

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

Кафедра методологии образования

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СРЕДСТВО
СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

НЕКРАСОВОЙ ВИКТОРИИ АНАТОЛЬЕВНЫ

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

В.С. Логинова

Зав. кафедрой:

канд. пед. наук, профессор

Е.А. Александрова

Саратов 2019

Введение

Согласно статистике в России к первой группе здоровья относится только 27 % детского населения в возрасте от 0 до 14 лет, ко второй – 56 %, к третьей – около 14 %. Однако путем физического воспитания, основы которого закладываются в детстве, можно поддерживать организм в хорошей форме, снизить риск заболеваний, позволить человеку вести энергичную активную жизнь. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска путей взаимосвязи традиционных физкультурно-оздоровительных методик с инновациями в области физического воспитания.

Правильная и эффективная организация физкультурно-оздоровительных занятий в условиях дошкольной образовательной организации предполагает комплексный естественнонаучный, психолого-педагогический подход. С точки зрения учета физиологических основ физического воспитания важными являются труды И.П. Павлова, И.М. Сеченова. Вопросы медицинского контроля за физическими упражнениями изучались Е.А. Аркиным, В.В. Гориневским, Л.И. Чулицкой-Тихеевой; психологические основы физического воспитания рассмотрены в работах Л.Н. Божович, А.Л. Венгер, А.Н. Леонтьева, В.А. Петровского, Д.Н. Узнадзе; с педагогической точки зрения тема освещена у А.И. Быкова, Ю.Ф. Змановского, Е.Г. Леви-Гориневской. В настоящее время прослеживается значительный интерес к вопросам теории и методики физического воспитания дошкольников. Это работы Н.В. Алябьевой, В.А. Алямовской, Л.Д. Глазыриной, Н.Н. Ефименко, А.Б. Лагутина, З.И. Нестеровой.

Объект исследования – физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольной образовательной организации.

Предмет исследования – организация физкультурно-оздоровительных занятий как средства укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Гипотеза исследования: предполагается, что физическое развитие детей

старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации можно активизировать и гармонизировать путем применения системы подвижных игр в ходе организации занятий по физическому воспитанию.

Цель исследования: на теоретическом и практическом уровнях определить и обосновать оптимальные формы физкультурно-оздоровительных занятий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретический и методический аспект проблемы исследования на основе систематизации и анализа научных позиций и практических рекомендаций, представленных в психолого-педагогических исследованиях.
2. Выявить особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.
3. Рассмотреть современные методики физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях дошкольной образовательной организации, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
4. Осуществить диагностику уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста и по результатам подобрать и апробировать комплекс подвижных игр для активизации и гармонизации физического развития детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 227» г. Саратова с 35 воспитанниками старшей группы.

Методы исследования: теоретический анализ научно-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; изучение и обобщение педагогического опыта; проведение констатирующего эксперимента, анализ и обобщение полученных данных; методы математической статистики.

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

Основное содержание

Первый раздел «Теоретические аспекты организации физкультурно-оздоровительных занятий в условиях дошкольной образовательной организации» отражает результаты анализа литературных источников по исследуемой проблеме. В первом подразделе представлен понятийный аппарат работы, приведены определения физического воспитания и физического развития, рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья детей в контексте проблемы физического воспитания детей в психолого-педагогической литературе. Приводятся взгляды П.Ф. Лесгафта, И.М. Сеченова, И.А. Сикорского, В.А. Сухомлинского, Л.С. Выготского и других представителей разных сфер науки и практики на необходимость синхронизации умственного и физического воспитания. Рассматриваются особенности системы физического воспитания в детских дошкольных образовательных учреждениях нашей страны в XX веке, и те изменения, которые внесены в настоящее время в эту систему. Сформулированы три основные группы задач физического воспитания: оздоровительные, обучающие и воспитательные, которые могут быть успешно решены только в случае комплексного использования всех доступных в дошкольном учреждении факторов и средств физического развития. Также обращается внимание на проведенную в последние годы в нашей стране стандартизацию образовательной системы, направленную на повышение доступности и качества образования, развитие и поддержку детей и позволяющую соблюсти ключевые принципы образования.

Второй подраздел посвящен рассмотрению содержания и особенностей организации физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных особенностей развития детей старшего дошкольного возраста. Такой акцент на возрастных особенностях оправдан, поскольку выбор педагогических приемов

и методов всегда осуществляется с учетом объективных факторов, какими в данном случае выступают основные закономерности роста и развития, особенности опорно-двигательного аппарата, двигательной подготовки детей старшего дошкольного возраста. Программа дошкольного образования старшей группы детского сада включает совершенствование имеющихся и приобретение новых навыков в ходьбе, беге, удержании равновесия, прыжках, метании, освоение базовых элементов спортивных игр. Уровень физического развития, приобретенные двигательные навыки, осознанное отношение детей старшего дошкольного возраста к своей деятельности позволяют повысить требования к скорости и ловкости выполнения различных упражнений, уделять внимание развитию настойчивости, дисциплинированности, организованности, чувству взаимопомощи и поддержки.

В третьем подразделе акцентируется внимание на том, что все физические упражнения и занятия, которые проводятся с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения, должны иметь четкую оздоровительную направленность. Достижение этого возможно только при создании педагогически правильной здоровьесберегающей системы, которая будет способствовать формированию у детей стремления вести здоровый образ жизни в дальнейшем. Помимо подробного описания концептуального подхода к физическому воспитанию в условиях дошкольного образовательного учреждения рассмотрены инновационные подходы, методики, способы и технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности и мероприятий в условиях ДОУ. В качестве примера рассмотрены: модель физкультурно-оздоровительного образования детей старшего дошкольного возраста И.И. Вепревой и Г.М. Татарниковой, позволяющая не просто обучить детей выполнению некоторых комплексов упражнений, а дать им соответствующие знания в плане здорового образа жизни; методика дифференцированного подхода к физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста Э.Ю. Ржевского; «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н.

Ефименко; программа «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», в которую входят интегрированные сюжетные игровые занятия. Анализ перечисленных программ указывает на возможность успешной реализации правильного подхода к физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста не только в рамках образовательно-воспитательной программы, действующей в дошкольных образовательных учреждениях, но и путем применения различных авторских методик.

Второй раздел «Опытно-экспериментальная работа по сохранению и укреплению здоровья детей посредством физкультурно-оздоровительных занятий в условиях дошкольной образовательной организации» включает описание констатирующего, формирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы, проведенных на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 227» Заводского района г. Саратова с 35 воспитанниками старшей группы в течение 2018-2019 учебного года.

В первом подразделе раскрываются цель, задачи и методика констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы, анализируются полученные результаты. Воспитательно-образовательный процесс в рассматриваемом ДО У осуществляется на основе нескольких программ, основными из которых являются: примерная основная образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; программа «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» С.Г. Шевченко; «Программа обучения и воспитания детей с общим недоразвитием речи» Т.Б. Филичевой, Г.В. Чиркиной. В качестве параметров оценивания нами были выбраны следующие показатели физической подготовленности детей: координация движений; ловкость; прыжок в длину с места; метание набивного мяча; быстрота; гибкость; равновесие. Правила проведения процедуры тестирования и нормативные показатели были взяты из пособий М.А. Руновой, В.Н. Шебеко и «Общероссийской системы мониторинга». Дети экспериментальной выборки

продемонстрировали средний уровень физического развития. Особенно это заметно по показателю гибкости, который у всех детей группы находится на среднем уровне; лучше всего у детей группы развито чувство равновесия – 22 человека показали высокий уровень, 4 человека – уровень выше среднего и 9 человек – средний уровень; достаточно высокий результат дети показали, выполняя метание мяча; результаты по показателям координация движений и ловкость заметно ниже, равно как с прыжком с места и бегом на 30 м. Если учесть, что нормальным считается, когда скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, умение удерживать статическое равновесие находится у детей на высоком уровне и уровне выше среднего, то в результате проделанной опытно-экспериментальной работы можно говорить о недостаточном уровне развития рассматриваемых характеристик, что особенно касается ловкости и скоростно-силовых качеств.

Второй подраздел посвящен описанию организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием подвижных игр. Результаты констатирующего эксперимента и понимание несовершенства текущего уровня физического развития детей привели нас к постановке следующих задач формирующего эксперимента: развивать двигательную базу детей, их координацию и скоростно-силовые качества; расширять функциональные возможности детского организма; укреплять здоровье детей за счет профилактических мер и двигательной активности. Основной формой организации деятельности были физкультурно-оздоровительные занятия. Развитие физических качеств проводилось за счет разучивания детьми новых видов движений по показу и объяснению инструктора по физическому воспитанию. По мере разучивания детьми новых движений осуществлялся переход к периоду регламентированных упражнений. С учетом ведущей деятельности детей дошкольного возраста, которой является игра, большое значение придавалось использованию игрового метода для проведения подвижных игр, применялись элементы соревновательной деятельности, к которым относятся эстафеты и другие соревновательные задания.

Продолжительность основного занятия физкультурой составляла 25-30 минут в режиме 3 раза в неделю. Продолжительность утренней гимнастики составляла 10 минут. Комплексы утренней гимнастики разучивали с детьми на физкультурных занятиях, а затем использовали в течение двух недель каждый новый комплекс с постепенным усложнением упражнений. На прогулках 25-30 минут отводилось организации дополнительной двигательной активности. С режимными моментами дня сочетали физкультминутки, которые позволяли избежать утомления детей во время малоподвижных занятий. С нашей точки зрения, особый интерес для детей представляли подвижные игры, которые регулярно проводились с группой детей во время организованной двигательной активности. Выбор подвижных игр проводился с учетом возраста детей, их интересов, времени года и текущих погодных условий, места игр в режиме дня, необходимости в дополнительном оборудовании и инвентаре для проведения игр. Физкультурно-оздоровительные занятия включали в себя подвижные игры разных типов: с сюжетом и без него; соревновательные; для обучения основам спортивных игр – баскетбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса; игры-развлечения. Собственно элементы подвижных игр разучивались с детьми на физкультурных занятиях, а закрепляли на прогулке. В работе приведено подробное описание нескольких подвижных игр, в приложениях представлен конспект одного из занятий, а также сценарий спортивного развлечения.

В третьем подразделе представлено описание и результаты контрольного этапа опытно-экспериментальной работы, проведенного с целью оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий с применением подвижных игр. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапа исследования говорит об эффективности проведенной работы по развитию указанных характеристик. Так, низкий уровень в экспериментальной выборке не был отмечен ни по одному из семи изучаемых показателей, существенно уменьшилось количество детей с уровнем развития тех или иных характеристик ниже среднего. Без изменений остался показатель гибкости – все дети группы показали средний уровень его развития, с нашей

точки зрения это связано с большим диапазоном числовых значений, отведенных на каждый уровень. Проверка умения удерживать статическое равновесие показала, что у 6 человек этот показатель находится на уровне выше среднего, у 29 человек – на высоком уровне. По показателю «координация движений» уровень ниже среднего был отмечен у 4 человек, средний уровень – у 2 человек, уровень выше среднего – у 13 человек и высокий уровень – у 16 человек. Ловкость на уровне ниже среднего развита у 2 человек, на среднем уровне – у 5 человек, на уровне выше среднего – у 21 человека и на высоком уровне – у 7 человек. Все дети правильно поняли инструкцию и справились с тем, чтобы огибать кегли поочередно с левой и правой стороны, аккуратно прошли дистанцию, даже если скорость и была недостаточной. С прыжком в длину с места большинство детей справилось на среднем уровне – 27 человек, еще 8 человек продемонстрировали уровень выше среднего, что в целом показывает очень хорошую динамику по этому показателю. При метании набивного мяча (мешочка с песком) только 1 ребенок справился с заданием на уровне ниже среднего, средний уровень – у 6 человек, уровень выше среднего – у 11 человек и у 17 человек высокий уровень. В беге на 30 м скорость ниже среднего зафиксирована у 7 человек, средняя – у 10 человек, выше среднего – у 17 человек и высокая – у 1 человека. Было проанализировано суммарное распределение характеристик по уровням на обоих этапах опытно-экспериментальной работы, что позволило сделать вывод о значительной положительной динамике по результатам проведенной работы. Если учесть, что суммарно на констатирующем этапе только 27,3 % детей экспериментальной выборки показали высокий уровень и уровень выше среднего развития скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, умения удерживать статическое равновесие, тогда как на контрольном этапе таких детей оказалось 59,6 %, можно говорить об эффективности проведенных физкультурно-оздоровительных занятий.

Заключение

Изучение теоретических и практических аспектов проблемы

исследования позволило сделать следующие обобщения и выводы.

На современном этапе ни у кого не возникает сомнения, что физическое развитие детей дошкольного возраста является объектом внимания медицинских и педагогических работников дошкольных образовательных учреждений. Физическое воспитание носит приоритетный характер, закладывая фундамент здоровья, выносливости, работоспособности, двигательной активности, стимулируя психическое, интеллектуальное и нравственное развитие ребенка, являясь одним из основных факторов формирования гармоничной личности. Для детей дошкольного возраста характерны такие особенности физического развития, которые выражаются в противоречии между интенсивным ростом и морфофункциональной незрелостью организма, поэтому наиболее разумным и эффективным может оказаться проведение физкультурно-оздоровительных занятий, которые доступны и полезны всем детям.

Понимание теоретических основ физического воспитания позволило спланировать опытно-экспериментальную работу по оценке уровня физического развития и организации формирующего эксперимента, заключающегося в проведении физкультурно-оздоровительных занятий с использованием подвижных игр с детьми старшего дошкольного. Работа проводилась на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 227» Заводского района г. Саратова с воспитанниками старшей группы.

Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы включал в себя исследование уровня физической подготовленности детей экспериментальной выборки по семи параметрам: координация движений, ловкость, прыжок в длину с места, метание набивного мяча (мешочка с песком), бег на 30 м с высокого старта, гибкость, статическое равновесие. Данные исследования показали средний уровень физического развития детей экспериментальной выборки, однако был отмечен низкий и уровень ниже среднего по некоторым показателям у значительного числа детей, тогда как нормальным считается

высокий и уровень выше среднего развития исследуемых характеристик. Формирующий этап опытно-экспериментальной работы заключался в том, что в течение 6 месяцев в работу по физическому воспитанию детей, проводимую по основной образовательной программе, реализуемой в ДОУ, включались подвижные игры, имеющие физкультурно-оздоровительную направленность.

По окончании формирующего этапа опытно-экспериментальной работы для оценки эффективности проведенных физкультурно-оздоровительных занятий был проведен контрольный этап работы с детьми экспериментальной выборки. Оценивались те же характеристики с соблюдением тех же условий, что и на констатирующем этапе. Анализ результатов контрольного эксперимента в сравнении с первоначальными данными позволяет говорить о значительной положительной динамике у дошкольников по всем оцениваемым показателям уровня физического развития. Отмечены значительные улучшения по показателям ловкости и координации движений, которые были наиболее проблемными на констатирующем этапе. Суммарно в группе оказалось 59,6 % детей с уровнем физического развития выше среднего и высоким по сравнению с 27,3 % на констатирующем этапе. Все это позволяет говорить о том, что осуществление физкультурно-оздоровительной работы в сочетании с подвижными играми, особенно направленными на развитие ловкости и координации движений, к которым относятся разнообразные игры с мячом, является оправданным.

Таким образом, поставленная цель достигнута, задачи работы выполнены, гипотеза об активизации и гармонизации физического развития детей старшего дошкольного возраста путем применения подвижных игр в процессе физкультурно-оздоровительных занятий получила свое подтверждение.