

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

Кафедра методологии образования

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ И ПРИОБЩЕНИЕ ИХ  
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса группы 423,  
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиля «Дошкольное образование» (заочная форма обучения)  
факультета психолого-педагогического и специального образования

ТАКШАИТОВОЙ ЭЛЬМИРЫ ТАЛГАТОВНЫ

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Н.Н. Саяпина

Зав. кафедрой

доктор пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Е.А. Александрова

Саратов 2018

**Введение.** Актуальность темы исследования обусловлена нововведениями в системе современного физического воспитания, которые связаны с реализацией Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), определяющим цели, задачи и содержание физического развития детей в условиях дошкольной образовательной организации (далее ДОО). В образовательной области «Физическое развитие» выделяется задача, направленная на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценностного отношения к своему здоровью. При этом образовательная область «Физическое развитие» взаимодействует с другими образовательными областями, определяя целостный подход к здоровью ребенка как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Все это обуславливает **актуальность** методических поисков по проблеме физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

Несмотря на актуальность данной темы, по прежнему наблюдается «перекос» образовательных программ дошкольных организаций в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Объект исследования – образовательный процесс в дошкольной образовательной организации.

Предмет исследования – процесс физического развития дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

Цель исследования – теоретическое рассмотрение и практическое обоснование методики физического развития и приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в условиях ДОО.

Гипотеза: мы предположили, что процесс физического развития и приобщения младших дошкольников к здоровому образу жизни будет проходить более эффективно, если работа строится с соблюдением следующих условий: учет возрастных и индивидуальных особенностей детей; равномерное распределение физической нагрузки на занятиях физической культурой; совместная деятельность взрослого и ребенка; построение упражнений на основе игровых ситуаций.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой были определены следующие задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности физического развития детей дошкольного возраста.
2. Изучить основные формы и методы работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.
3. Экспериментальным путем проверить эффективность нетрадиционных занятий физической культурой в повышении уровня физического развития детей младшего дошкольного возраста.

База исследования – МДОУ «Детский сад № 20» Энгельсского муниципального района Саратовской области.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретические (анализ, обобщение литературы по теме исследования); эмпирические (изучение методических руководств, рабочих программ, обобщение опыта работы, педагогический эксперимент, педагогическая

диагностика (мониторинг), тестовые задания); методы математической обработки полученных в исследовании данных.

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.

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

**Краткое содержание работы.** В первом разделе мы рассмотрели психолого-педагогические основы процесса физического развития и приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Организация современной системы физического воспитания и оздоровления детей в дошкольных образовательных организациях требует непрерывного поиска эффективных путей развития физической культуры ребенка как базового компонента его здоровья.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

В практической части исследования мы предприняли попытку экспериментальным путем проверить эффективность использования нетрадиционных занятий в физическом развитии детей и приобщения их к здоровому образу жизни. На данном этапе исследования мы проводили диагностику ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Экспериментальное исследование проходило с 15 детьми второй младшей группы (3-4 года) на базе МАДОУ «Детский сад № 20» Энгельсского муниципального района Саратовской области и включало три этапа: констатирующий – сентябрь 2016 года; формирующий – октябрь 2017 – апрель 2017 года; контрольный – май 2017 года.

Цель констатирующего этапа – выявление уровня физического развития младших дошкольников как субъектов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для тестирования физического развития детей второй младшей группы на начальном этапе нашего эксперимента мы использовали контрольные упражнения, которые предлагали детям в игровой форме:

1. Тестовое задание «Быстрота». Цель – определение способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

2. Тестовое задание «Сила». Цель – определение способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

3. Тестовое задание «Прыжок в длину с места».

4. Тестовое задание «Гибкость». Цель – определение морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

5. Тестовое задание «Статическое равновесие». Для тестового задания мы выбрали упражнение «лодочка».

Уровни физического развития распределялись следующим образом: высокий уровень – 3 балла; средний уровень – 2 балла, низкий уровень – 1 балл.

Анализируя количественные данные, полученные в ходе констатирующего этапа эксперимента, мы сделали следующие выводы: 2 ребенка (13%) показали низкий уровень физического развития; 11 детей (74%)

находятся на среднем уровне физического развития; 2 ребенка (13%) показали высокий уровень физического развития.

Таким образом, мы выявили, что большая часть детей группы находится на среднем уровне физического развития, двое детей показали низкий уровень и лишь трое детей – высокий уровень физической подготовленности.

По нашему мнению, дети в возрасте от 3 до 4 лет должны обладать наибольшей гибкостью, пластичностью, выносливостью за счет физиологических особенностей данного возраста. Но в ходе нашего тестирования только двое детей показали высокие результаты. Именно поэтому мы посчитали целесообразным проведение формирующего этапа эксперимента для улучшения качества показателей физического развития дошкольников.

Цель формирующего этапа эксперимента – добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта физкультурных занятий.

Конечно, в ходе проведения непосредственно образовательной деятельности по области «Физическое развитие» по традиционной методике добиться подобного рода эффекта достаточно трудно. Традиционные методики, по нашему мнению, отличаются плоскостным и «скупым» содержанием, так как по уже имеющимся методикам инструктор по физкультуре вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья детей, мы включили в систему физического воспитания нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

Приоритетное направление МАДОУ «Детский сад № 20» Энгельсского муниципального района Саратовской области – физическое и психическое развитие, коррекция и оздоровление всех воспитанников. Поэтому в каждой возрастной группе имеются физкультурные уголки, оснащенные современным

физкультурным оборудованием и материалами. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно, активизировать двигательную активность детей и способствуют приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

В рамках данного исследования с целью физического развития и укрепления здоровья дошкольников нами были разработаны нетрадиционные формы проведения непосредственно образовательной деятельности по области «Физическое развитие».

Создавая систему нетрадиционных занятий, мы предположили, что такие формы проведения НОД должны увлекать детей своим разнообразием и доступностью: дети с удовольствием будут приходить в спортивный зал, активно участвовать в играх, перевоплощаться в различных героев, проявлять фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаться, освобождаться от напряжения, позитивно взаимодействовать в среде сверстников. У детей сформируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями. А это залог высокого уровня физической подготовленности.

В своей работе на данном этапе мы использовали такие нетрадиционные занятия, как: «Театр физического воспитания дошкольников»; стретчинг-гимнастика с элементами йоги; танцевально-игровая гимнастика.

«Театр физического воспитания дошкольников» – это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методик физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Стретчинг-гимнастика (гимнастика поз) включала в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника,

позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Занятия в виде танцевально-игровой гимнастики были направлены на всесторонне, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Она представляли собой танцевально-ритмическую гимнастику, нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнастику. В танцевально-ритмическую гимнастику входили разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений были представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Креативная гимнастика включала музыкально-творческие игры и специальные задания.

Основной целью таких занятий мы определили содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Обучение на основе танцевально-игровой гимнастики создавало необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Все это способствовало укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Во всей своей работе мы придерживались принципа о том, что для гармоничного развития ребенка формирование двигательной активности является одним из обязательных компонентов режима дня. Для нормального роста, развития и функционирования детского организма мы проводили физкультурно-оздоровительную работу с целью удовлетворения природной потребности детей в двигательной активности.

К повседневным формам организации физического воспитания дошкольников мы относили: утреннюю гимнастику и зарядку после дневного сна, физкультминутки, динамические паузы, оздоровительный бег, подвижные игры и упражнения, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями, а также самостоятельную двигательную активность детей.

Кроме этого, мы поэтапно планировали двигательную деятельность, то есть условно делили физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня.

Таким образом, на протяжении всего учебного года с помощью включения в систему физического развития и оздоровления детей нетрадиционных физических занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня мы добивались положительных результатов в освоении физических упражнений для дальнейшего повторного диагностического обследования физической подготовленности в рамках нашего исследования.

Контрольный этап исследования проводился нами в мае 2017 года в рамках плановой диагностики обследования физической подготовленности детей 3-4 лет по той же методике, что и на начальном этапе исследования.

Анализируя количественные результаты, полученные в ходе контрольного этапа эксперимента, мы определили, что большинство детей – 12 человек (80%) находятся на высоком уровне физического развития и показали высокие результаты физической подготовленности; средний уровень был выявлен у остальных трех воспитанников (20%); низкий уровень не показал ни один ребенок.

Таким образом, мы с уверенностью можем сказать, что добились огромных успехов. Мы надеемся, что в дальнейшем наши результаты будут только совершенствоваться и улучшаться.

Вся наша работа строилась на принципе постоянного и последовательного физического совершенствования детей. С профессиональной заинтересованностью, выдумкой и фантазией мы подходили к определению тематики и отбору содержания непосредственно образовательной деятельности. Особое внимание мы уделяли возможностям ощущения детьми радости от активного участия нетрадиционных физкультурных занятиях.

В процессе физического воспитания и образования как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности дошкольника мы создавали все условия для его развития, в которых его физические и духовные возможности раскрылись во всей полноте.

Итак, нами было описано проведение диагностики физической подготовленности детей второй младшей группы, сравнительный анализ результатов которых показал положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной нами системы внедрения нетрадиционных методик в физкультурно-оздоровительную работу детского сада.

Подводя итог вышеизложенному, необходимо отметить, что проведенная работа, учитывающая возрастные и индивидуальные особенности, равномерное распределение физической нагрузки на занятиях физической культурой и построенная на основе игровых ситуаций, способствовала эффективному физическому развитию и оздоровлению наших воспитанников, что полностью подтверждает выдвинутую нами ранее гипотезу исследования.

**Заключение.** Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач современного общества, получившая отражение в нормативно-правовых документах (закон «Об образовании в Российской Федерации, закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии в дошкольных образовательных учреждениях, «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования».

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС ДО направление «Физическое развитие» занимает ведущее место в образовательном процессе современных дошкольных образовательных организаций.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно-гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Начинать решать эти задачи необходимо с самого раннего возраста. Известно, что дошкольный возраст – решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей

знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Целью нашей работы предполагалось создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельностным. Свою работу с детьми младшего дошкольного возраста мы проводили через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизическим особенностям каждого ребенка.

Для повышения интереса к физкультурным занятиям и улучшениям уровня физического развития детей, которые мы выявили на начальном этапе исследования, нами использовались различные методики, такие как: стретчинг-гимнастика с элементами йоги, танцевальная ритмика и «Театр физического воспитания дошкольников», а также рациональная организация физкультурно-оздоровительной работы в течение всего дня, активизирующая двигательную активность детей.

На повторном обследовании мы выявили положительную динамику в физическом развитии детей младшего дошкольного возраста.

Таким образом, цель исследования была достигнута, задачи решены.