

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

Кафедра методологии образования

**Организация оздоровительной деятельности детей в ДОО**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

ТЮМКИНОЙ ЕЛЕНЫ ВИКТОРОВНЫ

Научный руководитель:  
канд. пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_

подпись , дата

Г.К. Парина

Зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_

подпись , дата

Е.А. Александрова

Саратов 2019

## 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.

В каждой образовательной области в разных видах детской деятельности у педагога имеется возможность акцентирования внимания детей на правилах сохранения здоровья. В ходе проведения исследовательской деятельности, сравнительного наблюдения, в процессе проектирования, при чтении художественной литературы воспитатель имеет возможность рассматривать вопросы культуры здоровья, основ здорового образа жизни, правил здоровьесберегающего поведения, что способствует формированию у ребенка ценностного отношения к своему здоровью.

Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребенка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

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

В разное время проблемами физического развития и оздоровления детей занимались и занимаются различные педагоги и специалисты: Э.И. Александрова, Л.П. Банникова, Е.Н. Борисова, М.С. Горбатова, Т.С. Грядкина, Е.И. Гуменюк, И.Ю. Жуковин, Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев, М.В. Зверева, В.Н. Зимонина, Т.Г. Каропова, А.Б. Лагутин, Л.И. Мосягина, Е.И. Николаева, Е.И. Подольская, З.Б. Серданов, Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева, Е.А. Старченко, З.И. Тюмасева, Н.Э. Фатюшина и многие другие.

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. Все это является показателем недостаточного физического развития детей.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную и воспитательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Данное противоречие определило выбор темы данного исследования: «Организация оздоровительной деятельности детей в ДОО».

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

**Предмет исследования** – процесс организации оздоровительной деятельности детей в ДОО.

**Цель исследования** – разработать направления организации оздоровительной деятельности детей в ДОО.

**Гипотеза:** мы предположили, организации оздоровительной деятельности детей в ДОО будет проходить эффективно, если:

- изучены теоретические основы данного процесса;
- разработаны направления организации оздоровительной деятельности детей в ДОО;
- экспериментально проверена эффективности реализации направлений организации оздоровительной деятельности детей в ДОО.

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

1. Рассмотреть особенности физического развития детей дошкольного возраста и организацию их оздоровительной деятельности в ДОО.
2. Обосновать основные направления организации оздоровительной деятельности детей в ДОО.
3. Экспериментальным путем проверить эффективность основные направления организации оздоровительной деятельности детей в ДОО с применением нетрадиционных занятий физической культурой.

**База исследования** – МДОУ «Детский сад села Красный Яр» 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 приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первом разделе мы рассмотрели психолого-педагогические основы организации оздоровительной деятельности детей в ДОО.

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. Эффективность физического воспитания возрастает в результате организационного, психолого-педагогического, информационного и методического обеспечения образовательного процесса.

Важнейшим условием повышения физической подготовленности является овладение детьми эффективными способами двигательных умений по освоению подвижных игр, самостоятельной двигательной деятельности и содержанием образования.

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 описали ход и результаты экспериментальной проверки эффективности реализации основных направлений организации оздоровительной деятельности детей в ДОО.

Экспериментальное исследование проходило с 15 детьми второй младшей группы (3-4 года) на базе МДОУ «Детский сад села Красный Яр»

Энгельсского муниципального района Саратовской области и включало три этапа: констатирующий – сентябрь 2018 года; формирующий – октябрь 2018 – апрель 2019 года; контрольный – май 2019 года.

На констатирующем этапе с целью выявления уровня физического развития младших дошкольников как субъектов физкультурно-оздоровительной деятельности 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».

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. Мы отметили, большая часть детей группы находится на среднем уровне физического развития. 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.

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 методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей. Каждая непосредственно образовательная деятельность представляла собой ситуационную мини-игру, в которой дети вступали в этап ролевой или подражательной имитационной игры, выступая в ролях животных, птиц, насекомых или сказочных героев. Во время проведения такой непосредственно образовательной деятельности регулярно использовалась музыка.

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.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носили близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполнялись по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. В ходе каждой непосредственно образовательной деятельности давалась новая сказка-игра, в которой дети превращались в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

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.

Во всей своей работе мы придерживались принципа о том, что для гармоничного развития ребенка формирование двигательной активности является одним из обязательных компонентов режима дня. 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.

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 проводился нами по тем же контрольным заданиям, что и на констатирующем этапе. 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. 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.

Результатом нашей работы мы считаем то, что дети с радостью бегут на занятия по физкультуре, дают «клятвенные» обещания хорошего поведения в обмен на участие в спортивных соревнованиях. Ребята на таких занятиях получают эмоциональный подъем, выявляют у себя позитивные качества характера такие как: находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность, эстетические потребности личности, излучают энергию, бодрость, которые возвращается ко мне по принципу бумеранга.

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 реализовать направления работы, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным. 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 улучшения 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.