

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра педагогики детства на базе
МОУ «Гимназия № 7»

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ФОРМА ПРИОБЩЕНИЯ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
бакалаврской работы**

студентки 4 курса 426 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля «Дошкольное образование»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Алябуховой Марии Александровны

Научный руководитель:
к.пед.н., доцент

подпись, дата

М.П. Зиновьева

Зав. кафедрой
к.пед.н., доцент

подпись, дата

М.П. Зиновьева

Саратов
2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью разрешения проблемы физического развития у детей старшего дошкольного возраста.

Дошкольное образование в России в настоящее время характеризуется как первый этап во всей системе обучения человека. Дошкольное учреждение должно создавать условия, необходимые для интеллектуально-творческого, физического и эмоционального развития ребенка и выполнять его подготовку к школе. Ежегодно повышается процент детей, имеющих некоторые отклонения в здоровье, также отмечается тенденция постоянного повышения общего уровня заболевания среди дошкольников.

Кроме того, выбранная тема актуальна для каждого нового поколения детей, несмотря на множественные исследования, вопросы формирования здорового образа жизни требует более глубокого изучения, поиска новых средств и методов к реализации задач, направленных на формирование здорового образа жизни дошкольников в практической деятельности образовательных учреждений.

Актуальность проблемы определила выбор темы выпускной квалификационной работы: **«Подвижные игры как форма приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни».**

Объект исследования – особенности формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

Предмет исследования – влияние подвижных игр на физическое развитие детей старшей группы ДОУ.

Цель исследования – изучить характер воздействия подвижных игр на развитие здорового образа жизни у детей старшей группы.

Задачи исследования:

- 1) исследовать теоретические подходы к обоснованию воздействия подвижных игр на развития здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста;
- 2) описать характеристики подвижных игр и их значение в процессе педагогического воспитания;
- 3) выявить специфику физического развития у старших дошкольников в условиях ДОУ;
- 4) провести анализ особенностей физического развития у дошкольников;
- 5) организовать, провести и проанализировать результаты экспериментального исследования влияния подвижных игр на развитие здорового образа жизни у детей старшей группы ДОУ.

При изучении состояния исследуемой проблемы были применены такие **методы исследования** как теоретические – исследование психологической литературы, обобщение, сравнение, конкретизация, эмпирические исследование – проведено тестирование, сравнительный анализ качественных характеристик, количественная обработка полученных данных, психодиагностические методики.

База экспериментального исследования. Исследование было проведено на базе ДОУ «Детский сад Шиханского гарнизона» Министерства обороны РФ.

Структура и объем работы. Структура работы predetermined целями и задачами проведенного исследования. Работа имеет следующую структуру - введение, 2 раздела, заключение, списка использованной литературы, состоящий из 33 наименований, 4 приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Особенности формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни. Здоровье – это то, что желает

каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым. Здоровье - состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья

Для развитие правильных представлений детей рассматриваемой возрастной группы о здоровом образе жизни нужны специальные упражнения, направленные на укрепление их здоровья, а также необходима разработанная система физического воспитания. Для этого каждый день в группе ДОУ проводится утренняя зарядка в целях создания бодрого, радостного настроения у детей, укрепления здоровья, развития сноровка и физической силы. Утренняя зарядка и специальные занятия физической культурой в спортивном зале обязательно сопровождаются энергичной музыкой, что «оказывает благоприятное воздействие на эмоциональную сферу детей, способствует хорошему, бодрому настроению, формирует представления детей о здоровом образе жизни». Особое значение на формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о

здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, прежде всего воспитателям, необходимо знать, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Успешное формирование правильных представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни может проводиться только при точном соблюдении режима детского сада.

Режим – это четко установленный, физиологически и педагогический обоснованный распорядок дня детей, который направлен на полноценное психическое и физическое развитие каждого воспитанника.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

Особенности организации проведения подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста. Подвижная игра – это игра, при которой ребенок находится в постоянном движении. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть – это, прежде всего двигаться, действовать. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность совершенствование функций организма, черт характера играющих. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (темой, замыслом игры) данной игры. Правила определяют способы ведения игры и учета результатов. Для подвижных игр присущи творческие, самостоятельные, двигательные действия (с предметами или без предметов), выполняемые в рамках установленных правил. Сюжет, правила игры, и двигательные действия составляют общее содержание подвижной игры [11]. Содержание игры зависит от ее формы. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

В старшем дошкольном возрасте, вместе с сюжетными подвижными играми, важное место отводится играм без сюжета: дети упражняются в физической активности - беге, прыжках, в удержании равновесия [26]. Их движения характеризуются более строгими правилами. Мотивом игры во многих случаях является соревнование (к примеру, кто быстрее добежит до финиша). Игры старших дошкольников в большинстве своем - коллективные.

Педагог и сами дети следят за соблюдением правил. Все игры детей развиваются под руководством воспитателей. Подвижные игры подразделяются на элементарные и сложные [11]. Элементарные игры также делятся на сюжетные и бессюжетные, аттракционы, игры-забавы. Сюжетные подвижные игры в основном коллективные (малыми группами и всей группой). Такие игры используются во всех возрастных группах.

Бессюжетные подвижные игры, к примеру: «Перебежки», «Ловишки» не имеют сюжета, однако схожи с сюжетными наличием ролей, правил, взаимообусловленностью действий всех игроков. Данные игры связаны с выполнением определенного двигательного задания и требуют от игроков большой самостоятельности, ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.

В старшем дошкольном возрасте активно применяются подвижные игры с элементами соревнования (группового или индивидуального).

К сложным подвижным играм относятся спортивные игры (бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, хоккей) [26].

В дошкольном возрасте применяются элементы таких игр, и дети играют по простым правилам.

Подвижные игры разделяются также и по их двигательному содержанию: игры с бегом, метанием, прыжками и так далее. По степени физической нагрузки на детей выделяют игры малой, средней и большой подвижности. Играми большой подвижности являются те, где одновременно принимает участие вся группа детей и которые построены в основном на таких движениях, как прыжки и бег.

Играми средней подвижности считаются такие, где также активно принимает участие вся группа детей, однако характер движений относительно спокойный (передача предметов, ходьба) или движение выполняется небольшими группами. В играх малой подвижности движения выполняются медленно и не интенсивно [11].

В подвижной игре, ее самых разных ситуациях ребенок имеет реальные возможности для познания своего внутреннего «Я», для формирования собственных представлений о своем воздействии на окружающую среду, о месте и значении в коллективе играющих. Оздоровительное значение подвижных игр заключается в конкретном воздействии применения их средств на развитие двигательных качеств и достижение кондиционного уровня физической подготовленности детей. Технологически правильное использование ценностей подвижных игр с обязательным учетом психофизических особенностей детей определенной возрастной группы является особым условием положительного воздействия на повышение антропометрических показателей, достижение оптимальных для возрастной группы весоростовых показателей, суставно-связочного и опорного аппарата, мышечной системы, осанки, положительного взаимовлияния практически всех функций и систем детского организма.

Педагогом важно творчески подходить к организации и проведению образовательной деятельности по физкультуре и в случае необходимости самостоятельно составлять игровые задания, с включением таких видов движений, в которых ребенок в особенности нуждается в данный момент.

Подвижные игры имеют важное значение в физическом и умственном развитии детей. Разнообразные подвижные игры помогают развивать разные группы мышц, координацию движений, а также способствуют развитию речи и мышления. В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными, дети выполняют движения в различных изменяющихся условиях, ориентируются в обстановке. Веселое настроение ребенка является важным элементом игры и оказывает положительное влияние на состояние нервной системы, радостное настроение сопровождается физиологическими изменениями в организме: повышается деятельность сердца и дыхательного аппарата. Сила и искренность радостных эмоциональных переживаний детей во время игры делают ее эффективным средством воспитания дружеских взаимоотношений, умением

действовать в коллективе, толерантности – играть дружно, не ссориться. Подчинять свои желания общим для всех правилам игры. Подвижная игра – это важнейшее средство в укреплении здоровья.

Методика выявления уровня представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни. Для того, чтобы определить уровень сформированной представлений у детей о здоровом образе мы провели психолого-педагогический эксперимент, в котором было задействовано 24 ребенка старшего дошкольного возраста.

В данном исследовании мы использовали критерии сформированности представлений старших дошкольников по следующим показателям:

- 1) представление детей о понятии «здоровый образ жизни»;
- 2) представление детей о вреде нездорового образа жизни.

Нами были рассмотрены уровни в разной степени: выделены три следующих уровня - высокий, средний и низкий.

- Высокий уровень: У ребенка сформировано четкое представление о понятии «здоровый образ жизни»; ребенок негативно относится к вредным привычкам; настроен на здоровый образ жизни;

- средний уровень: Ребенок имеет смутное представление о понятии «здоровый образ жизни»; в общих чертах имеет представление о вредных привычках; не всегда получается «настроить себя» на здоровый образ жизни;

- низкий уровень: Ребенок не имеет никаких представления о понятии «здоровый образ жизни»; не отрицает вредных привычек; не считает, что человек должен вести здоровый образ жизни.

Основу экспериментального исследования составил комплекс диагностических методов: наблюдение, эксперимент, анкетирование.

В целях определения уровня представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни был использован метод наблюдения за детьми в процессе выполнения трудовой деятельности [Приложение Б] и анкетирование [Приложение В]. В результате

проведенного исследования мы пришли к выводу, что уровень представлений детей о здоровом образе жизни (у исследуемой группы) в основном – средний и низкий.

В начале проведения эксперимента мы установили целесообразность и необходимость проведения определенной работы, направленной на повышение уровня сформированности представлений детей о здоровом образе жизни посредством реализации следующих педагогических условий:

- организация целенаправленной трудовой деятельности детей;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников;
- эмоциональный комфорт для каждого ребенка;
- уважение прав ребенка на развитие индивидуальности;
- установление тактики сотрудничества при взаимодействии детей и взрослых;
- применение различных целенаправленных методик и форм формирования здорового образа жизни;
- системный характер воспитательной и методической работы, ориентированной на формирование здорового образа жизни детей.

Для осуществления выделенных психолого-педагогических условий нужно внести соответствующие изменения в процесс образования и воспитания детей:

- ввести в содержание воспитательного процесса трудовой аспект;
- отказаться от прямых указаний;
- эффективно и рационально использовать средства трудовой деятельности дошкольников.

До начала проведения формирующего этапа мы подразделили детей на 2 группы: экспериментальную и контрольную. В экспериментальную группу мы выбрали 12 человек (дети, которые учувствовали в формирующем эксперименте). В контрольную также вошли 12 дети, которые не учувствовали в формирующем эксперименте.

Процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности потребовал организации специальных занятий, посвященных данной проблеме, на которых широко применялись средства труда:

1. Наблюдение за детьми в процессе их трудовой и игровой деятельности [Приложение Б].
2. Анкетирование [Приложение В].
3. Проведение мероприятия [Приложение Г].

Основу контрольного экспериментального составил комплекс диагностических методов и контролирующих объективность результатов: наблюдение, занятие, анкетирование. В исследовании приняли участие экспериментальная и контрольная группы детей старшего дошкольного возраста.

По сравнению с контрольной группой: высокий уровень представлений детей увеличился на 12,4%, средний уровень на 4,3%, низкий уровень снизился на 16,6%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании мы рассмотрели проблему формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

В первой части работы мы изучили психолого-педагогическую литературу, в которой раскрывается данная проблема. В результате проведенного анализа мы установили, что ухудшение здоровья людей приобрело глобальный характер и на сегодняшний день является острой социально-педагогической проблемой общества. Данная проблема также относится и к российскому образованию, в рамках которого выдвигаются на первый план задачи развития психологически и физически здоровой детей. Среди всего воспитательно-образовательного процесса особое значение

имеют задачи по формированию у детей здорового образа жизни. Данная задача реализуется через стратегию, представленную в качестве системы общественных и государственных социальных и медико-санитарных, психологических и педагогических мероприятий, целью которых является предупреждение заболеваний, сохранение и улучшение здоровья детей.

В результате проделанной работы, мы сделали следующие выводы:

- в разработке содержания, организации и методики подвижных игр для дошкольников важную роль сыграли работы Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Е.П. Топаловой, Э.Я Степаненковой и других исследователей.

- результаты исследования уровня физического развития старших дошкольников продемонстрировали недостаточный уровень физического развития старших дошкольников контрольной и экспериментальной групп, была организована работа по физическому развитию старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации.

В результате проведенного исследования мы пришли к выводу, что формирование здорового образа жизни дошкольников имеет особо важное значение, но в тоже время отмечается недостаточная разработанность данной проблемы в практике современного ДООУ.