечает программа мальчики отдают предпочтение скоростным и силовым упражнениям, прыжкам, метанию, бегу, девочки - упражнениям, которые требуют координацию движений, четкости исполнения, на равновесие, разным видам прыжков, скакалка, классики и потому подобное. Силовые показатели детей разного пола могут быть одинаковыми, и взрослому следует считаться с выбором ребенка, его склонностью к определенным видам двигательных действий» [5].

Таким образом автор Столяров В.И. делает вывод «развитие основных двигательных навыков составляет важную задачу современного педагогического процесса. Эффективное решение этой задачи зависит от содержательных и структурно-функциональных изменений, ориентированных на поиск условий, механизмов и средств создания такой развивающей среды, которая способствовала бы физическому развитию дошкольников» [41].

По мнению автора Широковой Г.А. «Умственное и физическое развитие ребенка необходимо предполагает овладение огромным числом навыков, без которых невозможна никакая человеческая деятельность как

практического, так и теоретического характера. Вместе с тем, педагогический опыт показывает, что формирование двигательных навыков, у детей является сложной задачей, и на пути ее решения воспитателю приходится преодолевать много трудностей. В некоторых случаях, несмотря на большое число упражнений, не удается достигнуть достаточной точности и дифференцированности выполняемых ребенком движений. В других случаях вырабатываемые у детей навыки оказываются косными, недостаточно гибкими и с трудом переносятся в новые условия. Для разработки рациональных методов обучения навыкам необходимы углубленные физиологические и психологические исследования, направленные на выяснение как общих закономерностей образования навыка, так и возрастных особенностей этого процесса» [45].

Обучение ребёнка движениям, как отмечает Борисова М.М. «осуществляются в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нём объективная последовательность действия и соответствующих компонентов функциональной системы в целом» [8].

По словам Головчица Л.А. «при формировании двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. Оно представляет собой действие, не доведённое до значительной степени автоматизации» [13].

Для выработки первоначального умения, отмечает Головчиц Л.А. «характерно наличие следующих факторов:

- постоянная концентрация внимания в процессе действия;
- относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением;
- относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение её;



- маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость их во времени» [14].

«Двигательные умения и двигательный навык являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык. Двигательный навык – одна из форм двигательных действий ребёнка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приёмам его применения. При неоднократных повторениях умение переходит в навык. Двигательный навык представляет собой такие формы двигательных действий ребёнка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Таким образом, двигательный навык – автоматизированная форма приобретённого двигательного действия. Автоматизированное действие, т.е. ребёнок должен объяснить последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает при правильном методическом обучении в старшем дошкольном возрасте. Навык возникает на основе умения и вместе с тем сам является основой для возникновения новых умений» - считает автор Копылов Ю. А. [26].

Сейтибрамова Ф.А. считает, что «под воздействием двигательных действий организм делается сильнее, выносливее, ловчее, искуснее. Это свойство организма назвали упражняемостью. Повторение двигательных упражнений нужны для того, чтобы раз за разом, каждый раз всё удачнее, решать поставленную двигательную задачу и тем самым доискиваться наилучших способов её решения. Повторные решения этой задачи нужны ещё и потому, что в естественных условиях внешние обстоятельства не бывают в точности одинаковыми, также, как и сам ход решения двигательной задачи не повторяется дважды подряд одинаково. Ребёнку необходимо набраться опыта по разнообразно видоизменённой двигательной задаче,

поставленной перед ним, и её внешнему окружению, и, прежде всего, по всему разнообразию тех впечатлений, с помощью которых совершаются сенсорные коррекции данного движения. Это необходимо для того, чтобы приспособиться даже к незначительному и неожиданному изменению обстановки или самой двигательной задачи» [38].

Таким образом, в становлении двигательного навыка важнейшую роль играет нервная система. Для выработки двигательного навыка мозг нуждается в довольно долгом упражнении.

### **1.3. Психолого-педагогическая характеристика слабослышащих детей старшего дошкольного возраста**

Нарушение слухового анализатора влияет на ход психического развития ребенка и приводит к возникновению вторичных дефектов. Нарушается речевое развитие ребенка. Если глухота возникает рано, это приводит к полному отсутствию речи. Немота препятствует нормальному формированию словесного мышления, что ведет к нарушению познавательного развития [4].

Нарушение слуха, с одной стороны, препятствует естественному развитию речи; с другой – нормальное использование слуха находится в зависимости от уровня развития речи. Чем выше уровень речевого развития ребенка, тем больше возможностей использовать остаточный слух. Ребенок, владеющий языком, имеющий достаточный словарный запас, способен лучше воспринимать обращенную речь, т.к. улавливает знакомые слова и фразы по смыслу, в контексте фразы. Чем лучше у ребенка слух, тем больше возможностей для самостоятельного развития речи на основе подражания речи окружающих [38].

Признавая важность медицинских классификаций нарушений слуха, сурдопедагоги всегда подчеркивали необходимость психолого-педагогических классификаций, которые обеспечивают вслед за

правильными диагностическими исследованиями у ребёнка состояния слуховой функции наиболее рациональный выбор корректирующих мероприятий, методик его обучения [46].

Причины возникновения нарушений слуха разнообразны. Снижение слуха наступает:

1) в результате врожденных аномалий органов слуха в эмбриональном периоде;

2) в результате хронических заболеваний носа и носоглотки (например, аденоидные разращения); при этом нарушается проходимость евстахиевой трубы;

3) в результате острого или хронического воспаления среднего уха: происходят патологические изменения в среднем ухе –прободение барабанной перепонки, рубцы, сращения, что приводит к нарушению подвижности барабанной перепонки и цепи слуховых косточек;

4) в результате перенесенных инфекционных заболеваний (скарлатины, гриппа, кори) [19].

Автором педагогической классификации детей с нарушением слуха является Р.М. Боскис. В основу своей классификация автор предложила критерии, учитывающие своеобразие развития детей:

1. время возникновения нарушения слуха;
2. степень поражения слуховой функции;
3. уровень развития речи при данной степени поражения слуховой функции.

Неслышащие и слабослышащие различаются по способам восприятия речи и условиям ее формирования: первые овладевают зрительным и слухозрительным (с помощью специальных технических средств) восприятием словесной речи только в процессе обучения. Вторые - могут самостоятельно овладевать восприятием речи разговорной громкости на слух [16].

Всех детей с нарушением слуха по степени поражения слуховой функции подразделяют на две основные группы.

**1. Глухие (неслышащие) дети** - это дети с тотальным (полным) выпадением слуха или остаточным слухом, который не может быть самостоятельно использован для накопления речевого запаса. Эти дети имеют глубокое стойкое двустороннее нарушение слуха, которое может быть наследственным, врожденным или приобретенным в раннем детстве. У большинства неслышащих детей имеется остаточный слух, и они могут воспринимать только очень громкие звуки (силой от 70-80 дБ) [31].

Среди неслышащих детей различают: а) неслышащих без речи (ранооглохших); б) неслышащих, сохранивших в той или иной мере речь (позднооглохших).

Глухота вызывает более медленное и протекающее с большим своеобразием развитие речи. Нарушение слуха и речевое недоразвитие влекут за собой изменения в развитии всех познавательных процессов ребенка, в формировании его волевого поведения, эмоций, чувств, характера и других сторон личности. Недостаток слуховых впечатлений обедняет внутренний мир ребенка [34].

К *позднооглохшим* относятся дети, потерявшие слух вследствие какой-либо болезни или травмы после того, как они овладели речью, т.е, в 2-3-летнем и более позднем возрасте.

Потеря слуха у позднооглохших детей может быть разной. У них может появиться тяжелая психическая реакция на то, что они не слышат многие звуки или слышат их искаженными, не понимают обращенную к ним речь. Иногда это ведет к полному отказу ребенка от общения и даже к психическому расстройству. Проблема состоит в том, чтобы научить ребенка воспринимать и понимать устную речь [41].

**2. Слабослышащие (тугоухие) дети** - это дети с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое развитие, но сохраняющей возможность самостоятельного накопления речевого запаса при помощи

слухового анализатора. К слабослышащим относятся дети с очень большими различиями в области слухового восприятия. Слабослышащим считается ребенок, если он начинает слышать звуки громкостью от 20-50 дБ, и если он слышит звуки только громкостью 50-70 дБ. [45].

Следует помнить, что даже незначительная степень понижения слуха может служить препятствием к усвоению чтения и письма и иных условиях обучения.

Таким образом, для социальной интеграции детей с нарушением слуха очень важным является как можно более раннее специальное образование, направленное на повышение уровня функционирования.

#### **1.4. Фитбол-гимнастика**

«Фитбол представляет собой большой мяч. Он широко используется для развития гибкости и равновесия. Первое упоминание о его применении относится к 1909 году. Впервые фитбол применили в Швейцарии. С его помощью проводили коррекцию и реабилитацию позвоночника после различных заболеваний. Методику разработала Сюзан Кляйнфогельбах – врач – физиотерапевт. Позже была разработана методика реабилитации больных детским церебральным параличом» - пишет Широкова Г.А. [44].

Синицына, Т.В. утверждает, что «по воздействию на организм ребенка фитбол – гимнастика во многом сходна с ипотерапией (лечение верховой ездой). Равновесие и гибкость развивается в первую очередь благодаря тому, что сидя на мяче, ребенку необходимо постоянно удерживать положение, напрягать различные группы мышц. При этом выполняются как динамические, так и статические упражнения. В случае если в выполнение движения вовлекаются верхние или нижние конечности, выполнение упражнений на поддержание равновесия существенно усложняются» [36].

«В настоящее время фитболы представляют собой большие мячи. Материал – резина, надуваются до размеров от 45 до 85 см в диаметре. Могут

существенно отличаться как по окрасу, так и по размеру, упругости. Выдерживают вес в среднем до 300 кг. В ходе занятия можно варьировать этими качествами, подбирать мяч в зависимости от роста, конструкции тренирующегося. Фитбол особенно удобен при работе с дошкольниками, поскольку позволяет поддерживать высокий уровень заинтересованности у ребенка. Также можно легко менять исходное положение» - считает автор Яхнина Е.З. [45].

«Тем не менее необходимо помнить о том, что исходное положение играет важную роль в развитии основных физических качеств ребенка. Необходимо внимательно следить за тем, как дети принимают исходное положение для того, чтобы избежать неправильного физического развития, травмирования на занятиях» - пишет автор Яхнина Е.З. [45].

Группа авторов Калашников А. А. и Жалбэ В. Г. утверждают, что «при положении сидя на фитболе необходимо выдерживать угол между туловищем и бедром, а также между бедром и голенью, голенью и стопой. Эти углы должны быть постоянными и составлять 90°. Ноги следует держать на ширине плеч. Важно, чтобы в ходе занятия стопы всегда оставались параллельны друг другу. Лопатки должны быть сведены, спина всегда должна быть прямой. Мяч необходимо придерживать ладонями сзади. Подбородок обязательно должен быть приподнят. При поддержании острого угла между основными сегментами ног возникает дополнительная нежелательная нагрузка на основные суставы и связки. Также нарушается венозный отток в ногах. Если ребенок принял исходное положение неправильно, ему трудно сосредоточиться, он легко теряет равновесие, и баланс. Мяч при этом уходит в сторону, и ребенок падает. Это может стать причиной травмы при падении, а также существенно снижается мотивация к занятиям и интерес ребенка, поскольку в старшем дошкольном возрасте ребенку очень важен результат его действий» [22].

По мнению Столярова В.И. «также в результате систематического невыполнения упражнения у ребенка существенно снижается настроение,

ухудшается общий эмоциональный фон в группе. Правильная посадка ребенка в исходное положение наоборот, способствует повышению мотивации ребенка к занятиям. Упражнения у ребенка получаются, что позволяет поддерживать на высоком уровне заинтересованность и положительный эмоциональный фон» [40].

Автор Столярова В.И. предупреждает, что «необходимо помнить о том, что фитбол является многофункциональным физическим инвентарем. Он находит широкое применение в качестве предмета, снаряда, опоры. Это позволяет разработать разнообразные комплексы упражнений, которые определяются в первую очередь задачами и целями, которых необходимо достичь. Как и в любой другой области, в фитбол – гимнастике существуют определенные трудности при организации учебного процесса, связанные с психологическими и другими особенностями учащихся, сложностью и многообразием упражнений и способов их освоения. Для того чтобы процесс обучения был эффективным и интересным, необходимо, прежде всего, правильно организовать занятие, разработать программу обучения, составить план, четко установить цели, задачи кружка и каждого отдельного занятия, сформулировать ожидаемые результаты. Кроме того, в ходе обучения необходимо проводить тщательный контроль приобретенных двигательных навыков, стимулировать практическое применение полученных навыков при освоении других видов движений, в подвижных играх, а также в повседневной жизни. Периодически должны проводиться проверки, контроль, что позволяет оценить эффективность проводимых занятий» [40].

Согласно мнению Сейтибрамова Ф.А.: «В процессе обучения используют разнообразные приемы обучения. Приемы обучения – это последовательность действий, которая определяет ход занятия и способ взаимодействия ребенка и преподавателя. Приемы направлены на достижение конкретной задачи. Приемы подразделяют на приемы преподавания и приемы обучения. К примеру, перед преподавателем стоит

задача обучить ребенка старшего дошкольного возраста выполнению нового упражнения на фитболе. Для этого в первую очередь необходимо объяснить ребенку суть самого упражнения» [37].

«Для этого преподаватель может применять несколько способов: может нарисовать схему выполнения упражнения, показать предмет, форму которого необходимо имитировать ребенку, может создать ассоциативный ряд, который помог бы ребенку быстрее запомнить упражнение, выполнить его и правильно применить в повседневной практике. К приемам обучения относят те действия ребенка старшего дошкольного возраста, которые он применяет для того, чтобы достичь тех целей, которые ставит перед ним занятие и преподаватель. К примеру, ребенку необходимо запомнить новое упражнение. Для этого он может применить различные приемы: нарисовать рисунок, запомнить упражнение путем повторения и многократного воспроизведения, регулярно практиковать его дома и на занятиях» - пишет Сейтибрамова Ф.А. [37].

Горбатова М.С. пишет: «С целью поддержания безопасности на занятиях фитбол – гимнастикой, необходимо соблюдать ряд требований к организации занятий и выполнять основные меры предосторожности:

- Фитбол должен соответствовать росту ребенка и поддерживать угол в 90° между основными сегментами тела ребенка;
- Обеспечить ребенку устойчивость положения, проследив за тем, чтобы стопы были расположены на ширине плеч и выступали в качестве опоры;
- Устранить любые острые предметы из зала;
- Допускать ребенка на занятия в удобной спортивной одежде. Обувь и одежда не должны скользить;
- Следить за правильностью выполнения исходного положения, поскольку именно оно во многом определяет правильность и эффективность дальнейшего выполнения упражнений» [14].



- «Начинать занятия с простых упражнений, постепенно повышая сложность;

- Выполнять упражнения ниже порога болевой чувствительности ребенка;

- Исключать быстрые и резкие движения;

- Исключать скручивания в шейном и грудном отделе позвоночника;

- Исключать задержку дыхания;

- Не делать акцент на выполнении упражнений лежа на животе, поскольку детям старшего дошкольного возраста не рекомендуется существенно повышать внутрибрюшное давление» [14].

- «Чередовать упражнения на разные группы мышц, сочетая их расслабление и напряжение;

- Чередовать статические и динамические упражнения;

- Постоянно следить за техникой выполнения упражнений;

- Поддерживать положительный эмоциональный фон, высокий уровень заинтересованности, сводить к минимуму отвлекаемость детей в процессе выполнения упражнений;

- Научить детей приемам страховки и само страховки;

- Применять музыкальное сопровождение, делать акцент на эстетичности статических поз и динамических движений;

- Учить на личном примере;

- Активно взаимодействовать с ребенком (применять личноно – ориентированную модель обучения)» [14].

- «Чередовать упражнения на развитие силы и выносливости с упражнениями на развитие гибкости, равновесия;

- Повторять упражнения несколько раз (на начальном этапе достаточно 3-4 раз). Затем постепенно количество повторений может быть увеличено до 6-7 раз;

- Применять этапность в обучении;

- Переходить к изучению более сложных упражнений после полного освоения базового комплекса упражнений» [14].

Размер фитбол мячей зависит от возраста и роста людей. К примеру, для детей трех-пяти лет размер фитбола составляет сорок пять сантиметров, для детей от шести до десяти лет он равен пятидесяти пяти сантиметрам. Также стоит брать во внимание рост занимающихся, к примеру, для детей ростом сто шестьдесят сантиметров размер фитбола равен шестидесяти пяти сантиметрам, а для роста от ста семидесяти до ста девяноста размер составляет семьдесят пять сантиметров [19].

На организм фитбол мячи воздействуют комплексно. Регенеративные процессы активизируют вибрации на мяче, повышают сократительную способность мышц, также они способствуют улучшению кровообращения и лимфооттока. Улучшаются функции ССС И ДС, ускоряется обмен веществ, процессы пищеварения улучшаются, повышаются защитные функции организма.

При занятиях на фитбол мячах решаются такие задачи, как:

1. Развиваются все физические качества человека.
2. Развивается координация и совершенствуется равновесие.
3. Укрепляется мышечный корсет, формируется правильная осанка.
4. Совершенствуется сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная системы.
5. Улучшается кровообращение, устраняется венозный застой
6. Повышается адаптация к физическим нагрузкам [17].

Фитболы большого размера в нашей жизни появились недавно, хотя еще в древние времена в культуре любого народа мяч использовался как развлечение. Fitball в переводе с английского означает «мяч поддержки», который применяется в развлекательных и оздоровительных целях [3].

Во всем мире фитболы практикуются уже в течение пятидесяти лет, однако в нашей стране они появились лишь десять лет назад. Гимнастика с применением фитбол мячей является одним из видов фитнеса. Занятия

фитнесом на фитболах пользуются большим интересом как у детей, так и у взрослых людей [2].

Мячи как правило различаются не только по размеру, но также по цвету и поверхности резины. Всем известный факт, что на психологическое состояние человека очень влияет цветовая гамма. К примеру, теплые цвета, такие как красный или оранжевый, возбуждают ЦНС. Данные цвета обычно выбирают люди халерики. Холодные цвета, такие как синий и фиолетовый, на организм действуют успокаивающе. Данные цвета любят дети флегматики, спокойные и слегка заторможенные. Развитию выносливости способствуют зеленый и желтый цвет. Цвета влияют и на восприятие. К примеру коричневый и черный цвет визуально утяжеляют предметы, к примеру штангу с блинами, нежели желтый или белый цвет. На занятиях с детьми с нарушением зрения при помощи цветовой палитры можно воздействовать на их психоэмоциональное состояние. Чрезмерно возбужденным и активным детям необходимо предлагать мячи холодных цветов, а спокойным детям наоборот яркие фитболы. В итоге мы приводим эмоциональный фон детей на один уровень [8].

Фитбол упражнения способствуют лечению сколиоза, остеохондроза, невралгии и астено-невротическому синдрому. При вибрациях происходит воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, на суставы и окружающие ткани. При занятиях фитбол аэробикой задействованы практически все анализаторы, это в свою очередь в геометрической прогрессии увеличивает эффект от занятий [17].

По своему применению фитбол мячи очень много функциональны, в свою очередь их можно применять как снаряд, опора или предмет. Комплексы упражнений зависят от конкретной задачи занятия и могут быть направлены на:

- укрепление рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;

- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности в суставах;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений [14].

### **Выводы по главе**

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности ребенка. Главным условием эффективного физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья является учет основного и сопутствующих заболеваний.

## **ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Тестирование детей
5. Математическая обработка данных

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования проходил на протяжении всего исследования. Была изучена научно-методическая литература из области теории и методики физической культуры, физиологии и анатомии, психологии и педагогики. На основе анализа литературных источников было установлено, что в настоящее время в дошкольных учреждениях на занятиях физической культурой с дошкольниками с нарушением слуха уделяется мало внимания занятиям фитбол-гимнастикой. Также благодаря анализу литературных источников были изучены особенности физического развития дошкольников.

2. Педагогическое наблюдение проходило на базе МАОУ детский сад №49 «Веселые нотки» за занятиями физической культурой с дошкольниками старших групп с нарушением слуха. На основе педагогического наблюдения были отобраны дети в контрольную и экспериментальную группу.

Педагогическое наблюдение показало, что инструктор физической культуры не уделяют должного внимания развитию двигательных способностей у дошкольников с нарушением слуха.

3. Педагогический эксперимент проходил на базе МАОУ детский сад №49 «Веселые нотки». После педагогического наблюдения были отобраны мальчики, которые вошли в основу контрольной и экспериментальной групп. Всего было отобрано 16 мальчиков из подготовительных групп с нарушением слуха. Отобранные дети были поделены на две группы, контрольную и экспериментальную. Также на этапе педагогического

эксперимента проходили физкультурные занятия при нашем непосредственном участии.

В контрольную и экспериментальную группу входило по 8 мальчиков, которые имеют инвалидность по слуху и носят слуховой аппарат.

4. Тестирование детей проходило по следующим тестам:

1. Челночный бег 3 x 10 м (сек)

Исходное положение – низкая стойка, руки на стартовой линии. По сигналу инструктора дети начинают бежать 9 метров до второй линии, касается ее рукой и разворачивается. Затем снова возвращается на стартовую, касается ее рукой и разворачивается. При пробегании последнего отрезка не нужно касаться линию рукой, а необходимо преодолеть ее с максимальной скоростью. Результат фиксируется в секундах.

2. Статическое равновесие (сек)

Исходное положение стойка на скамейке. Одна нога впереди, вторая нога носком примыкает к пятке впереди стоявшей. Необходимо как можно быстрее пройти по скамейке, при этом не нарушая технику выполнения. Фиксируется время, на протяжении которого ребенок преодолел дистанцию безошибочно.

3. Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)

Исходное положение стойка ноги на ширине плеч, руки с мячом впереди перед собой. По сигналу инструктора ребенок начинает подбрасывать мяч вверх на максимально возможную высоту и должен поймать этот мяч. Результат фиксируется в количестве пойманных мячей.

4. Прыжки через скакалку (кол-во)

По команде инструктора испытуемый начинает прыгать через скакалку максимальное количество раз.

5. Прыжки в длину

Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со

взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в сантиметрах.

#### 6. Наклон туловища вперед из положения в седа, ноги вместе

Испытуемый садится на пол или скамью, упираясь ногами в стену, наклоняет туловище вперед – вниз. Гибкость позвоночника оценивалась с помощью линейки, по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. За положительный результат (знак «+») было принято расстояние ниже нулевой отметки, за отрицательный – расстояние выше нулевой отметки (знак «-»).

4. Математическая обработка данных применялась для обработки результатов с использованием компьютера.

Вначале вычисляли среднюю арифметическую величину  $M$  по следующей формуле:

$$\bar{M} = \frac{\sum M_i}{n}$$

где  $\sum$  - символ суммы,  $M_i$  – значение отдельного измерения (варианта),  $n$  – общее число измерений.

Далее определяли величину  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение по формуле:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}$$

где  $M_{i \max}$  – наибольший показатель;  $M_{i \min}$  – наименьший показатель;  $K$  – табличный коэффициент.

3. Далее вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий  $t$  – Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{M_э - M_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}}$$

Полученное значение  $t$  оценивалось по таблице  $t$  – распределение Стьюдента для оценки статической достоверности различий в группах.

## **2.2. Организация исследования**

Весь процесс исследования длился в течение шести месяцев с сентября 2019 года по май 2020 года на базе МАОУ детский сад №49 «Веселые нотки». Весь процесс был поделен на три этапа:

На первом этапе (сентябрь 2019 года) проводился анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Подбирались средства и методы, применяемые в исследовании. На данном этапе определялись с контингентом детей, изучали медицинские карты детей и общались с медицинской сестрой данного учреждения.

Также на данном этапе проходило педагогическое наблюдение за занятиями физической культурой дошкольников. Педагогическое наблюдение помогло создать представление о занятиях ФК в дошкольных учреждениях.

На втором этапе (октябрь 2019 - апрель 2020 года) проходил педагогический эксперимент. В начале было проведено тестирование уровня развития двигательных способностей детей с нарушением слуха. На основе полученных данных мальчиков разделили на две равные группы. В физкультурные занятия дошкольников с нарушением слуха средних групп была внедрена методика применением фитбол-гимнастики для развития двигательных способностей дошкольников, контрольная же группа продолжила заниматься с инструктором ФК по принятой программе дошкольного учреждения.



На третьем этапе (май 2019 года) обрабатывались показатели повторного тестирования, выполнялся сравнительный анализ полученных данных, формулировалось заключение, оформлялась бакалаврская работа.

### **Выводы по главе**

Выбранные в процессе исследования методы помогут правильно оценить эффективность разработанной методики. Описанные тесты подобраны на основе возрастных способностей старших дошкольников с учетом характера нозологии.

## ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Результаты констатирующего эксперимента

Перед тем как внедрить в физкультурные занятия средства фитбол-гимнастики мы для начала провели входное тестирование. Входное тестирование проводится с целью определения исходного уровня развития физических качеств у школьников. Тестирование проходило по описанным тестам во второй главе. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Предварительное тестирование уровня развития двигательных способностей дошкольников

Тесты		ЭГ		КГ		Разница в ед.	t	p
		М	m	М	m			
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	15,3	0,9	15,1	0,3	0,2	0,1	>0,05
2	Статическое равновесие (сек)	14,1	0,87	15,3	0,82	1,2	1,32	>0,05
3	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	6,6	0,49	6,8	0,43	0,2	0,23	>0,05
4	Прыжки через скакалку (кол- во)	26,7	1,66	25,9	1,47	0,8	0,9	>0,05
5	Прыжки в длину (см)	55,4	2,11	56,7	2,17	1,3	0,5	>0,05
6	Наклон туловища вперед из положения в седа, ноги вместе (см)	2,5	0,11	2,6	0,13	0,1	0,66	>0,05

Примечание:

М - средняя арифметическая;

m - ошибка среднего арифметического;

t - коэффициент достоверности;

p - показатель достоверности.

В результате проведенного тестирования мы не увидели расхождений в показателях развития двигательных способностей в контрольной и

экспериментальной группах. Исходя из этого мы делаем вывод, что подобранные группы сформированы правильно. Стоит также отметить, что полученные результаты не соответствуют нормативным показателям для указанного возраста, а это значит, что у обеих групп низкий уровень развития двигательных способностей.

### **3.2. Фитбол-гимнастика, применяемая развития двигательных способностей дошкольников с нарушением слуха**

Одна из эффективных форм работы с дошкольниками с нарушением слуха является методика работы с коррекционными мячами, или фитболами. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики.

Упражнения на фитболе также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка - прыжка из различных исходных положений. Длительное применение позволяет значительно улучшить количественные и качественные показатели любых двигательных навыков.

Фитбол-гимнастика позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи:

- учиться правильно сидеть на фитболах;
- учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Занятие кружка проводится два раза в неделю. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. старшего дошкольного возраста до 30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Комплексы упражнений на фитболах и подвижные игры для детей экспериментальной группы:

1. Упражнения для мышц шеи

1. Буратино

Исходное положение – сед на мяче, руки на поясе. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. повторить 4 раза.

2. Болит голова

Исходное положение – сед на мяче, руки на голове. Покачивания головой вправо-влево. Повторить 4 раза.

3. Повороты головы

Исходное положение – сед на мяче, руки на поясе. Медленно повернуть голову в правую сторону, затем в левую сторону. Повторить 4 раза.

2. Упражнения для мышц рук

1. Колесо

Исходное положение – сед на мяче, руки вперед перед собой, согнуты в локтевом суставе. Сначала круговые движения рук вперед, затем назад. Повторить 4 раза.

## 2. Силач

Исходное положение – сед на полу, мяч в руках. Поднять мяч вверх, руки выпрямить, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

## 3. Едет поезд

Исходное положение – сед на мяче, руки внизу. Прыжки на мяче, руками выполнять движения колес поезда.

## 4. По бокам

Исходное положение – сед на мяче, руки внизу. Прыжки на мяче, поочередно хлопая руками перед собой и сзади себя.

## 5. Хлопни рукой

Исходное положение – сед на мяче, руки внизу. Прыжки на мяче, поочередно хлопая руками вверх.

## 3. Упражнения для мышц туловища

### 1. Часики

Исходное положение – сед на мяче, руки на поясе. Наклон вперед, в правую сторону, наклон в левую сторону.

### 2. Достань мяч

Исходное положение – лежа на животе, мяч перед собой. Поднять туловище, руки положить на мяч, вернуться в исходное положение.

### 3. Ленивец

Исходное положение – сед на полу, руки и туловище лежит на мяче. Медленные покачивания из стороны в сторону.

### 4. Волна

Исходное положение – сед на полу, мяч перед собой. Положить руки на мяч, прокатить его вперед, прогнуться. Вернуться в исходное положение.

## 4. Упражнения для мышц ног

1. Исходное положение – сед на мяче, руки на поясе. Перекаты стоп с пятни на носок.

#### 2. Черепашка

Исходное положение – лежа на животе на мяче, ногами опираться об пол. Поочередно медленно поднимать сначала правую, затем левую ноги.

#### 3. Потанцуем

Исходное положение – сед на мяче, руки на поясе. Прыжки на мяче, поочередно выставляя вперед правую и левую ногу, руки в стороны.

#### 4. Подними ноги

Исходное положение – лежа на спине, ногами зажимая мяч. Поднять мяч ногами вверх, затем вернуться в исходное положение.

### Подвижные игры с фитболами

#### Паровозик

«Дети садятся на фитболы друг за другом, и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками» [38].

#### Гусеница

«Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно» [38].

#### Быстрый и ловкий

«Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель)» [38].

### Упражнения для релаксации на фитболах

#### 1. «Веточка»

Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую сторону, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

## 2. «Качели»

«Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично» [38].

## 3. «Лягушка»

«Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки» [38].

## 4.«Собачка виляет хвостиком»

«Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата.

Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча» [38].

Упражнения на фитболах подобраны с учетом возрастных и двигательных особенностей детей с нарушением слуха. По данной методике дети экспериментальной группы занимались на протяжении семи месяцев по два раза в неделю. Контрольная группа детей продолжала заниматься по утвержденной программе дошкольного образовательного учреждения.

### **3.3. Результаты исследования**

После внедрения предложенной методики с применением средств фитбол-гимнастики в физкультурные занятия дошкольников с нарушением слуха, мы провели повторное тестирование двигательных способностей по ранее предложенным тестам. Тестирование обеих групп проходило в один и тот же день во время физкультурного занятия дошкольника, согласно внутреннему режиму дня. Во избежание утомления дошкольников во время тестирования присутствовала медицинская сестра дошкольного учреждения.

В результате тестирования мы увидели, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения в показателях. В контрольной группе тоже наблюдаются изменения, однако не значительные. Результаты повторного тестирования представлены в таблице 2.

При повторном тестировании, в обеих группах произошел прирост результатов. Однако было выявлено, что экспериментальная группа показала результаты выше, если сравнивать с результатами первого тестирования. В контрольной группе результаты изменились незначительно, как при первом тестировании.

После проведения повторного тестирования мы заметили, что в экспериментальной группе значительно выросли результаты, после длительного применения предложенной методики, а в контрольной группе результаты остались прежними.



Таблица 2 - Повторное тестирование уровня развития двигательных способностей дошкольников

Тесты		ЭГ		КГ		Разница в ед.	t	p
		М	m	М	m			
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	12,1	1,46	14,6	1,89	2,5	2,13	<0,05
2	Статическое равновесие (сек)	10,6	0,66	13,9	0,7	3,3	3,2	<0,05
3	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	12,8	0,6	8,1	0,71	4,7	3,3	<0,05
4	Прыжки через скакалку (кол- во)	38,4	1,8	28,4	1,7	10	2,45	<0,05
5	Прыжки в длину (см)	61,8	1,11	57,7	1,27	4,1	2,13	<0,05
6	Наклон туловища вперед из положения в седа, ноги вместе (см)	6,5	0,24	3,1	0,17	3,4	3,6	<0,05

Примечание:

М - средняя арифметическая;

m - ошибка среднего арифметического;

t - коэффициент достоверности;

p - показатель достоверности.

Анализ результатов по тесту «Челночный бег 3 x 10 м (сек)» до и после эксперимента показал, что развитие наблюдалось в обеих группах, однако, в экспериментальной группе результаты после повторного тестирования намного выше, чем в контрольной группе. В экспериментальной группе средний результат до педагогического тестирования составил 15,3 секунд, а после 12,1 секунды, динамика составляет 3,2 секунды. В то время как в контрольной группе изменились результаты с 15,1 секунды, до 14,6 секунды,

прирост результатов в 0,5 секунд. Проанализировав полученные результаты, мы делаем вывод, что предложенная методика эффективна.

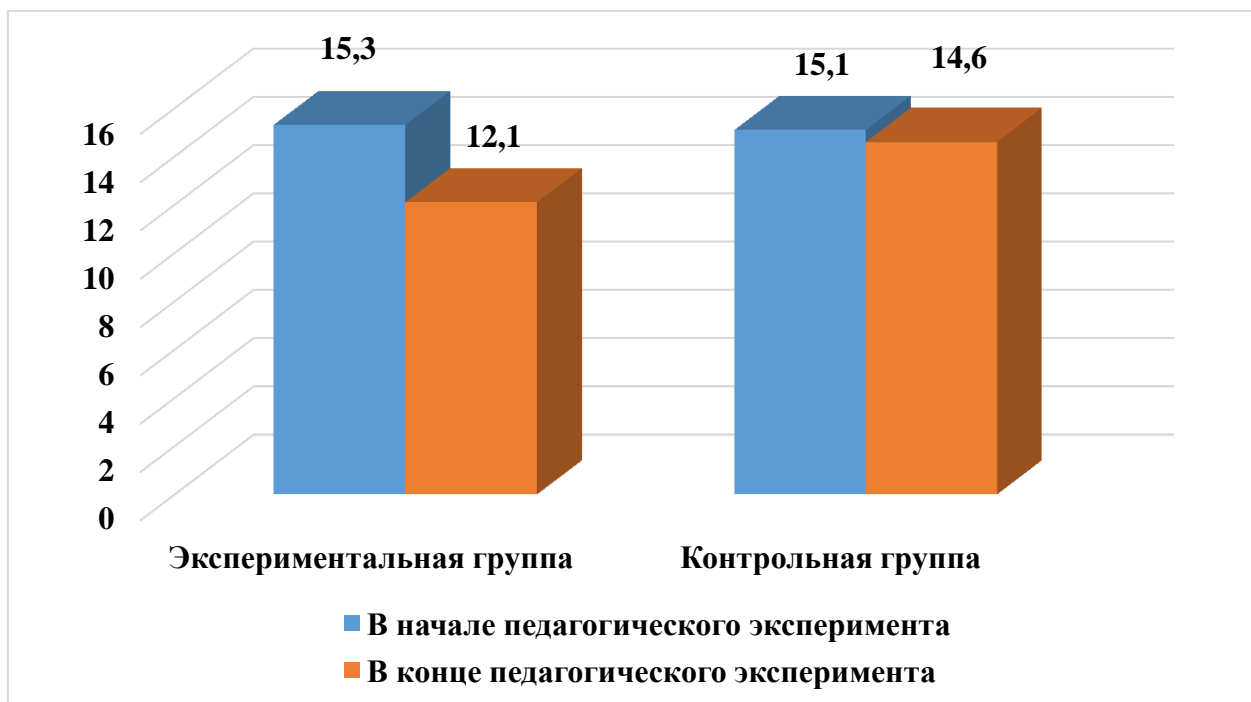


Рисунок 1 - Сравнительный анализ по тесту «Челночный бег 3 x 10 м (сек)»

При тестировании Статического равновесия (сек) дети из экспериментальной группы до эксперимента показали результат 14,1 секунд, а после занятий по предложенной нами методике результат составил 10,6 секунд, прирост составил 3,5 секунд. В то время как в контрольной группе результаты изменились с 15,3 секунд до 13,9 секунд, тем самым прирост всего 1,4 секунды.

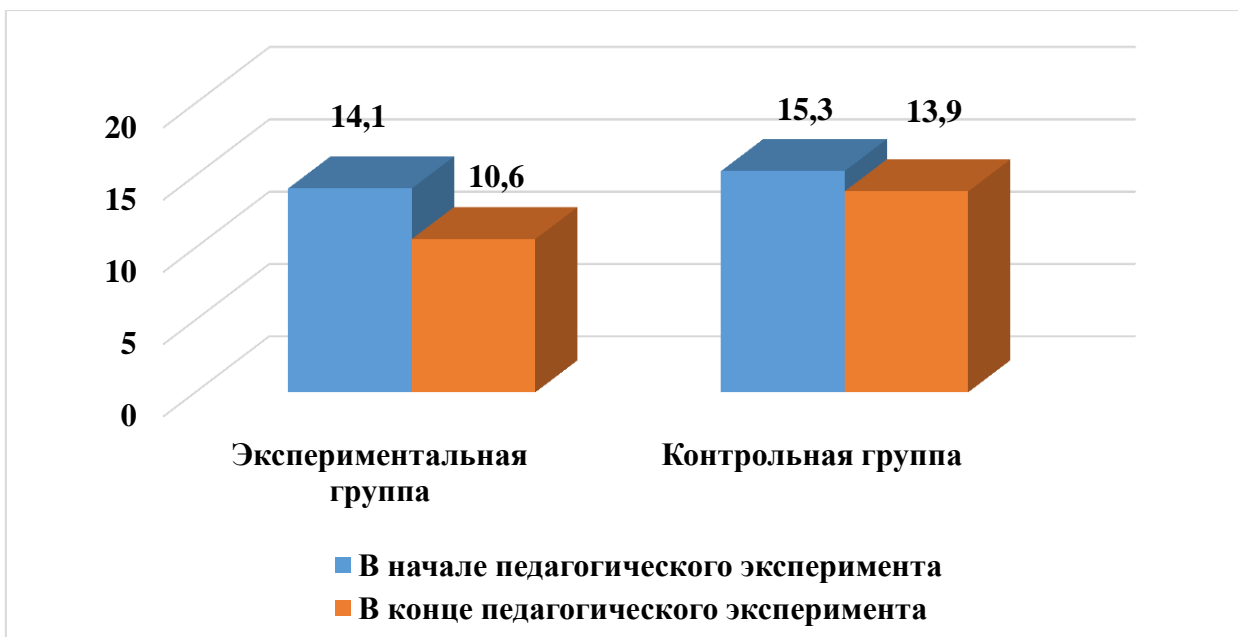


Рисунок 2 - Сравнительный анализ по тесту Статическое равновесие (сек)

При тестировании «Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)» в результате полученных данных нам удалось вычислить, что в контрольной группе в ходе теста показатели увеличились с 6,8 раз до 8,1 раз, а в экспериментальной группе результаты изменились с 6,6 раз до 12,8 раз. Разница в приросте результатов после проведения повторного тестирования между контрольной и экспериментальной группы составляет 4,7 раз.

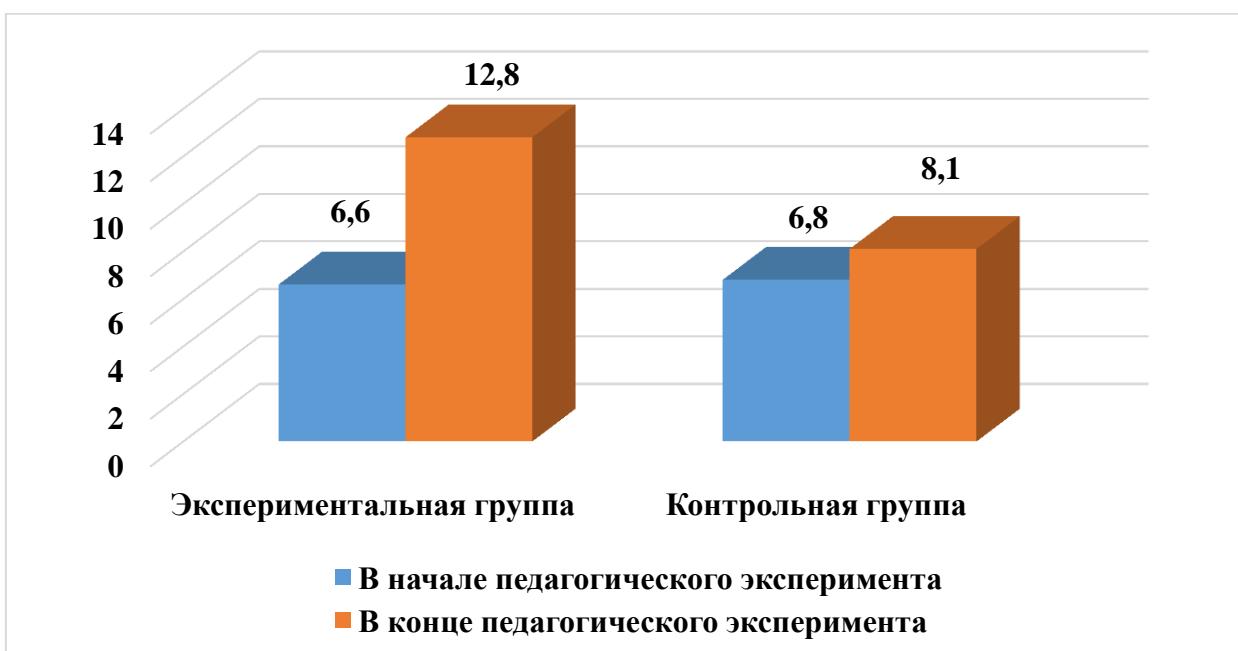


Рисунок 3 - Сравнительный анализ по тесту «Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)»

В результате проведённого нами эксперимента по тесту «Прыжки через скакалку (кол-во)» среднее арифметическое результатов участников экспериментальной группы повысилось с 26,7 раз до 38,4 раз, то есть стало на 11,7 раз больше. У участников контрольной группы зафиксировано увеличение среднего арифметического с 25,9 раз до 28,4 раз, разница составила 3,5 раз. Полученный разброс в показателях прироста обеих группы связываем с включением в занятия экспериментальной группы экспериментальной методики.

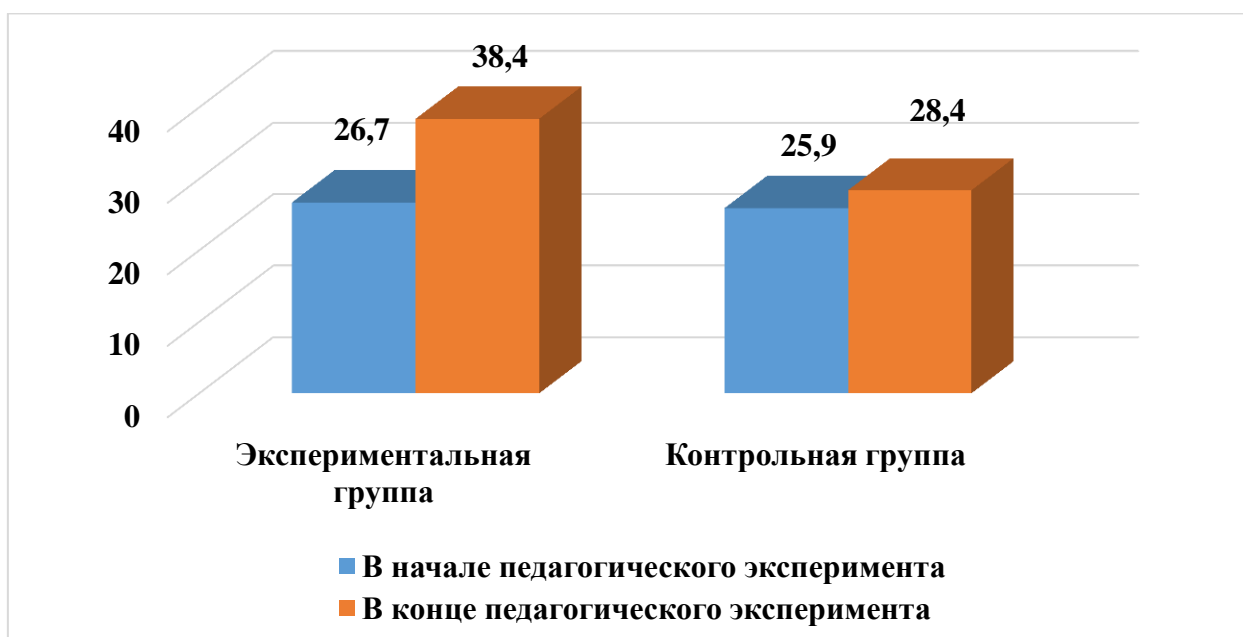


Рисунок 4 - Сравнительный анализ по тесту «Прыжки через скакалку (кол-во)»

Среднее арифметическое результатов участников экспериментальной группы в тестировании «Прыжки в длину (см)» повысилось с 55,4 см до 61,8 см, прирост составил 6,4 см. У участников контрольной группы зафиксировано увеличение среднего арифметического с 56,7 см до 57,7 см, что составляет прирост в 18 см за весь период исследования.

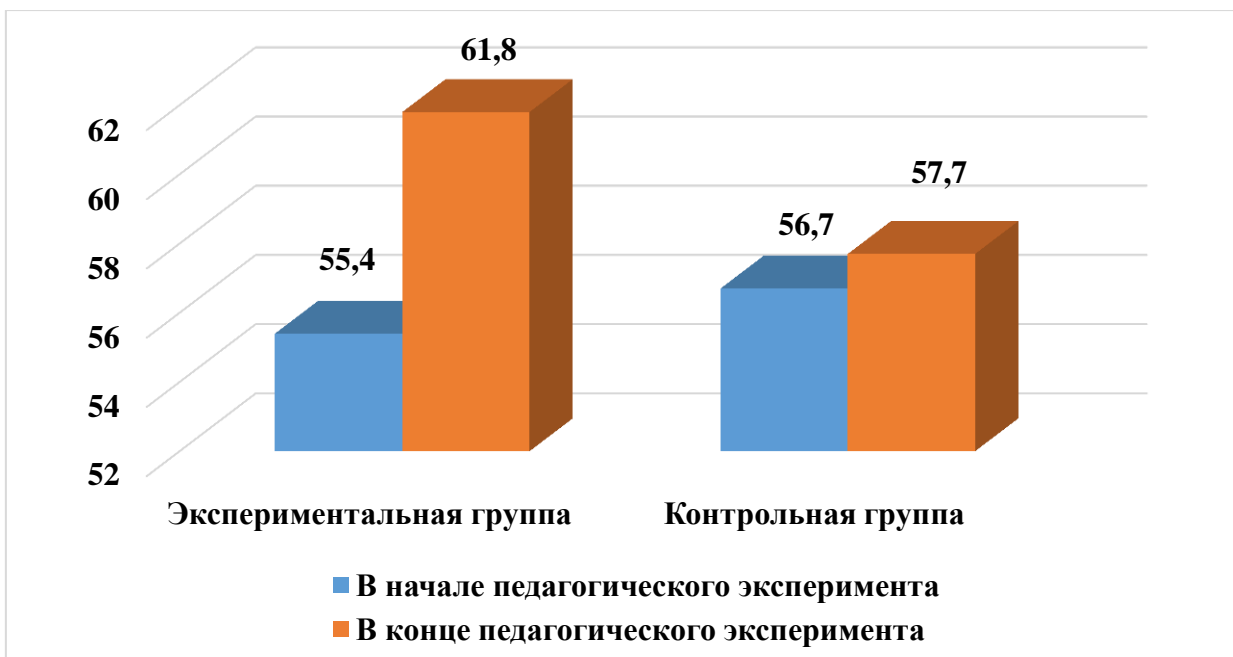


Рисунок 5 - Сравнительный анализ по тесту «Прыжки в длину (см)»

Анализ данных позволил выявить не достоверный прирост  $p > 0,05$  в контрольной группе в тесте «Наклон туловища вперед из положения в седа, ноги вместе (см)». У данной группы детей результат улучшился на 0,5 см, а у экспериментальной группы детей на 4 см. Также у данной группу удалось выявить достоверный прирост при  $p < 0,05$ . Результаты детей экспериментальной группы были лучше на 3,5 см по отношению к результатам детей группы контрольной группы.

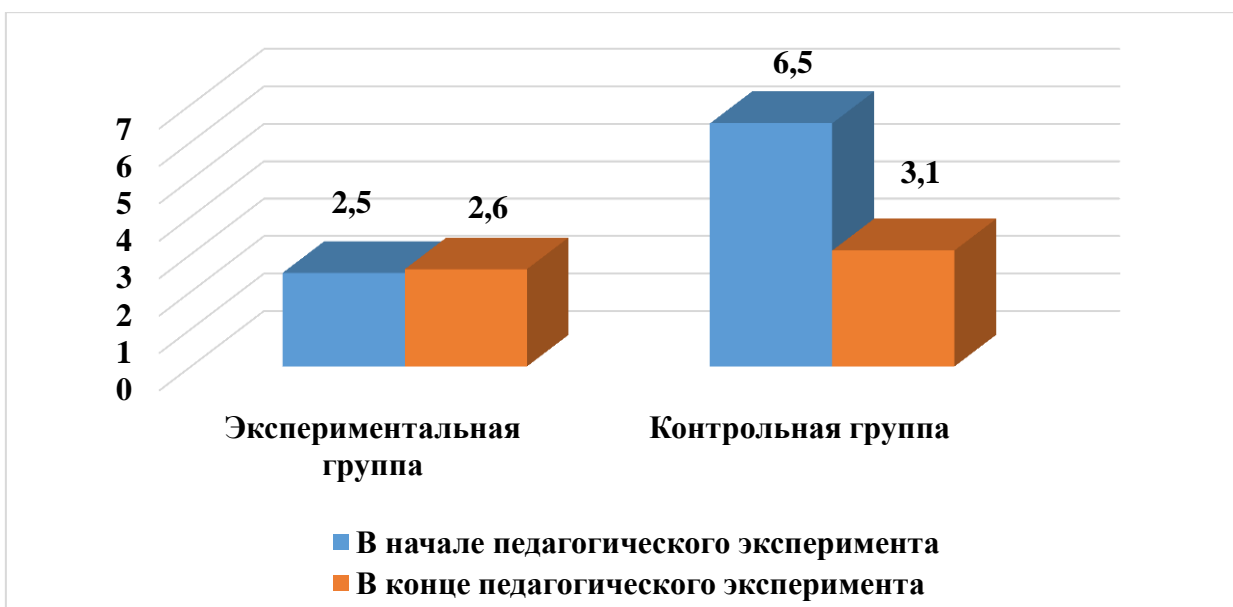


Рисунок 6 - Сравнительный анализ по тесту «Наклон туловища вперед из положения в седа, ноги вместе (см)»

Все описанные выше результаты, свидетельствующие о том, что показатели экспериментальной группы превосходят контрольную позволяют сделать вывод о том, что предложенная методика эффективна.

### **Выводы по главе**

Таким образом, полученные в ходе экспериментальной деятельности результаты свидетельствуют об эффективности применения подобранной методики для совершенствования процесса двигательных способностей на основе применения средств фитбол-гимнастики.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нарушение слуха у ребенка негативно отражается, прежде всего, на его психическом развитии, ограничивая возможности познания окружающего мира, затормаживая процесс овладения знаниями, умениями, навыками и развития способностей, задатков и склонностей, которые заложены природой в каждой конкретной личности.

Физическое развитие дошкольника является наиболее широко применяемым критерием для характеристики состояния здоровья ребенка. Оно определяется данными антропометрии, состояния кожных покровов и опорно-двигательного аппарата, тонуса и силы мышц, статических двигательных функций.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что показатели развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста будут увеличиваться с применением средств фитбол-гимнастики.

1. Перед проведением педагогического эксперимента мы провели предварительное тестирование двигательных способностей детей дошкольного возраста. При сравнении результатов мы выяснили, что дети находятся на одном уровне развития двигательных способностей.

2. Основываясь на анализе литературных источников мы разработали экспериментальную методику с применением средств фитбол-гимнастики. По предложенной экспериментальной методике дети занимались в течение семи месяцев. По истечению данного времени было проведено повторное тестирование двигательных способностей дошкольников.

3. В результате проведения повторного тестирования двигательных способностей детей дошкольного возраста мы установили, что в экспериментальной группе результаты увеличились в значительной мере, в то время как в контрольной группе прирост был незначительный. Данные результаты подтверждают предложенную нами гипотезу.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман, Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена (для бакалавров) / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. - М.: КноРус, 2017. - 419 с.
2. Александрова, Э.И. Оздоровительная работа в ДОУ по программе "Остров здоровья" / Э.И. Александрова. - М.: Учитель, 2017. - 181 с.
3. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. - Омск: Изд- во СибГУФК, 2019. - 68 с.
4. Баркова Л. П., Соколова Г. В. Создание условий для физического развития детей младшего возраста [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2018 г.). - Казань: Бук, 2018. - С. 6-7.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
6. Билич, Г.Л. Атлас: анатомия и физиология человека / Г.Л. Билич, Е.Ю. Зигалова. - М.: Эксмо, 2016. - 320 с.
7. Борисова, М.М. Современное дошкольное образование. Теория и практика[Текст] / Борисова М.М., Горянова Е.В.–2013. –№ 4. С. 46-50.
8. Верещагина, Н.В. "Особый ребенок" в детском саду. Практические рекомендации по организации коррекционно-развивающей работы с детьми с множественными нарушениями в развитии / Н.В. Верещагина. - М.: Детство-Пресс, 2016. - 160 с.
9. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей: учебное пособие / В.Ф. Воробьев. - 2-е изд. - Москва: ФЛИНТА, 2012. - 162 с.
10. Воспитание учащихся с нарушением слуха в специальных образовательных учреждениях / Г.Н. Пенин и др. - М.: Каро, 2019. - 496 с.



11. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник / И.В. Гайворонский. - М.: Академия, 2019. - 208 с.
12. Головчиц, Л. А. Дошкольная сурдопедагогика воспитание и обучение дошкольников с нарушениями слуха / Л.А. Головчиц. - М.: Владос, 2018. - 331 с.
13. Головчиц, Л.А. Дошкольная сурдопедагогика. Воспитание и обучение детей с нарушениями слуха / Л.А. Головчиц. - М.: Владос, 2018. - 303 с.
14. Горбатова, М.С. Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации / М.С. Горбатова. - М.: Учитель, 2013. - 993 с.
15. Гришина, И. И., Кондакова, Н. Г., Лебедева Р. И., Свирина Е. В. Здоровьесберегающие технологии ДОУ в рамках реализации ФГОС // Образование и воспитание. - 2017. - №3. - С. 17-19.
16. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - Москва: Человек, 2015. - 283 с.
17. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеева. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 384 с.
18. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 616 с.
19. Железняк, Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: "Академия", - 2013. – 288 с.
20. Иванова, С.С. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в

дошкольном образовательном учреждении [Текст] / С.С. Иванова. –Самара: АСГАРД, 2015. – С. 38-41.

21. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс]: [с основами динамической и спортивной морфологии]: учеб. для вузов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - 12-е изд. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с.

22. Калашников, А. А., Жалбэ В. Г. Фитнес-джемпинг в процессе физического воспитания дошкольников // Молодой ученый. - 2017. - №28. - С. 102-105.

23. Каменская, В, Г Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / ВГ Каменская. - СПб.: Питер, 2017. - 304 с.

24. Конова, Татьяна А. Менеджмент спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций. Повышение эффективности организаций физкультуры и спорта / Конова Татьяна А. - М.: Омега-Л, 2017. - 511 с.

25. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

26. Коррекционно-воспитательная работа в подготовительных группах специальных дошкольных учреждений для детей с нарушениями слуха и интеллекта. - Москва: СИНТЕГ, 2018. - 162 с.

27. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В.И. Лях. - Москва: Спорт-Человек, 2018. - 128 с.

28. Мишакина, Е.А., Джапарова И. К. Фитбол - помощник в совместной деятельности учителя-логопеда и инструктора по физической культуре с детьми с тяжелыми нарушениями речи // Молодой ученый. - 2020. - №4. - С. 302-304.

29. Назарова, Л.П. Методика развития слухового восприятия у детей с нарушениями слуха / Л.П. Назарова. - М.: Владос, 2019. - 288 с.

30. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.
31. Павлихина, С.В., Юдина Н.М. Физическая культура в дошкольном учреждении как основа физического развития, здоровья и безопасности ребенка // Молодой ученый. - 2016. - №23.2. - С. 89-91.
32. Программа раннего физического развития детей (от рождения до 10 лет): учебное пособие / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Супруна. А. [и др.]; под общей редакцией Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. - Москва: Спорт-Человек, 2019. - 356 с.
33. Психология физической культуры: учебник / под редакцией Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 624 с.
34. Речицкая, Е.Г. Коррекционно-педагогическая работа по формированию учебной деятельности младших школьников с нарушением слуха. Учебно-методическое пособие / Речицкая Екатерина Григорьевна. - М.: Владос, 2017. - 399 с.
35. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
36. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 384 с.
37. Сейтибрамова, Ф. А. Особенности развития физических качеств детей младшего дошкольного возраста посредством спортивного танца [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). - Чита: Издательство Молодой ученый, 2016. - С. 58-60.
38. Сеницына, Т. В. Применение нетрадиционных средств физического воспитания для развития двигательных качеств у дошкольников // Молодой ученый. - 2016. - №11. - С. 150-153.

39. Старкина, Л.А. Развитие гибкости для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / Л.А. Старкина, А.Н. Старкин. - Электрон.дан. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. - 52 с.
40. Столяров, В.И. Современные проблемы физкультурно-спортивной активности дошкольников: социологический анализ / В.И. Столяров, Ю.В. Окуньков; под общей редакцией В.И. Столярова. - Москва: Спорт-Человек, 2019. – 211 с.
41. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 280 с.
42. Турченко, В.И. Дошкольная педагогика: учебное пособие / В.И. Турченко. - 6-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2017. - 254 с.
43. Хижняк, О.В., Пастухова А. А. Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста средствами народных игр // Молодой ученый. - 2018. - №43. - С. 91-93.
44. Широкова, Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / Г.А. Широкова. - М.: Феникс, 2013. - 224 с.
45. Яхнина, Е.З. Методика музыкально-ритмических занятий с детьми, имеющими нарушения слуха: моногр. / Е.З. Яхнина. - М.: Владос, 2018. - 272 с.