

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В  
ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Юнусовой Хаввы Ильясовны

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_ Л.Н. Крючкова  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2017

**Введение.** Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего.

По данным Минздрава, до 60-70% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% - хронические заболевания. Состояние здоровья детей и подростков неуклонно ухудшается. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20-25%.<sup>12</sup>

**Актуальность.** Задача физического воспитания как основы всестороннего развития ребенка, заключается в воспитании в нем психических и физических качеств, а так же в развитии нравственности.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и в соответствии с этим общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности.

**Проблема исследования:** составление программ физического воспитания детей дошкольного возраста с целью повышения здоровья и развития физических качеств.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** здоровьесберегающий компонент физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Целью работы** явилось изучение влияния занятий физическими упражнениями как определяющего компонента, формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

**Задачи работы:**

---

<sup>1</sup> Казаковцева, Т.С. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях [Текст]: / Т.С. Казаковцева, Т.Л. Косолапова // «Начальная школа», 2006, №4. С. 68.

<sup>2</sup> Ощепкова, Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста [Текст]: / Т.Л. Ощепкова // «Начальная школа», 2006, №8. С. 90.

1. Изучить методику диагностики, организацию условий физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Определить роль основных компонентов здорового образа жизни дошкольников.

3. Разработка и апробация программы физического воспитания и формирование основ здорового образа жизни современных дошкольников.

**Гипотеза:** акцентируемое влияние на формирование основ здорового стиля жизни посредством физического воспитания потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями будет способствовать сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

**Методологической основой исследования** являются теоретико-практические основы «Организация здоровьесберегающего пространства развития физических качеств» Волошина, Л.Н.<sup>34</sup>

#### **Структура и объем работы.**

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка в количестве 35 источников, и приложения, проиллюстрирована таблицами, диаграммами. Общий объем работы составляет 47 страниц. Исследования проводились в МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 36» г. Саратова, в период январь-апрель 2017 г.

**ГЛАВА 2.** Целью работы явилось изучение влияния занятий физическими упражнениями как важного компонента в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить методику диагностики и организации условий физического воспитания для детей дошкольного возраста.

2. Определить роль основных компонентов здорового образа жизни дошкольников.

---

<sup>3</sup> Волошина, Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства [Текст]: / Л.Н. Волошина // Дошкольное воспитание. - 2004.-№1. - С.114- 117.

<sup>4</sup> Волошина, Л.Н. будущий воспитатель и культура здоровья [Текст]: / Л.Н. Волошина// Дошкольное воспитание.-2006.-№3.-С. 117-122.

3. Разработать и апробировать программы физического воспитания для формирования основ здорового образа жизни для детей дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ литературных источников.
- Опрос и собеседования.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Инструментальные методы исследования.
- Методы математической обработки.

**Анализ литературных источников** предполагал изучение литературных источников, их описание и систематизацию по проблеме исследования. Главной задачей анализа литературных источников являлось определение наработок ученых и систематизации научного знания о проблеме физического воспитания и оздоровления дошкольников. Нами были изучены основные компоненты формирования здорового образа жизни и их влияние на укрепление здоровья дошкольников. По итогам изучения специальной научной литературы и документальных источников был сформирован основной материал для аналитического обзора состояния исследуемой проблемы.

**Опрос и собеседования**, данный метод был применен для выяснения состояния изучаемого вопроса в практической деятельности специалистов в области дошкольного физического воспитания.

Данная работа проводилась путем очного собеседования с учителями физической культуры и специалистами в области дошкольного физического воспитания. В большинстве случаев опрашиваемые пояснили фактические положения в их трудовой деятельности. Делились представлениями о построении и содержании учебных занятий с дошкольниками. Всего было

опрошено 11 учителей физической культуры и 6 специалистов в области дошкольного физического воспитания работающих в дошкольных общеобразовательных учреждениях г. Саратова.

В процессе исследования и проведения педагогического эксперимента проводились специальные **педагогические наблюдения** с целью сбора и обобщения фактического материала по теме исследования. В педагогических наблюдениях особое внимание уделялось следующим вопросам:

1. На что учителя дошкольных учреждений ориентируются при подборе физических упражнений?

2. Как влияют компоненты формирования здорового образа жизни на состояние здоровья детей дошкольного возраста?

Проведенное нами педагогическое наблюдение было направлено на выявление наиболее успешных методик проведения занятий с детьми дошкольного возраста. Педагогический эксперимент стал ведущим компонентом проведенного нами исследования. Исследование проводилось в естественных условиях учебного процесса дошкольников в МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 36» г. Саратова. Объектом исследования были дошкольники 4 лет.

Работа проводилась в три этапа:

1 этап - изучение организации и условий физического воспитания детей дошкольного возраста.

2 этап - проведение исследования по определению роли основных компонентов здорового образа жизни дошкольников.

3 этап - определение уровней влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни современных дошкольников.

Объем, характер учебных нагрузок, их дозированность и распределение в учебных занятиях были разработаны инструктором по физической культуре Герасименко Валентиной Александровной, совместно с старшей медсестрой Киселевой Ниной Васильевной.

Так же в ходе исследования мы определили адаптационные возможности организма детей 4-х лет к физическим нагрузкам, дали оценку реакции пульса на физическую нагрузку методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое, и после нагрузки, то есть определили процент учащения пульса.

*Методика:* Подсчитать пульс в покое. В медленном темпе сделать 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямым. После приседаний снова подсчитать пульс.

Увеличение пульса после нагрузки на 25% и менее считается отличным, на 25-50% - хорошим, на 50-75% - удовлетворительным и свыше 75 % плохим. Удовлетворительные и плохие оценки свидетельствуют о том, что сердце ребенка совершенно не тренировано.

С помощью **методов математической обработки** мы изучили уровни физической подготовленности, их оценка, а также расчеты полученных данных требовали применения методов статистической обработки.

#### **Этапы выполнения исследования по программе.**

1 этап – Разработка исходных заданий проведения исследований. Анализ литературных источников. Составление обзорного материала. Разработка гипотез. Определение исходных заданий на исследование.

2 этап – Обзор практической информации по материалам исследования. Проведение анализа теоритических и практических выводов. Определение объекта исследования. Проведение поискового эксперимента.

3 этап – Проведение исследования и педагогического эксперимента. Обработка полученных данных. Анализ и выводы данных исследований. Написание глав дипломной работы.

4 этап – Завершение написания дипломной работы. Защита дипломной работы.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем организма. Ребенок с первых дней жизни имеет

определенные унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.<sup>5</sup>

Нами проведен констатирующий эксперимент, определяющий уровень физического здоровья в условиях сохранения физического здоровья в МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 36» г. Саратова.

В ходе наших исследований с помощью просмотра и анализа медицинских карт изучалась статистика заболеваний простудного характера в течение учебного года.

В качестве критерия оценки уровня заболеваемости детей использовались два показателя:<sup>6</sup>

- 1) Количество заболеваний простудного характера (за год);
- 2) Количество дней, пропущенных по болезни (за год).

Исходя из медицинских карт обследования детей, предложенных родителям и педагогам анкет, анализ заболеваемости детей дошкольного возраста в МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 36» г. Саратова показывает, что первое место занимают болезни органов дыхания (уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями высок – 54,5%), на втором месте стоят паразитные и инфекционные болезни, а затем – аллергические заболевания и болезни органов пищеварения.

На сегодняшний день в России растет число детей с отклонениями и заболеваниями органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиозы др.), мочеполовой, эндокринной систем. Достаточно высок процент кариеса.

---

<sup>5</sup> Вагилаева. Л.Л Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации [Текст]: / Л.П. Вашлаева, Панина Т.С. // ВалеОЛОГИЯ.-2004.- №4. -с. 93-98.

<sup>6</sup> Зенова, Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья» [Текст]: / Т.В. Зенова // Практика административной работы в школе. - 2006. - №1. - С.25-28.

В России за последние 10 лет стало в четыре раза больше низкорослых детей, что свидетельствует о децелирации населения, рост ребенка, по мнению медиков, один из важнейших показателей здоровья нации.

Данное положение подтверждается и нашими исследованиями. В процессе эксперимента в МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 36» г. Саратова проведен анализ весо-ростовых показателей за последнее десятилетие. За основу взяты шкалы индивидуальной оценки физического развития дошкольников, разработанные и опубликованные В.Ю. Давыдовым.<sup>7</sup>

Оценка данных длины тела мальчиков в 2016 г. составила (по шкале В.Ю. Давыдова) 4 балла во всех возрастных группах, в 2016 г. - для детей 4 и 6 лет - 5 баллов и 5 лет - 4 балла. К 2017 г. этот показатель заметно снизился и оценивается во всех возрастных группах лишь на 3 балла. Аналогичные изменения наблюдаются и при измерении массы тела детей.

Значительное отставание отмечено практически во всех исследуемых параметрах, за последние 5 лет замечается тенденция к снижению показателя ЖЕЛ, динамометрии и как следствие - результатов тестирования в беге на 200 м. (выносливость) и метании мяча (скоростная сила), заметно снизились и результаты дошкольников в беге на короткие дистанции.

Имеющиеся данные подтверждают гипотезу о том, что в настоящее время обозначилось значительное ухудшение, как в состоянии физического развития, так и в уровне физической подготовленности детей. Все это ставит перед специалистами в области физической культуры, просвещения и медицины задачу разработки новых программ по повышению физического развития детей и общему укреплению их здоровья

В дошкольном физическом воспитании наиболее значимым является формирование мотивов достижения цели.

Для выявления мотивации достижения учитывалась частота

---

<sup>7</sup> Скрининг – тесты и организация медико-педагогического контроля за физическим развитием дошкольников : учеб.-метод. пособ. – Самара : СамГПУ, 2002. – 147 с. – Соавт.: В. Ю. Карпов, М. Н. Кодакова, Г. О. Краснова, В.Ю.Давыдов

индивидуальных проявлений во всех исследуемых ситуациях. В данном случае к началу проведения эксперимента средний уровень мотивации определен лишь у 3 детей средней группы, низкий - у 7 и нулевой - у 12 дошкольников.

Для изучения мотивов двигательной активности (В.А. Нестеров, И.М. Воротилкина, В.Е. Могилев) детям индивидуально предлагался небольшой рассказ, в котором каждый из исследуемых мотивов выступает в качестве личностной позиции одного из персонажей. После прочтения каждого абзаца ребенку показывали соответствующий содержанию рисунок - внешнюю опору для запоминания.<sup>8</sup>

По данным частоты выбора мотивов выявлено, что 92,4% мальчиков и 88,7% девочек в физической культуре привлекает только игра, Здоровыми, сильными и красивыми хотят стать 6,5% мальчиков и 9,3% девочек, заслужить похвалу воспитателя - соответственно 1,1 и 2,0% детей. Таким образом, большинство детей не понимают смысла занятий физическими упражнениями, не видят необходимости в овладении основными движениями и не представляют, что с помощью физических упражнений можно добиться красоты и здоровья.

В связи с этим мы поставили задачу - сформировать мотивацию к достижению поставленной перед детьми цели. Мотивацию к достижению цели можно сформировать только в том случае, если цель, поставленная перед ребенком, достижима, реальна. В противном случае уже к шести годам мы увидим полное нежелание детей включаться в процесс физического воспитания на всех занятиях по физической культуре и играх на прогулках и добьемся у большинства детей стойкого отвращения к выполнению любых двигательных действий.

Для улучшения состояния здоровья детей дошкольного возраста существует целый ряд методов. Наиболее эффективным из них является

---

<sup>8</sup> Волошина, Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства [Текст]: / Л.Н. Волошина // Дошкольное воспитание. - 2004.-№1. - С.114- 117.

физическое воспитание. Именно двигательная активность, создавая энергетическую основу для роста и формирования систем организма, нормального физического и психологического развития, играет важную роль в укреплении здоровья детей.

Состояние здоровья детей не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества, в связи с этим нами предложена программа физического воспитания детей дошкольного возраста.

Общая цель данной программы состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Программа позволяет сохранить здоровье ребенка и заложить фундамент культуры будущего взрослого человека.

В предложенной нами программе мы намеренно отказались от распределения материала по возрастным группам, поскольку, если природа наградила ребенка определенными способностями, не нужно искусственно тормозить их развитие. Вместе с тем, мы не ставим своей целью достижения высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить собственные потенциальные возможности данные ему от рождения, а они есть у каждого.

В данной программе мы придерживаемся лично ориентированного подхода к каждому из дошкольников. Именно этому способствует предложенная нами методика построения функционального профиля.

Суть ее состоит в том, что при оценке индивидуальных величин различных показателей физической, функциональной подготовленности и работоспособности нами была использована методика обычного статистического ранжирования, по результатам которого строились карты функционального профиля.

Данная программа была апробирована в МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 36» г. Саратова. В исследованиях участвовали 22 ребенка (8 мальчиков и 14 девочек).

Выводы:

1. Мощным оздоровительным средством для детей дошкольного возраста является рационально организованная активность.

2. Двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию.

3. Исследование показало, что обучение приемам биоуправления повышает уровень мотивации и осознанности при осуществлении движений и приемов ЗОЖ; повышается точность самооценки величины и динамики различных параметров функционального состояния, в том числе при мышечной деятельности и в условиях тренировки.

4. Разработанная программа физического воспитания оказывает тренирующее влияние на организм ребенка, способствует расширению адаптационных возможностей детей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды.