

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра дошкольной педагогики и психологии

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ
В УСЛОВИЯХ ДОУ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 342 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиль «Психология и педагогика дошкольная»,
факультета естественно-научного и педагогического образования
Соловьевой Людмилы Алексеевны.

Научный руководитель
доцент кафедры ДПиП,
кандидат педагогических наук,
доцент _____

_____ Е.А. Казанкова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой ДПиП
кандидат педагогических наук,
доцент _____

_____ Е.А. Казанкова
(подпись, дата)

Балашов 2016

Введение. В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. Негативные эколого-климатические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как результат к росту простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети значительную часть времени проводят в неподвижном состоянии (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это повышает статичную нагрузку на конкретные группы мышц и вызывает их переутомление. Уменьшается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, то что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

По этой причине возникла потребность вести поиск новых подходов в вопросах формирования здоровья, в организации процесса физического воспитания, в преемственности семьи и детского сада – тех социальных структур, которые в главном характеризуют степень здоровья ребенка.

Согласно статистике современные дети, к огорчению, не становятся здоровее. Отмечается сокращение характеристик здоровья и рост уровня невротизации, что критически ставит задачу охраны физического и психического здоровья ребенка.

Становятся обычными тревожные данные о целом ухудшении состояния здоровья, снижении степени физической и двигательной подготовленности ребенка дошкольного возраста.

В то же время принцип о приоритетности мероприятий, объединенных с охраной здоровья детей, повышением его функциональных возможностей, степенью физической и двигательной подготовленности, считается основным во всех программах обучения и обучения в детских дошкольных учреждениях.

Известно, то что состояние здоровья ребенка возможно корректировать средствами физического воспитания, и в данной взаимосвязи эксперты полагают, что эта система действует недостаточно результативно.

Выход из образовавшейся ситуации вероятен при введении в детский сад программ содействия укреплению здоровья воспитанников, в формировании условий, содействующих полному физическому и психическому развитию ребенка.

Основная роль в дошкольном учреждении отводится совершенствованию системы организации физического воспитания, установлению связи всех без исключения звеньев, преемственности с предшествующими и последующими стадиями деятельности.

Сложившаяся в системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста обстановка побудила резкую необходимость в ее совершенствовании, позволяющая сократить либо целиком нейтрализовать указанные негативные тенденции.

Исследованием этого вопроса занимались многие ученые физиологи, специалисты по психологии и педагогике. П.Ф.Лесгафт свою творческую деятельность отдал физическому воспитанию детей; Н.М.Амосов - физическому формированию, Н.М.Шелованов – оздоровлению; Т.И. Осокина вопросу физического развития дошкольника.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Осознавая общую цель физического воспитания как сохранение и улучшение здоровья детей, формулируются задачи физического воспитания.

Регулярное целенаправленное исследование передовых достижений в сфере педагогики и психологии, эффективное применение в работе новых современных физкультурно-оздоровительных программ и технологий способствовало формулированию задач физического воспитания.

Поставленные задачи по физическому воспитанию в каждой возрастной группе изменяются в зависимости от психофизиологических возможностей ребенка.

Из всего выше сказанного следует, что проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий приобретает все большую актуальность.

Определение проблемы и актуальности темы позволяет сформулировать достаточно конкретно **цель исследования:** изучить специфику организации закаливания детей в условиях ДОУ

Объект исследования: педагогический процесс ДОУ.

Предмет исследования: особенности закаливания детей в условиях ДОУ.

Гипотеза исследования: физическое развитие дошкольников будет оптимальным в случае использования современных здоровьесберегающих технологий, в частности закаливания.

В соответствии с целью исследования и гипотезой определены следующие **задачи исследования:**

провести анализ педагогической и методической литературы по проблеме физического развития дошкольников;

выявить современные технологии закаливания и их значение для физического развития ребенка;

изучить специфику организации закаливания в условиях ДОУ.

Методологическая основа исследования: труды П.К.Анохина, В.К.Бальсевича, В.А.Иванова; А.И.Кравчука, С.Б. Шармановой, Л.Д.Глазыриной, Д.В.Хухлаевой, А.Г. Швецовой.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы исследования:** теоретический анализ научной литературы, учебных и учебно-методических материалов, систематизация, составление библиографии.

ВКР состоит из введения, главы I «Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста», главы II

«Организация закаливающих мероприятий в условиях ДОУ», заключения, списка литературы.

Основное содержание работы. В первой главе исследования нами рассмотрена система физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Она представляет собой единство целей, задач, средств, форм и методов деятельности, нацеленных на улучшение самочувствия и всестороннее физическое развитие ребенка. Цель системы физического воспитания: гарантировать физическую подготовленность любого человека к осуществлению им социально важных функций (всестороннее физическое развитие, воспитание здоровых и бодрых, стремящихся к духовному богатству, моральной чистоте и физическому совершенству людей).

Физическое воспитание реализуется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных учреждений, армии и т.д.). Данные программы включают научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и способностей, подлежащих усвоению, список определенных норм и требований

В ходе физического воспитания реализуются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи призваны: способствовать выработке правильной осанки, содействовать своевременному окостенению опорно-двигательного аппарата, правильно формировать изгибы позвоночника, формировать своды стопы, укреплять и развивать связочно-суставный аппарат; гармонично развивать телосложение; регулировать рост и массу костей; формировать мышцы абсолютно всех систем организма, совершенствовать работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные задачи учитывают развитие у ребенка двигательных умений и навыков, формирование физических качеств; значимости

физических упражнений в его жизнедеятельности, способах поддержания своего здоровья. Вследствие пластичности нервной системы у ребенка, двигательные навыки формируются относительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети применяют в обыденной жизни как способ передвижения.

Воспитательные задачи ориентированы на многоплановое развитие ребенка (интеллектуальное, нравственное, эстетическое, трудовое), развитие у них заинтересованности и необходимости к регулярным занятиям физическими упражнениями. В процессе физического воспитания существуют колоссальные возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Так же в первой главе рассмотрены особенности физического развития детей дошкольного возраста. В дошкольном возрасте в строении и функционировании органов и систем организма показатели приближаются к показателям строения взрослых людей.

Главными показателями физического развития детей считаются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Мышечная система у ребенка образуется на основе формирования нервной системы и повышения массы скелетных мышц, причем совершается этот процесс скачкообразно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, включают незначительное количество солей. Они гибки, эластичны, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3-летних детей содержит существенные области хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. Все это необходимо принимать во внимание при проведении занятий по физической культуре. Очень большое внимание рекомендуется уделять формированию свода стопы, так как на втором и отчасти на третьем году жизни она уплощена. По этой причине целесообразно тренировать детей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Дети в возрасте от 3-х до 4 лет проходят тяжелый путь по накоплению жизненно необходимых умений и навыков, способностей и привычек.

На 3-ем году жизни ребенка формирование движений у него преобладает над формированием других функций. Дети овладевают абсолютно всеми основными движениями. Улучшается ходьба, начинается выравнивание длины последовательных шагов, появляется прямолинейность направления передвижения.

К четвертому году жизни заканчивается анатомическое формирование всей моторной системы детей. Четырехлетний дошкольник легко бегают, прыгает на одной ноге. У него прочно выработан механизм координации разных движений и поддержания равновесия. Скорость роста на 4-ом г. жизни несколько сдерживается касательно предыдущего этапа - первых трёх лет жизни.

К 5 годам жизни существенно возрастает мышечная масса, в особенности нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Но дети еще не готовы к значительным мышечным напряжениям и продолжительным физическим нагрузкам. Возрастной период от 5 до 6 лет называют этапом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок способен увеличиться на 7-10 см.

К 6-7 годам в основном заканчивается развитие ткани легких и дыхательных путей. Но формирование органов дыхания в данном возрасте еще целиком не завершается: носовые ходы, трахеи и бронхи довольно узкие, что усложняет приток воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как и у взрослого. У ребенка шестого года жизни существенно увеличивается степень произвольного управления своим поведением. Способность управлять своим поведением оказывает влияние на внимание, память, мышление.

Во *второй главе* нами проанализированы современные технологии закаливания; организация закаливания в условиях ДОУ, выявлено значение закаливания для физического развития ребенка.

Значение закаливания для физического развития ребенка состоит в том, что оно может помочь увеличить температурный диапазон, который способен переносить человеческий организм. Вследствие закаливания, стимулируется процесс терморегуляции, который состоит в своевременной реакции кровеносных сосудов – их сужении либо расширении в связи с переменами теплового и водного режима окружающей среды.

Помимо вышеперечисленного, закаливание может помочь укрепить нервную систему, увеличивает общую выносливость организма, работоспособность, а кроме того способствует превосходному настроению.

Нами была проанализирована, предложенная Ю.Ф. Змановским, структура проведения закаливающих процедур. Он разделяет способы закаливания на 2 группы: традиционные и нетрадиционные.

Традиционные способы основаны на постепенном уменьшении температуры воды либо воздуха и подразумевают постепенную адаптацию к холоду. К ним он относит способы закаливания воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания (общие и местные). К нетрадиционным – способы, созданные на контрасте температур.

Мы систематизировали упражнения и предлагаем комплекс закаливающего характера, который предусматривает различные формы и способы, а также перемены в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья ребенка. Это гарантирует постепенное повышение мер влияния на организм детей. Система закаливания основана на влиянии на организм детей природных условий: воздуха, воды, солнечных лучей и рефлекторных возможностей организма.

Рекомендуется применять щадящий способ закаливания: хождение по влажным солевым дорожкам и контрастное обливание ног в комбинации с босохождением по массажным коврикам, дорожкам из гальки, ребристой доске, размещенными в разных зонах группы. Помимо этого, в ДООУ может вестись работа по закаливанию носоглотки - полоскание горла прохладной водой. Для ребенка с заболеваниями носоглотки рекомендуют проводить

полоскание горла настоями травы либо раствором соли и пищевой соды (согласно предписанию врача).

Важным закаливающим орудием считаются прогулки. Предполагается проводить их с оптимальным двигательным режимом и единой продолжительностью на протяжении всего дня не меньше 4 часов, с неотъемлемым применением подвижных игр, процедур циклического характера (прыжки, бег, пробежки с предметами и другое). Общая моторная плотность достигает 60% и более. Во время прогулок педагоги не должны допускать перегрева либо переохлаждения ребенка, дозируя игры большой и малой подвижности, обеспечивая своевременную замену видов деятельности для каждого ребенка.

Закаливание водой должно вестись с учетом индивидуальных возрастных особенностей детей. В свойстве закаливающих процедур применяются: умывание, растирание до пояса, мытье рук, обливание их водой, игра с водой, влажное обтирание всего тела. Также детям предлагаются солнечные ванны. Солнце оказывает полезное воздействие на организм детей, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы. Одновременно предлагаются солевые дорожки. Результат солевых дорожек состоит в том, что соль раздражает стопу детей, богатую нервными окончаниями. Нами было предложено упражнение доктора Пола Деннисон для укрепления мышц глаз, опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Система физического воспитания в дошкольных организациях представляет собой целостность целей, задач, средств, форм и методов, нацеленных на улучшение здоровья и всестороннее физическое развитие ребенка.

Из числа оздоровительных задач значимое место занимает охрана жизни и улучшение здоровья ребенка, и всестороннее физическое развитие, усовершенствование функций организма, увеличение активности и общей трудоспособности.

Главным методом для достижения целей считается исследование с ребенком начал физической культуры, под которой подразумевается конкретное число знаний, способностей и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разнообразноразвитие двигательных навыков, умения реализовывать собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом целенаправленно необходимо осуществлять работу с ребенком по выявлению ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, развитие потребностей и желаний к постоянным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование волевых и нравственных качеств.

Устанавливая организацию закаливающих мероприятия в условиях ДООУ нами рассмотрено роль закаливания для физического развития детей. Закаливание - важное средство профилактики отрицательных результатов охлаждения организма либо воздействия высоких температур. Регулярное использование укрепляющих процедур уменьшает количество простудных болезней в 2-5 раз, а в отдельных случаях практически целиком ликвидирует их.

Исходя из принципов закаливания, в дошкольных учреждениях существует система закаливания, которая формирует веру (а не стереотип) в здоровый образ жизни.

Рассмотрев современные технологии закаливания, мы сделали вывод: регулярное закаливание содействует развитию у детского организма умения безболезненно переносить перемены окружающей среды. Закаливание приводит к увеличению обмена веществ, увеличивает сопротивляемость организма инфекционным болезням, проявляет полезное воздействие на общее психосоматическое состояние и поведение детей.

Ю.Ф. Змановский утверждал, что в настоящее время роль закаливания все более возрастает. Миллионы людей эффективно используют различные закаливающие средства. Можно лишь приветствовать, что в нашей стране

все больше появляется школ закаливания, где наряду с воздушными, водными и солнечными процедурами активно используются в оздоровительных целях многообразные средства физической культуры.

В закаливании организма очень важна систематичность. Если раздражитель действует с некоторым постоянством в течение более или менее продолжительного времени, вырабатывается определённый стереотип на данный раздражитель. При недостаточном закреплении эффект закаливания снимается.

Проведенное исследование теоретических данных показало, что использование разнообразных методов закаливания может дать достаточно эффективные результаты. Из этого можно сделать вывод, что необходимо широко внедрять в оздоровительные программы детских садов систематические методы закаливания. При этом можно использовать водные процедуры, воздушные и солнечные ванны.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана.