

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра методологии образования

## **Физическое развитие дошкольников в условиях ДОО**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 522 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**НАРУНБАЕВОЙ ЗУЛЬФИИ АДИЕТОВНЫ**

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_

Ю.Ю. Колесниченко

Зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор \_\_\_\_\_

Е.А. Александрова

Саратов 2019

**Введение.** Актуальность исследования обусловлена тем, что одной из пяти образовательных областей, вошедших в стандарт, стала образовательная область «Физическое развитие». Эта область включила в себя задачи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Несмотря на множественность факторов, влияющих на детское здоровье, частично эта проблема может быть решена в стенах детского сада за счет более широкого использования в них психолого-педагогических и оздоровительных технологий, позволяющих не просто предупредить болезнь, а гарантировать высокий уровень здоровья воспитанников. Ведь оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мероприятий, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

К сожалению, сложившаяся в России система работы в ДОО не всегда обеспечивает решение соответствующих оздоровительных задач. В детских садах оздоровительная и профилактическая работа проводится в основном медиками, а образовательная и воспитательная – педагогами. Нередко эти линии работы осуществляются параллельно и содержательно никак не связаны друг с другом. В данной ситуации необходимы новые образовательно-оздоровительные проекты, в которых изначально медицинские и педагогические направления будут выступать в органичном единстве.

Актуальность изучаемой проблемы обусловила выбор темы исследования: «Физическое развитие дошкольников в условиях ДОО».

**Цель исследования** – теоретическое рассмотрение и практическое обоснование инновационных форм работы с дошкольниками по физическому развитию и воспитанию в условиях дошкольной образовательной организации.

**Объект исследования** – образовательный процесс в дошкольной образовательной организации.

**Предмет исследования** – физическое развитие и воспитание в ДОО.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что более эффективному физическому развитию детей дошкольного возраста будет способствовать

специально организованная система инновационных форм по физическому воспитанию детей в дошкольной образовательной организации.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие».
2. Представить инновационные подходы к содержанию физического воспитания в современной дошкольной образовательной организации.
3. Рассмотреть современные программы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.
4. Экспериментальным путем проверить эффективность применения инновационных технологий физического воспитания в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста.

**Методы исследования:** теоретические (анализ и изучение психолого-педагогических и научно-методических исследований); эмпирические (обобщение педагогического опыта работы, педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика, методы математической обработки полученных данных).

**База исследования:** СПДОУ МБДОУ «СОШ села Натальин Яр» Перелюбского района Саратовской области.

**Практическая значимость** исследования заключается в возможности использования его практических материалов студентами факультета психолого-педагогического и специального образования при прохождении педагогической практики, а также практическими работниками ДОО.

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

**Краткое содержание работы.** В первом разделе мы рассмотрели психолого-педагогические основы процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка, в процессе которого одновременно решаются задачи разностороннего развития (физического, умственного, нравственного, эстетического).

Разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных, хотя и достаточно сложных задач, которые направлены на повышение эффективности и качества дошкольного образования. Для того чтобы процесс физического развития проходил благополучно, существует множество различных современных инновационных и традиционных технологий и методик. Главное – правильное и грамотное их распределение, применение и планирование.

Мы рассмотрели различные программы по физическому развитию и воспитанию детей дошкольного возраста и отметили, что все рассмотренные программы отвечают требованиям ФГОС ДО и основным целям и задачам дошкольного образования в области физического воспитания и развития. Каждая из программ отличается комплексным подходом, включающим различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка. Реализация всех программ носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер. Все программы могут применяться в любой ДОО благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры, но при обязательном добросовестном выполнении рекомендаций, которые дают авторы программ.

В практической части исследования мы организовали опытно-экспериментальную работу по организации физического развития и воспитания детей дошкольного возраста на базе СПДОУ МБДОУ «СОШ села Натальин Яр» Перелюбского района Саратовской старшего дошкольного возраста группы и включало три этапа: констатирующий – сентябрь 2018 года; формирующий – октябрь 2018 – декабрь 2018 года; контрольный – январь 2019 года.

Цель констатирующего этапа – выявление уровня физического развития детей как субъектов физкультурно-оздоровительной деятельности. При оценке физического качества детей мы учитывали отдельные качественные стороны их двигательных возможностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость. Для тестирования физических качеств мы использовали контрольные упражнения, которые предлагали детям в игровой или соревновательной форме.

Анализируя количественные данные, полученные в ходе констатирующего этапа эксперимента, мы сделали следующие выводы: 2 ребенка (17%) показали высокий уровень физического развития; 8 детей (66%) находятся на среднем уровне физического развития; 2 ребенка (17%) показали низкий уровень физического развития.

Результаты проведенного обследования нацелили нас на применение системы современных методов физического развития детей.

Целью нашей работы явилось сохранение и укрепление здоровья детей и оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка.

Для реализации задач по физическому воспитанию дошкольников в детском саду имеются все необходимые условия. Физкультурный зал оборудован пособиями: разнообразными гимнастическими стенками с наборами приставных досок и лестниц, разновысотными скамейками, дугами для подлезания, подвесными канатами, веревочными лестницами, волейбольным и баскетбольным набором, мелким спортивным инвентарем и игрушками. Изготовлены и приобретены другие физкультурные пособия, которые с успехом используются в работе. Разработанное и изготовленное педагогами нестандартное оборудование несложное, недорогое, универсальное, малогабаритное, вносит в каждое мероприятие с детьми элемент новизны. Эти пособия многофункциональны, что дает возможность применять их в различных видах деятельности. Детей привлекают необычные формы,

красочность такого оборудования, что способствует более высокому эмоциональному тону во время проведения непосредственно образовательной деятельности и интересу детей к ним, формирует потребность к движению. Все это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные физические качества, увеличивает плотность занятий и позволяет упражнять во всех видах основных движений.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию инновационной программы для физического воспитания и оздоровления детей «Сказочная йога для детей», которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Практическая ценность детской йоги заключается в том, что она: развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движения); улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб); дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушарие головного мозга); формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии); способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей); развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса); повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Таким образом, цели программы «Сказочная йога для детей» – сохранение и укрепление здоровья; улучшение физического развития; повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольной образовательной организации посредством занятий хатха-йоги.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических

нагрузках. Продолжительность занятия по йоге для детей составляет 20-35 минут – в зависимости от возраста и физической подготовленности. Проводятся 1 раз в неделю.

Ключевым моментом занятия является сюжетно-ролевая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации и отражается в виде асан. Асаны (позы) выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот. Задачи, которые можно поставить перед асанами, – это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Из вышесказанного вытекает, что регулярные занятия йогой помогают ребенку стать уравновешенным и спокойным, учиться концентрироваться, укрепляют здоровье и иммунитет, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, исправляется осанка, помогает сформировать сильное и гибкое тело. Психологический эффект йоги – рост активности, прилив бодрости, устранение хандры и меланхолии, повышение настроения.

Детская йога помогает развить координацию, гибкость, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние детям любого возраста. Йога способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия у детей и подростков. Позы животных и комплексы упражнений с интересными историями помогут развить концентрацию у дошкольников. В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям, научиться воспринимать ее полнее и ярче.

Использование элементов хатха-йоги позволят укрепить здоровье воспитанников и сократить пропуски по причине простудных заболеваний.

Упражнения йоги педагоги включили в утреннюю гимнастику, зарядку после дневного сна, в физкультурные занятия и физминутки.

Цель контрольного этапа эксперимента – изучение уровней освоения образовательной области «Физическое развитие» детьми и выявление эффективности проведенной нами работы.

Повторное обследование детей было проведено в январе 2019 года, учитывая при этом все основные моменты, влияющие на качество работы по укреплению здоровья и физического развития, а также развития детей как субъектов физкультурно-оздоровительной деятельности и требования лично-ориентированной дидактики. Для тестирования физического развития детей на контрольном этапе эксперимента мы использовали контрольные упражнения, которые предлагали детям в игровой форме: тестовое задание «Быстрота», тестовое задание «Сила», тестовое задание «Прыжок в длину с места», тестовое задание «Гибкость», тестовое задание «Статическое равновесие». Уровни физического развития и оценка полученных результатов распределялись так же, как и на начальном этапе обследования.

Анализируя количественные данные, полученные в ходе контрольного этапа эксперимента, мы сделали следующие выводы: 9 детей (75%) показали высокий уровень физического развития; 3 ребенка (25%) находятся на среднем уровне физического развития; низкий уровень физического развития на данном этапе выявлен не был.

Таким образом, по результатам тестирования мы определили, что практически все наши воспитанники выполняют физические упражнения, позволяющие демонстрировать качество (сила, ловкость, гибкость, выразительность исполнения). Дети выполняют движения легко и свободно; имеют высокие показатели тестирования. Дети владеют техникой всех основных движений в соответствии с возрастными нормами, умеют выполнять сложные движения; свободно используют их в самостоятельной деятельности, перенося их в подвижную игру. Наши воспитанники осуществляют перенос двигательного опыта и в разнообразные виды детской деятельности. У детей

наблюдается потребность в двигательной активности и совершенствовании. Они проявляют элементы двигательного творчества и сотворчества по образцу взрослого.

Реализация современных технологий физического воспитания, которые были организованы нами в рамках формирующего этапа экспериментальной работы, явились эффективным условием физического развития детей, что полностью подтверждает выдвинутую нами ранее гипотезу исследования.

Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательной организации на длительный период. Поэтому мы и в дальнейшем планируем расширять применение инновационных технологий, современных оздоровительных программ и методик. Занимаясь с дошкольниками и используя инновационные технологии, педагоги обратили внимание на то, что дети меньше болеют, у них улучшилось внимание и настроение. Дети стали более ловкими, выносливыми и сильными.

Один из способов решения проблемы оздоровления детей – использование в физическом воспитании дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям.

При внедрении в работу комплексного сочетания программ и инновационных технологий можно: повысить интерес детей к различного вида занятиям, увеличить уровень их физической подготовленности, благоприятно влиять на развитие психических качеств, воспитывать нравственные качества и коммуникабельность, укреплять костно-мышечную систему, повышать функциональную деятельность организма, создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей, что благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Таким образом, использование в физкультурно-оздоровительной работе детского сада традиционных и инновационных форм работы дает свои положительные результаты.

**Заключение.** Проанализировав основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие», мы отметили, что в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей, направленных «на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Педагогическая система физического и здоровьесформирующего образования и воспитания представляет собой единство цели и содержания, форм и методов работы.

Представив инновационные подходы к содержанию физического воспитания в современной дошкольной образовательной организации, мы выявили, что разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных, хотя и достаточно сложных задач, направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования. Вместе с обновлением всего дошкольного образования активно происходит обновление содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольных организаций.

Существует большое количество современных инновационных технологий физического воспитания и развития дошкольников. К ним относятся: танцевально-ритмическая гимнастика, игроритмика, игрогимнастика, игротанец, игровой самомассаж, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры, креативная гимнастика, игропластика, игровой стретчинг, игры-путешествия, фитбол-аэробика и другие. Правильное и грамотное их применение и дозировка может способствовать успешному развитию не только физических качеств ребенка, но и гармоничному полноценному развитию личности.

Рассмотрев современные программы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста, мы уточнили, что в современной системе дошкольного образования существует огромное количество программ, предусматривающих физическое воспитание и развитие детей, и это количество

с каждым годом увеличивается, однако немногие из них по своему содержанию и структуре соответствуют должному уровню и простоте содержания при применении в работе с детьми.

В практической части исследования мы предприняли попытку экспериментальным путем проверить эффективность применения инновационных средств физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Экспериментальная работа проводилась с 12 воспитанниками старшего дошкольного возраста на базе СПДОУ МБДОУ «СОШ села Натальин Яр» Перелюбского района Саратовской области.

На констатирующем этапе эксперимента с помощью различных тестовых методик мы определили в большинстве случаев средний уровень физической подготовленности воспитанников.

На формирующем этапе эксперимента был реализован комплекс мероприятий, как традиционных (НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры), так и инновационных (дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, оздоровительная гимнастика, дорожки здоровья, ИКТ-технологии и другие). Главный выбор мы остановили на создании инновационной программы физического воспитания детей «Сказочная йога для детей», которая включает все виды здоровьесберегающих технологий с включением гимнастики хатха-йоги.

На контрольном этапе эксперимента была выявлена положительная динамика физического развития старших дошкольников.

Таким образом, цель исследования была достигнута, задачи решены.