

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

«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В
СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 517 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Вейт Валентины Олеговны

Научный руководитель

кандидат философских наук, доцент _____ Т.О. Варюхина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Актуальность. Возраст ребенка дошкольника 6 лет характеризуется периодом формирования физического компонента здоровья, которое обеспечивает укрепление, совершенствование и сохранение его составляющих в его будущей жизни. Физическое воспитание дошкольников должно обеспечить высокий уровень здоровья и формирования основы его физического развития. Возрастающий объем информации, загруженность развивающих и учебных программ, могут неблагоприятно воздействовать на двигательную деятельность детей. В связи с этим актуальным является необходимость обеспечения достаточного двигательного режима ребенка в дошкольном учреждении и в его жизнедеятельности в целом. Поэтому возникает необходимость поиска более целесообразных и эффективных средств и методов физической подготовки на занятиях по физической культуре в дошкольных учреждениях. Инновационные физкультурно-образовательные технологии по физическому воспитанию в детских садах могут обеспечить необходимый уровень развития физических качеств, для сохранения здоровья детей. В данном аспекте данные технологии приобретают ценность. Их ценность заключается в универсальном характере их влияния. Они направлены на развитие и совершенствование деятельности многих систем организма ребенка. При этом они активизируют эмоционально-волевую и интеллектуальную сферы. Сочетание индивидуальных действий в данных технологиях воспитывают активную, творчески мыслящую личность, являясь естественной формой проявления деятельности, в которой ребенок приобретает опыт взаимоотношения со сверстниками. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный фон и способствует проявлению функциональных и физических возможностей организма ребенка.

Анализ современной научной литературы по данной теме исследования показал, что этот вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшего совершенствования и более детальной разработки, что делает избранную нами тему исследования актуальной.

Степень разработанности проблемы. Определяя конкретное содержание физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста, необходимо исходить из их оздоровительной направленности, как обязательного критерия укрепления здоровья. Физические, психические и интеллектуальные требования, предъявляемые к ребенку в дошкольном учреждении, должны развивать способности, навыки и качества, которые будут необходимы ему для его будущей учебной и активной деятельности. Особое значение в данном аспекте имеют исследования проблематики в области ведущей роли физической культуры в воспитании и образовании детей дошкольного и младшего школьного возраста таких авторов как: М. Виленского, В. Бальсевича, В. Бароненко, А. Васильевой, В. Выдриной, В. Ильинича, Виноградова М.И., Максименко А.М., Матвеевой Л.П., Т. Ю.

Круцевич, Ю.Ф. Курамшиной, В.И. Поповой. Исследованию роли физической активности в формировании здорового образа жизни посвящены работы авторов В. Головина, Е. Дмитриевой, В. Ильинича, В. Коваленко. А. Щедрина, которые также обсуждают вопросы направленности принципов построения оздоровительных физкультурных занятий. В процессе работы над дипломной работой мы опирались на классические и современные труды таких авторов, как: М. Виленский, В. Ильинич рассматривающих вопросы организации занятий по физической культуре с применением инновационных технологий.

Практическая значимость темы дипломной работы заключается в том, что она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов учебного процесса, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста. Материалы дипломной работы могут быть привлечены при подборе основных направленностей в образовательном процессе в дошкольных учреждениях. Полученные результаты работы могут быть использованы при анализе ценностно-мотивационного аспекта детей учителями по физической культуре, воспитателями, тренерами.

Целью дипломной работы является определение эффективности применения физкультурно-оздоровительных технологий в системе дошкольного образования, в аспекте их влияния на сохранение и улучшение здоровья.

Исходя из поставленной цели исследования, нами были сформулированы следующие **задачи**:

Определить особенности физического развития детей дошкольного возраста;
Выявить основные характеристики организации образовательного процесса по физической культуре в системе дошкольного образования;

Охарактеризовать физкультурно-оздоровительную методику су джок, как инновационную технологию в системе дошкольного образования в аспекте ее влияния на сохранение и укрепление здоровья детей

Объект исследования: Образовательный процесс по физической культуре в дошкольном учреждении.

Предмет исследования: Методика су джок, как физкультурно-оздоровительная технология, применяемая на занятиях по физической культуре, в системе дошкольного образования.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что использование инновационной физкультурно-оздоровительной методики су джок, оказывает эффективное воздействие на физические способности детей дошкольного возраста.

Сведения о структуре дипломной работы. Структура работы определилась задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Методы исследования: В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагается решить, поставленные перед исследованием задачи:

Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.

Анализ рабочей документации.

Педагогическое наблюдение.

Педагогический эксперимент.

Социологические методы опроса (устный - интервью, письменный - анкетирование)

Метод математической обработки и интерпретации статистических данных.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Особенности физического развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст ребенка обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе развития физических способностей ребенка. В этот возрастной период происходит активный процесс становления его физических качеств, необходимых ему для эффективного участия в разных формах его двигательной активности. Это в свою очередь, создает условия для организации целенаправленного процесса формирования возможностей дошкольника. Именно здесь закладывается основа индивидуального здоровья ребенка. Проведя анализ литературных источников по теме исследования, и изучив теоретический материал, мы считаем необходимым отметить, что существуют психологические, физические, физиологические особенности детей разных возрастных групп. Возрастной период, приходящийся на дошкольный возраст, характеризуется бурными качественными изменениями в организме.

Дошкольные образовательные учреждения должны быть направлены на обеспечение занятий физической культурой, новыми образовательными технологиями, которые смогут обеспечить эффективное физическое развитие детей и сохранять их здоровье. Вопросы организации занятий по физической культуре в системе дошкольного образования будут рассмотрены нами во втором параграфе нашей дипломной работы.

1.2. Основные характеристики организации образовательного процесса по физической культуре в системе дошкольного образования

Сегодня в работе дошкольных образовательных учреждений применяются различные формы организации образовательно-воспитательного процесса. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования направлены на реализацию следующих педагогических технологий:

Воспитательные - формы, методы, приемы и средства воплощения теоретических и обоснованных процессов воспитания, которые решают воспитательные задачи¹. Здесь, к работе в дошкольном учреждении, необходимо привлекать лиц, владеющих не только отдельными техническими операциями, например, лишь методикой формирования отдельных качеств личности, но владение методиками формирования всесторонне и гармонично развитой личности ребенка.

Обучающие - процесс постановки целей, обновления учебных планов и программ, тестирование учебных стратегий и учебно - методических материалов.

Развивающие - это грамотно организованный, в соответствии с особенностями психического развития детей, процесс обучения. Главной целью развивающих технологий является формирование человека, который способен самостоятельно ставить перед собой задачи, находить оптимальное их решение. Главная цель развивающих технологий состоит в обеспечении необходимых условий развития ребенка, как субъекта обучающей деятельности.

1.3. Физкультурно-оздоровительная методика су джок, как инновационная физкультурно-оздоровительная технология в системе дошкольного образования

Су джок достаточно молодой метод нетрадиционной медицины, был открыт лишь 32 года назад. Первые теоретические разработки и публикации появились в 1986 году. Основателем технологии су джок является южнокорейский профессор Пак ЧжеВу, который определил эту технологию как терапию. Более 30 лет своей жизни автор посвятил разработке этой терапии. Создатель этой технологии сейчас обладает множеством титулов и званий.

В последнее время наблюдается рост числа детей дошкольного возраста, имеющих нарушения общей и мелкой моторики. В этом аспекте технология су джок терапии рассматривается, как средство в оздоровительных и коррекционных методиках, с применением пальчиковых игр, педагоги могут использовать ее при занятиях в играх с мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. Физические упражнения с использованием су джок на занятиях по физической культуре обогащают знания ребенка о собственном теле,

развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, стимулируют речевые области в коре головного мозга. Они содействуют общему укреплению организма ребенка. Кроме того, они помогают сделать занятия по физической культуре более интересными и разнообразными, могут создать благоприятный психофизиологический комфорт детей. Использование технологии су джок на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном процессе направлены на решение конкретных задач, в частности:

Нормализовать мышечный тонус, развивать координацию движений и мелкой моторики, совершенствовать навыки пространственной ориентации;

Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности;

Развивать такие психические процессы, как память, внимание;

Активизировать области коры головного мозга.

ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1. Организация, методы, анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе МБДОУ № 6 п. Лиманный, Саратовской области с сентября 2017 по апрель 2018 года. В исследовании приняли участие дети дошкольного возраста. Объем выборочной совокупности составил 12 человек. В педагогическом эксперименте принимали участие дети в возрасте 6 лет.

На первом этапе был проведён анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На втором этапе были проведены практические методики исследования, исходя из поставленной цели и задач дипломной работы. На третьем этапе были представлены результаты исследования, анализ и обсуждение, сделаны заключительные выводы.

В практической части исследования нами были использованы:

Метод анализа рабочей документации;

Метод педагогического наблюдения;

Методы социологического опроса (устный, анкетирование);

Педагогический эксперимент;

Метод математической обработки и интерпретации статистических данных;

В нашей работе мы исследовали влияние физкультурно-оздоровительной технологии су джок на уровень развития физических способностей у детей младшего школьного возраста. Для решения данной проблемы и проведения педагогического эксперимента нами были организованы 2 группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 6 человек. Дети контрольной группы занимались физической культурой по традиционной учебной программе, утвержденной ФГОС ДО. Дети экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике, с использованием средств су джок терапии.

Для достижения поставленной цели исследования мы определили конкретные практические исследовательские задачи:

Представить аналитическую характеристику организации занятий по физической культуре в дошкольном образовательном процессе МБДОУ «Детский сад № 6 п. Лиманный», Саратовской области;

Определить исходный уровень развития физических способностей у детей контрольной и экспериментальной группы до начала педагогического эксперимента;

Определить динамику развития физических способностей у детей контрольной и экспериментальной группы после окончания педагогического эксперимента;

Провести сравнительный анализ результатов исследования при проведении педагогического эксперимента;

Определить эффективность физкультурно-оздоровительной технологии су джок в аспекте ее влияния на развитие физического здоровья детей контрольной и экспериментальной группы;

Представить методику проведения физкультурно-оздоровительной технологии су джок.

На основании годового учебного плана составляется расписание организованной образовательной деятельности на учебный год, с учетом принципов, характеризующих здоровьесберегающий режим.

Характеристиками данных принципов является:

соблюдение максимально допустимой недельной учебной нагрузки;

соблюдение длительности занятий;

соблюдение минимального перерыва между занятиями 10 минут;

чередование в расписании занятий по сложности с усложнением к середине недели;

чередование активных и малоактивных видов деятельности детей в режиме дня.

Для достижения поставленной цели исследования мы определили конкретные практические исследовательские задачи:

1. Представить аналитическую характеристику организации занятий по физической культуре в дошкольном образовательном процессе МБДОУ «Детский сад № 6 п. Лиманный», Саратовской области;

2. Определить исходный уровень развития физических способностей у детей контрольной и экспериментальной группы до начала педагогического эксперимента;

3. Определить динамику развития физических способностей у детей контрольной и экспериментальной группы после окончания педагогического эксперимента;

4. Провести сравнительный анализ результатов исследования при проведении педагогического эксперимента;

5. Определить эффективность физкультурно-оздоровительной технологии су джок в аспекте ее влияния на развитие физического здоровья детей контрольной и экспериментальной группы;
6. Представить методику проведения физкультурно-оздоровительной технологии су джок.

Заключение

В заключение необходимо отметить, что возрастной период, приходящийся на дошкольный возраст, характеризуется качественными изменениями в физиологии, анатомии, психологии детей. Дошкольный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его становление и совершенствование. В научно-методических источниках возрастной педагогики и психологии к дошкольному возрасту относятся дети от 3 до 7 лет. Физическое развитие дошкольников резко отличается от развития детей младшего и среднего школьного возраста. Физиологические особенности детей, отнесенных к группе дошкольного возраста указывают на то, что он является эффективным периодом для развития физических качеств. Поэтому при совершенствовании физических способностей он важен. В дошкольном возрасте начинается определённый этап формирования двигательных качеств - ловкости, координации, скорости, выносливости, гибкости, хотя развитие этих качеств еще не достигает своих максимальных показателей. Особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационно-скоростным способностям (реакция и частота движений), качеству выносливости к низким физическим нагрузкам, кондиционным способностям. Чрезмерно силовые и статические физические нагрузки вызывают быстрое утомление организма детей. К кондиционным способностям относят, так же и качество гибкости. Физиологические особенности организма, характеризующих этот возрастной этап, указывают на то, что в процессе физического воздействия не следует добиваться предельного развития гибкости. Ее надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечит беспрепятственное выполнение необходимых движений. Дети дошкольного возраста, еще не очень легко схватывают технику сложных физических упражнений и движений. Поэтому, упражнения должны быть простыми, доступными для выполнения. Сравнительно трудно развивается способность поддерживать равновесие тела, способность к точности движений, выполнение таких упражнений вызывает трудности. Качество быстроты в простейших движениях еще не достаточно развито. Недостаточное знание особенностей детского организма, может привести к ошибкам в выборе методик физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью. Сегодня, в качестве первостепенных задач, определяется задача, разработки и применения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в системе дошкольного образования. Дошкольные образовательные

учреждения должны быть направлены на обеспечение занятий физической культурой, новыми образовательными технологиями, которые смогут обеспечить эффективное физическое развитие детей и сохранят их здоровье.

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического, образовательного, воспитательного процесса дошкольного образования выступает создание здоровьесберегающей среды. В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

- непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;
- реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психо-гимнастика, тренинги);
- специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Таким образом нетрадиционные технологии, терапии, методики нуждаются в их применении в дошкольных образовательных учреждениях. В соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) содержание образовательной Программы охватывает такие образовательные области, как:

- познавательное развитие;
- социально-коммуникативное развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- речевое развитие;
- физическое развитие.

Особое внимание в процессе образования ребенка в дошкольном учреждении уделяется занятиям физической культурой. Именно занятия физической культурой, наряду другими образовательными и воспитательными мероприятиями в дошкольном учреждении приобрели достаточное значение. На занятиях по физической культуре можно в доступной для него форме объяснить, что значит правильно заботиться о своем теле, вести здоровый образ жизни, привить в нем положительное отношение к физическим упражнениям. Это в свою очередь будет способствовать сохранению и улучшению состояния его здоровья.

В связи с этим, актуальным становится применение на занятиях по физической культуре в дошкольном учреждении здоровьесберегающих технологий. Они направлены на сохранение и улучшение здоровья ребенка на этапах его воспитания, обучения и развития. В современной концепции дошкольного образования указано на то, что процесс физического воспитания должен быть направлен не только на сохранение здоровья ребенка, но и на

активное мотивационно - ценностное формирование у него ценности здоровья и здорового образа жизни. Они направлены на укрепление здоровья и обучение двигательным умениям и навыкам. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства детского дошкольного учреждения используются разнообразные формы работы. К ним относятся:

Использование физкультурно-оздоровительных технологий в семье ребенка;
открытые занятия с детьми для родителей;

Педагогические беседы на родительских собраниях;

Консультации родителей;

Дни открытых дверей;

Мониторинг физического развития детей

Социологические методы опроса родителей и детей, с целью определения их мотивационно-ценностного отношения к занятиям по физической культуре.

Инновационные здоровьесберегающие технологии нельзя рассматривать как альтернативу всем другим педагогическим технологиям, так как цель любой педагогической (образовательной) технологии - достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, оно может быть только условием достижения главной цели. Для повышения эффективности работы с детьми дошкольного возраста необходимо использование инновационных физкультурно-оздоровительных технологий. Одной из таких технологий является методика су джок. Данная технология подтверждена несколькими тысячами лет практической деятельности. Это определено достижениями в методах физкультурно-оздоровительных технологий. В нашей стране су джок терапия достаточно молодой метод нетрадиционной восточной медицины, который был открыт лишь 32 года назад. Технология су джок является инновационным направлением акупунктуры, которое объединяет в себе древние знания медицины Востока и достижения современной медицины. Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с выполнением специальных упражнений для кистей и стоп при помощи специальных шариков и колец. Эти упражнения можно сопровождать короткими стишками, потешками, сказками, что вызывает интерес у детей и положительно влияет на их эмоциональное состояние и в целом улучшает самочувствие детей. При использовании данных техник повышается двигательная активность мышц, повышается физическая и умственная работоспособность детей. Физические упражнения с использованием су джок на занятиях по физической культуре обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, стимулируют речевые области в коре головного мозга. Они содействуют общему укреплению организма ребенка. Кроме того, они помогают сделать занятия по физической культуре более интересными и разнообразными, могут создать благоприятный психофизиологический комфорт детей. Использование технологии су джок на

занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном процессе направлены на решение конкретных задач, в частности:

Нормализовать мышечный тонус, развивать координацию движений и мелкой моторики, совершенствовать навыки пространственной ориентации;

Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности;

Развивать такие психические процессы, как память, внимание;

Активизировать области коры головного мозга.

Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-логопедической деятельности в условиях детского сада, оптимизировать выполнение речевых упражнений в домашних условиях.