

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»

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО
ПРИБЛИЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 521 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля «Дошкольное образование»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ПАРШИОЙ АЛЕНА СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
кандидат пед. наук, доцент

подпись, дата

М.П. Зиновьева

Зав. кафедрой
кандидат пед. наук, доцент

подпись, дата

М.П. Зиновьева

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Важными задачами, решаемыми в условиях дошкольной образовательной организации, являются духовно-нравственное воспитание детей дошкольного возраста и формирование здорового образа жизни. Всё больше внимания на современном этапе развития дошкольного образования уделяется физическому воспитанию дошкольников, приобщению их к соблюдению здорового образа жизни. В большей части дошкольных образовательных организаций инструкторами по физическому воспитанию организуется систематическая и целенаправленная работа в оборудованных физкультурных залах. В режиме дня в дошкольной образовательной организации проводятся физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, кроме того, широко распространено проведение спортивно-массовых праздников и развлечений. Планируется и проводится коррекционная работа с детьми, у которых имеется нарушение осанки. Традиционным является проведение Недели Здоровья, основная цель которой заключается в пропаганде здорового образа жизни и ознакомление родителей дошкольников с разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы.

Здоровье подрастающего поколения представляет собой общемировую проблему XXI века. Об качестве примера важности данной проблемы можно привести данные, свидетельствующие об ухудшении экологической ситуации в современном мире, что привело к наличию в 25% случаев заболеваний и 23% - смертей, что вызывается различными неблагоприятными факторами и является причиной каждого третьего заболевания детей младше 5 лет [Владимирова 2016].

Для современного образования характерным является сформулированный социальный заказ, ориентированный на поиск путей сохранения и укрепления здоровья населения страны [Гальцова 2015: 8].

На решение проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения существенное влияние оказывает образование, которым выполняется методологическая, опережающая функция, так как предполагается «исследование актуальных проблем сохранения здоровья посредством экстраполяции в будущее наблюдаемых тенденций, закономерности развития которых в прошлом и настоящем достаточно хорошо известны, с последующим определением путей разрешения этих проблем через оптимизацию таких решений».

В качестве негативного фактора, определяющего пересмотр содержания образовательных программ в области «здоровье», в современных условиях можно назвать отсутствие социокультурных норм поведения у большинства граждан, в частности, заботы о собственном здоровье и о здоровье своих детей. В связи с этим на образовательную организацию, в том числе дошкольную, ложится определяющее и значительное участие в формировании здорового образа жизни.

Все это обуславливает актуальность осуществления методического поиска решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Невзирая на это, в современной практике существуют следующие противоречия:

- между значимостью проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья ребенка и недостаточной осведомленностью родителей в решении данных вопросов;

- между вариативностью действий педагогического коллектива и существующими образовательными программами.

Работа по формированию здорового образа жизни начинается в дошкольном возрасте, на данном возрастном этапе основной целью взаимодействия с детьми является формирование ценностного отношения к здоровью, обеспечение системы знаний о здоровье, то есть формирование происходит в системе, включающей комплекс знаний дошкольников о

приемах и способах, способствующих поддержанию собственного здоровья, понимание и применение различных форм и методов его сохранения и укрепления; воспитание ребёнка как субъекта, который ценит своё здоровье и владеет навыками по здоровьесбережению.

В современных психолого-педагогических исследованиях доказано, что система профилактических мероприятий, направленных на формирование здоровья подрастающего поколения, является успешной при охвате всех сторон жизнедеятельности ребёнка и последовательной реализации в течение всего периода детства. В связи с этим, особенно актуальна проблема формирования культуры здоровья детей дошкольного возраста при реализации интегрированного подхода и включающая работу, направленную на охрану, укрепление и формирование культуры здоровья во все образовательных областях.

Однако следует констатировать отсутствие в настоящее время общепризнанного понимания феномена формирования культуры здоровья указанными средствами.

Дипломное исследование посвящено проблеме приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, в условиях ДОО посредством современных методов и технологий.

Объект исследования – процесс приобщения детей к здоровому образу жизни через разнообразные виды и формы оздоровительной гимнастики.

Предмет исследования – формы работы по охране и укреплению здоровья детей в ДОО.

Цель исследования – теоретическое рассмотрение и практическое обоснование современных форм и методов работы по охране и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: мы предположили, что эффективным условием развития у дошкольников представлений о здоровье и формирование привычки к здоровому образу жизни может стать, применение

всех видов и форм оздоровительной гимнастики во все виды образовательной деятельности.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой ставим перед собой следующие **задачи исследования**:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть особенности системы физического воспитания и развития в современном детском саду.
3. Выявить особенности охраны и укрепления здоровья детей в условиях ДОО.
4. В ходе эксперимента проверить и выявить эффективность применения разнообразных видов и форм оздоровительной гимнастики, для приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

База исследования – МАДОУ «Детский сад №7» г. Энгельс, Саратовская область.

В работе использовались следующие **методы исследования**:

- теоретические (изучение и анализ литературы по теме исследования);
- эмпирические (изучение рабочей документации и программ воспитателей ДОО, изучение и анализ педагогического опыта, педагогический эксперимент, диагностические методики, наблюдение, беседы, тестирование родителей);
- методы математической обработки полученных в исследовании данных.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух основных разделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

Во введении доказываем актуальность проблемы, обозначаются, объект, предмет, цель и задачи исследования.

В первом разделе рассматриваются теоретические основы процесса физического воспитания и охраны здоровья детей в ДОО.

Во втором разделе представлен ход и результаты экспериментальной работы по изучению уровней осознанного отношения к своему здоровью у старших дошкольников.

В заключении приводятся выводы, сделанные в ходе работы.

Список использованных источников включает 37 наименований книг, учебной, методической литературы, нормативные документы, а также Интернет-источники.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его материалов студентами факультета психолого-педагогического и специального образования при прохождении педагогической практики, а также работниками дошкольных образовательных организаций при планировании работы с детьми.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы, включает все теоретические знания по данной теме и в первую очередь, говорит об основных проблемах физического воспитания, которые широко отражены в отечественных исследованиях, проведённых А.И. Быковой, Е.Н. Вавиловой, Ю.Ф. Змановским, Е.Г. Леви-Гориневской, А.В. Кенеман, М.Ю. Чистяковской, П.Ф. Лесгафтом, Т.И. Осокиной, М.А. Руновой, Э.Я. Степаненковой, Д.В. Хухлаевой, Г.П. Юрко и др.

В современных источниках физическое развитие определяется в узком и широком смыслах.

В ходе констатирующего этапа педагогического эксперимента решались следующие задачи: выявить уровень знаний и представлений детей о здоровом образе жизни старшего дошкольного возраста и определить состояние практики ДОО по изучению проблемы.

Задачей констатирующего этапа педагогического эксперимента явилось определение уровня сформированности основ и навыков ЗОЖ.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования выявил критерии сформированности представлений старших дошкольников по

следующим показателям:

- 1) представление дошкольника о понятии «здоровый образ жизни»;
- 2) представление дошкольника о вреде нездорового образа жизни на организм и психику человека;
- 3) представления дошкольников о пользе оздоровительной гимнастики в формировании ЗОЖ.

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

Для выявления уровня знаний о здоровом образе жизни детьми существует множество заданий на основе, которой мы построили свою диагностику.

Критерии, показывающие уровни сформированности знаний о здоровом образе жизни детьми старшего дошкольного возраста:

- полнота и глубина представлений детей о здоровом образе жизни;
- наличие интереса к здоровому образу жизни и осознание его;
- активность и устойчивость применения в самостоятельной деятельности усвоенных знаний о традициях здорового образа жизни.

Высокий уровень:

Относятся дети, у которых полные, четкие, конкретные представления о здоровом образе жизни: у них сформирована потребность в оздоровительных мероприятиях. Проявляется привычка в укреплении своего здоровья. С желанием участвуют в гимнастике на различных этапах деятельности в ДОУ.

Средний уровень:

Наличие представлений о здоровом образе жизни и проявления навыков в оздоровительных мероприятиях носит ситуативный характер. Наблюдается расхождение между представлением о здоровом образе жизни и проявлением их в конкретной ситуации. Выполнение и участие в оздоровительной гимнастике происходит ситуативно, в зависимости от настроения.

Низкий уровень:

Отсутствие четкости, конкретности в представлении о здоровом образе

жизни. Отсутствие навыков оздоровительных мероприятий, отсутствие интереса к закаливающим процедурам. Проявляется неправильное отношение к своему здоровью. Отсутствует желание участвовать в оздоровительно гимнастике.

Чтобы диагностировать уровень сформированности знаний здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста мы использовали индивидуальные беседы с детьми, анализ детских рисунков, игры-задания, рассказы детей; наблюдение за игровой деятельностью детей, их общением. С помощью индивидуальной беседы выявилось понимание детьми смысла слов «здоровье», «здоровый образ жизни». В проведенной беседе у детей спрашивали знание строения своего тела, для чего человеческому организму нужна кровь, для чего мы должны питаться и другие. Особое внимание в беседе уделялось разговору о пользе гимнастики, способах ее выполнения, участие в ее выполнении и проведении.

В ходе наблюдения было установлено, что часть детей с удовольствием участвуют в утренней оздоровительной гимнастике, в подвижных играх на улице, во время проведения спортивных занятий, при проведении физкультминуток на занятиях. При этом есть дети, которые без желания участвовали в данных мероприятиях или отказывались вообще быть их участниками.

В ходе констатирующего эксперимента принимали участие две группы детей по 10 детей старшего дошкольного возраста. В ходе по изучению сформированности знаний и представлений о здоровом образе жизни проводилось с использованием диагностического минимума.

Для выявления сформированности представления о человеческом организме, о правилах поведения в различных ситуациях использовались методики:

1 Методика направления на выявление сформированности знаний о правилах формирования ЗОЖ и отношения ребенка к спорту и оздоровительной гимнастике (Приложение 1)

На начальном этапе эксперимента по формированию знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, мы имели следующие показатели: в контрольной группе средний уровень знаний о здоровом образе жизни имеют 40 %, низкий 60%. В экспериментальной группе со средним уровнем 50% детей, с низким уровнем 50%.

Формирование знаний о здоровом образе жизни осуществлялось поэтапно.

Первый этап был посвящен формированию у дошкольников первоначальных знаний о человеческом организме, о функциях его частей; расширению и углублению представлений детей о болезнях и их вреде, о лекарствах и витаминах.

Второй этап был направлен на формирование представлений о зависимости здоровья и здорового образа жизни от состояния окружающей среды.

Третий этап заключается в формировании знаний о пользе спорта, значении спорта в жизни человека, возможностях оздоровительной гимнастики в процессе формирования ЗОЖ.

Для выявления уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста после коррекционной работы мы провели контрольный эксперимент в ходе которого нами была использована та же методика, что и в констатирующем эксперименте.

По результатам диагностики в контрольном эксперименте было выявлено: в экспериментальной группе низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни имеют два ребенка (10%), средний уровень – семь (70%), с высоким (20%) – один человек. В экспериментальной группе на констатирующем этапе с низким – шесть (60%), со средним уровнем – четыре ребенка (40%). Интерпретация полученных данных представлена в таблице.

Динамика изменения уровней сформированности знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах (до и после эксперимента).

На основании выше изложенного, правомерно сделать следующий вывод, если в педагогической практике использовать поэтапное формирование знаний о здоровом образе жизни, то дети получат возможность овладеть знаниями об основных ценностях здорового образа жизни; о болезнях, их вреде, о необходимости их профилактики; элементарными сведениями о своем организме, функциях отдельных органов. При этом особое значение приобретает использование оздоровительной гимнастики на различных этапах режима дня. Гимнастика в данном случае позволяет формировать не только представления о ЗОЖ, но и навыки выполнения упражнений предусмотренных в ней.

В ходе педагогического эксперимента, рассматривая состояние теории и практики по исследуемой проблеме, нами был получен положительный опыт по организации процесса формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста по средствам использования оздоровительной гимнастики. Соотношение материалов теоретического анализа и выводов, полученных в результате изучения положительного опыта по организации процесса культурно-гигиенического воспитания в старших группах дошкольников, явилось отправным моментом разработки программы опытно - экспериментальной работы.

Сравнивая уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни после проведенной опытно-экспериментальной работы данными, отражающими исходный уровень, мы находим, что этот показатель повысился,- увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни и соответствующих навыков. Показатели низкого уровня перешли на средний уровень.

Таким образом, позитивная динамика сформированности представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни у дошкольников, показатели социального самочувствия, тенденции в изменении уровня физического развития и степени гармоничности его в

экспериментальной группе, позволили сделать вывод о том, что предложенная нами программ «Ключ к здоровью» в формировании основ здорового образа жизни эффективна.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы проведен анализ литературы по теме исследования; рассмотрена организация условий физического воспитания детей дошкольного возраста; выявлены проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста; проанализирован аспект сохранения здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания при применении форм и методов оздоровительных гимнастик; проведена диагностика физического здоровья дошкольников; рассмотрены возможности физического воспитания с применением форм и методов оздоровительных гимнастик.

Выявив особенности охраны и укрепления здоровья детей в условиях ДОО, мы пояснили, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

По результатам диагностики в контрольном эксперименте было выявлено: в экспериментальной группе низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни имеют два ребенка (10%), средний уровень – семь (70%), с высоким (20%) – один человек. В экспериментальной группе на констатирующем этапе с низким – шесть (60%), со средним уровнем – четыре ребенка (40%).

Подводя итоги проделанной работы, можно отметить следующее. В процессе опытно-экспериментальной работы применению форм и методов проведения оздоровительной гимнастики в ДОО, нами был получен положительный опыт по организации процесса формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста по средствам использования оздоровительной гимнастики. Соотношение материалов

теоретического анализа и выводов, полученных в результате изучения положительного опыта по организации процесса культурно-гигиенического воспитания в старших группах дошкольников, явилось отправным моментом разработки программы опытно - экспериментальной работы.

Проведенные исследования в области совершенствования физического воспитания детей с применением методов и форм оздоровительных гимнастик позволили сделать следующие выводы.

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

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

Сравнивая уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни после проведенной опытно-экспериментальной работы данными, отражающими исходный уровень, мы находим, что этот показатель повысился,- увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни и соответствующих навыков. Показатели низкого уровня перешли на средний уровень.

Задачи, поставленные в работе, решены. Основными направлениями дальнейшей работы являются:

- дальнейшее применение комплексов оздоровительных гимнастик, для развития физических качеств;
- организация условий физического воспитания детей дошкольного возраста;
- подбор системы развивающих упражнений гимнастики для физического развития детей данного возраста.