

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

Кафедра методологии образования

**Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста и
приобщение их к здоровому образу жизни**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Киреевой Елены Ивановны

Научный руководитель
доцент, канд. пед. наук

Н.Н. Саяпина

Зав. кафедрой
профессор, доктор пед. наук

Е.А. Александрова

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одной из пяти образовательных областей, вошедших в Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), стала образовательная область «Физическое развитие». Эта область включила в себя задачи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

В стандарте говорится, что физическое развитие включает «приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег и так далее); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере дошкольников; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Несмотря на множественность факторов, влияющих на детское здоровье (несбалансированность детского питания в семье, неправильно организованный режим дня, экологические факторы и т.п.), частично эта проблема может быть решена в стенах дошкольных образовательных организаций за счет более широкого использования в них психолого-педагогических и оздоровительных технологий. Ведь оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мероприятий, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

Все это обуславливает актуальность методических поисков по проблеме использования новых форм работы по физическому развитию дошкольников и приобщению их к здоровому образу жизни в ДОО.

В разное время проблемами физического развития и приобщения детей к здоровому образу жизни 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, реализуемых в дошкольных образовательных организациях, 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 двигательный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей таких физических качеств, как сила, ловкость, координация движений, ориентировка в пространстве. Все это является показателем недостаточного уровня физического развития детей и сформированности у них привычки к здоровому образу жизни.

К сожалению, сложившаяся в России система работы в дошкольных образовательных организациях не всегда обеспечивает решение соответствующих оздоровительных задач. В детских садах оздоровительная и профилактическая работа проводится в основном медиками, а образовательная и воспитательная – педагогами. Решением проблемы может стать взаимосвязанная работа всех педагогов и специалистов дошкольной образовательной организации.

Конечным результатом физического развития дошкольников в дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) 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.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы в ДОО, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятель-

ности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию у него привычки здорового образа жизни.

Данное противоречие определило выбор темы исследования «Физическое развитие дошкольников и приобщение их к здоровому образу 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 обоснование и реализация форм и методов физического развития и приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в условиях ДОО.

Гипотеза: мы предположили, что процесс физического развития и приобщения детей старшего дошкольного возраста 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 современные формы и методы работы по физическому развитию дошкольников и приобщению их к здоровому образу жизни.

3. Экспериментальным путем проверить эффективность форм и методов физического развития старших дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

В работе использовались следующие **методы исследования:** теоретические (анализ и изучение психолого-педагогических и научно-методических ис-

следований); эмпирические (обобщение педагогического опыта работы, педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика, тестовые методики); методы математической обработки полученных данных.

База исследования: МДОУ «Детский сад «Аленушка» поселка Пригородный Петровского 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.

В первом разделе мы рассмотрели психолого-педагогические основы физического развития дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни. Изучили особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Основное содержание. В старшем дошкольном возрасте активно развиваются двигательные функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. На шестом году жизни разные линии психического развития ребенка, соединившись, обеспечивают возможность для произвольности поведения, самостоятельно без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, выполняя правила безопасности жизни, с физкультурно-оздоровительными тренажерами и упражнениями. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста характеризуются приобретением детьми двигательного опыта, освоением основными видами движений, формированием гигиенической культуры и приобщением к здоровому образу жизни. Задачи реализации физического воспитания и оздоровления детей в ДОО направлены на развитие у дошкольников общих физических качеств и становление навыков ведения здорового образа жизни, которые необходимо начинать с младшего возраста.

Мы также рассмотрели основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие» в ДОО. В соответствии с ФГОС ДО они направлены на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В современных дошкольных образовательных организациях существует система работы по выполнению целей и задач физического воспитания, которая включает: создание развивающей образовательной среды для психофизического развития и снижения заболеваемости детей; повышение профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического воспитания и развития детей дошкольного возраста; комплексное решение всех задач физического воспитания в контакте с медицинскими работниками; медико-педагогический контроль за физическим воспитанием и развитием детей дошкольного возраста; взаимодействие с семьей.

Нами также были изучены формы и методы работы с детьми по физическому развитию и приобщению их к здоровому образу жизни в условиях ФГОС дошкольного образования. К ним отнесены как традиционные: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, прогулки, подвижные и спортивные игры, двигательная активность в режиме дня, так и современные: танцевально-ритмическая гимнастика, игроритмика, игрогимнастика, игротанец, игровой самомассаж, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры, креативная гимнастика, игропластика, стретчинг, футбол-аэробика, хатха-йога для детей. Правильное и грамотное их применение и дозировка может способствовать успешному развитию не только физических качеств ребенка, но и гармоничному полноценному развитию личности.

В практической части исследования мы описали ход и результаты опытно-экспериментальной работы по организации физического развития детей старшего дошкольного возраста и приобщения их к здоровому образу жизни.

Исследование проводилось на базе МДОУ «Детский сад «Аленушка» поселка Пригородный Петровского района Саратовской области с 12 детьми старшей группы и включало три этапа: констатирующий – сентябрь 2018 года;

формирующий – октябрь 2018 – апрель 2019 года; контрольный – май 2019 года.

На констатирующем этапе с целью уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста нами были использованы тестовые задания, которые проводились в начале учебного года в рамках плановой педагогической диагностики в соответствии с программой «От рождения до школы». Нами определялись: сила и выносливость мышц спины; сила и выносливость мышц живота; гибкость в плечевом суставе; ловкость при подбрасывании и ловле мяча; гибкость при наклонах туловища вперед; функции равновесия; скоростно-силовые качества в прыжке в длину; скоростно-силовые качества, координация в броске.

Анализируя количественные данные, полученные в ходе констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы, мы сделали следующие выводы: высокий уровень физического развития показали только 4 детей (33%); средний уровень был выявлен у большинства детей – 6 человек (50%); низкий уровень показали 2 ребенка (17%). По результатам тестирования мы определили, что большинство движений дети выполняют правильно, движения достаточно координированные, хотя в некоторых случаях дети нуждаются в помощи взрослого, особенно при освоении новых движений. Большинство наших воспитанников проявляют творчество только в виде отдельных элементов двигательной активности, на уровне отдельных движений. При этом практически все ребята непостоянно соблюдают требования техники основных движений. Мы также отметили, что дети используют основные движения в самостоятельной деятельности, однако только те, которые удаются им лучше всего.

Таким образом, результаты проведенного обследования нацелили нас на применение системы современных форм физического развития детей.

Цель формирующего этапа – повышение уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста посредством применения различных форм и методов в работе, в том числе и современных технологий физического развития дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

К основным задачам мы отнесли: укрепление здоровья детей; воспитание потребности в здоровом образе жизни; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка; приобщение детей к традициям большого спорта.

Совместно с инструктором по физкультуре мы использовали в своей работе современные подходы к формированию физической подготовленности наших воспитанников и приобщения их к здоровому образу жизни. Решая физкультурно-оздоровительные задачи, мы организовывали разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализовали комплекс профилактических, воспитательно-образовательных, оздоровительных мероприятий с нашими воспитанниками.

Полноценному, гармоничному и физическому развитию ребенка способствовал гибкий режим дня, соблюдение гигиенических требований. В работе с детьми мы соблюдали следующие правила: физическая нагрузка была адекватна возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологическому портрету и группе здоровья; обязательное сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами; обязательное включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, игрового массажа, гимнастики для глаз, упражнений йоги); проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба).

Отметив в теоретической части исследования, что сегодня имеется великое множество методик оздоровления и физического развития, мы остановили свой выбор на элементах оздоровительной гимнастики «Сказочная йога» Е.Б. Болсуновой, 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; улучшает осанку; дает осознание своего тела; формирует правильное дыхание; способствует концентрации ума.

Программа «Сказочная йога для детей» была построена на общедидактических принципах педагогики: системности (занятия проводятся регулярно); доступности (с учетом особенностей возраста); прогрессирования (возрастания физической нагрузки). Программа была предназначена для занятий с детьми 5-6-летнего возраста и реализовывалась в течение всего учебного года. Продолжительность занятия по йоге для детей составляла 25 минут. Проводились они 1 раз в неделю в рамках непрерывной образовательной деятельности по физической культуре.

Ключевым моментом занятия являлась сюжетно-ролевая деятельность детей, которая строилась на основе сюжетно-игровой ситуации и отражалась в виде асан. Асаны (позы) выполнялись в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполнялся со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяло укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.

Регулярные занятия йогой помогли нашим воспитанникам стать уравновешенными и спокойными, дети научились концентрироваться, у них укрепилось здоровье и повысился иммунитет, повысилась сопротивляемость организма к различным заболеваниям, у некоторых детей исправилась осанка, появилась сила и гибкость в теле. Детская йога помогла развить координацию, гибкость, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние детям любого возраста. В ходе занятий йогой дети получили навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Использование элементов йоги позволило укрепить здоровье воспитанников и сократить пропуски по причине простудных заболеваний. Упражнения йоги педагоги мы также включили и в утреннюю гимнастику, зарядку после дневного сна, в физкультурные занятия и физминутки.

С целью проверки эффективности проведенной работы мы организовали контрольное обследование, которое показало положительную динамику в физическом развитии старших дошкольников. Так, анализируя количественные данные, полученные в ходе контрольного этапа опытно-экспериментальной работы, мы сделали следующие выводы: высокий уровень физического развития показали большинство детей группы – 9 человек (75%); средний уровень был выявлен у 3 детей (25%); низкий уровень на данном этапе выявлен не был.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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.

Рассмотрев особенности физического развития детей дошкольного возраста, мы отметили, что в течение всего периода дошкольного детства у детей происходит интенсивное созревание организма, повышается уровень морфологического и функционального развития. Происходит окостенение скелета, увеличивается толщина мышечных волокон, что позволяет выполнять физические нагрузки более интенсивно. Активно развивается опорно-двигательный аппарат, усиливается положительное влияние физических упражнений на развитие костной и мышечной систем. Все это влияет на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

Изучив формы и методы работы по физическому развитию дошкольников и приобщению их к здоровому образу жизни, мы выяснили, что существует большое количество современных 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, футбол-аэробика и другие. Правильное и грамотное их применение и дозировка может способствовать успешному развитию не только физических качеств ребенка, но и формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

В практической части исследования мы предприняли попытку опытно-экспериментальным путем проверить эффективность форм и методов физического развития старших дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни. Экспериментальная работа проводилась с 12 воспитанниками старшего дошкольного возраста на базе МДОУ «Детский сад «Аленушка» поселка Пригородный Петровского района Саратовской области.

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы с помощью различных тестовых методик мы определили в большинстве случаев средний уровень физического развития наших воспитанников.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы нами был реализован комплекс мероприятий, как традиционных (непрерывная образовательная деятельность, утренняя гимнастика, подвижные игры), так и современных (дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, оздоровительная гимнастика, дорожки здоровья, ИКТ-технологии и другие). Главный выбор мы остановили на реализации инновационной программы физического воспитания и оздоровления детей «Сказочная йога для детей», которая включает все виды здоровьесберегающих технологий с включением гимнастики хатха-йоги.

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы была выявлена положительная динамика в физическом развитии старших дошкольников.

Таким образом, цель исследования была достигнута, задачи решены.