

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра методологии образования

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

бакалаврской работы

студентки 5 курса 521 группы

направления 44.03.01 Педагогическое образование

профиля «Дошкольное образование»

факультета психолого-педагогического и специального образования

ПЛЕШАКОВОЙ ЛИЛИИ ОЛЕГОВНЫ

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент

_____ И.В. Кошкина

Зав. кафедрой

доктор пед. наук, профессор

_____ Е.А. Александрова

Саратов

2020

Введение

Актуальность. Современные дети дошкольного возраста – это будущее нашей страны. В данном случае вопрос о воспитании здоровых детей стоит очень остро.

На состояние здоровья детей оказывают влияние негативные факторы: экология; сокращение уровня жизни; сокращение социальных гарантий на доступность бесплатных дополнительных программ, направленных на физическое развитие; повышение числа неполных семей.

Дошкольный возраст – это один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Проблема от рождения до поступления в школу является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования основных физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни.

Использование инновационных технологий стимулирует нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышает жизнеспособность развивающегося организма, а также способствует формированию приспособляемости функциональных систем организма к постоянным изменениям в условиях внешнего мира. Развитие, которое обретается в движении, относится не только к двигательному аппарату, но и способствует развитию всех областей головного мозга, влияет на развитие умственных способностей ребенка.

Эта ситуация позволила определить нам актуальность данной проблемы и сформулировать тему исследования: *«Инновационные технологии физического развития детей старшего дошкольного возраста»*.

Цель исследования: теоретически изучить, обосновать и экспериментально проверить условия организации инновационных технологий физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- Рассмотреть значение физического развития для общего развития ребенка дошкольного возраста;
- Изучить традиционные формы работы с детьми по физическому развитию;
- Охарактеризовать современные здоровьесберегающие технологии в ДОО;
- Проанализировать возможности использования парциальных программ по физическому воспитанию в ООП дошкольной образовательной организации;
- Провести диагностику уровня развития физических качеств старших дошкольников на констатирующем этапе исследования;
- Выявить сущность и содержание формирующего этапа эксперимента;
- Предоставить результаты опытно-экспериментальной работы.

Экспериментальная база: Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад компенсирующего вида №36», г.Саратова.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы применялись следующие методы психологического исследования:

1. Теоретические: изучение психологической, педагогической, социальной и методической литературы, электронных источников.
2. Эмпирические: беседы, наблюдения, тесты;
3. Математической статистики – обработка данных.

Структура и объём работы: работа состоит из введения; двух глав: «Система физического развития и воспитания в дошкольной образовательной организации», «Опытно-экспериментальная работа по апробированию программы по физическому развитию»; заключения; списка использованных источников, включающего 48 наименований; приложения. Работа включает таблицы, рисунки.

Основное содержание работы

Раздел 1. «Система физического развития и воспитания в дошкольной образовательной организации» посвящен раскрытию различных позиций в понимании актуальности по четырем аспектам.

Дошкольный период детства – самый благоприятный период для процесса приобщения ребёнка к познанию окружающего мира, то есть для его начальной социализации. В этом параграфе дана характеристика физического развития детей дошкольного возраста. Особенностью физического развития ребенка дошкольника является то, что полноценность развития невозможна без достаточной физической активности. Для того, чтобы ребенок правильно и полноценно развивался физически он должен много двигаться. Движение ему предоставляет игра, прогулки и т.д. Если ж ребенка ограничить в двигательной активности, то процесс физического развития не будет полноценным. Сделали вывод, что основная цель физического воспитания детей дошкольного возраста – формирование и совершенствование у детей необходимых двигательных умений и навыков, сохранение и укрепление физического здоровья каждого ребенка. Однако, несмотря на все достижения в физическом развитии, подход к физическому воспитанию детей должен быть индивидуальным.

Для того, чтобы укрепить здоровье ребенка и его физическое развитие, в рамках образовательных учреждений, педагоги стремятся создать все необходимые условия и организуют систему мероприятий. Основное их предназначение заключается в освоении детьми навыков гигиенической

культуры, здорового образа жизни, а также в формировании стойкой привычке к физической культуре и закаливанию. Основной целью мероприятий по укреплению физического здоровья детей и их успешному физическому развитию заключается в создании необходимых для этого условий. Достижение данной цели педагоги осуществляют через решение ряда задач:

1. Совершенствование системы по формированию навыков здорового образа жизни, форм профилактики по возникновению и развитию заболеваний у детей.

2. Формирование и развитие у детей представления о полезных и вредных привычках, знаний о привычках, которые направлены на укрепление здоровья.

3. Оказывать всевозможное содействие в развитии у детей самостоятельности при выполнении культурно-гигиенических навыков, а также навыков самообслуживания.

4. Развитие качеств, необходимых человеку для успешной жизнедеятельности: выносливость, самостоятельность, эмоционально-волевая сфера, умственная работоспособность и т.д. Сделали вывод, что фундаментом полноценного физического развития детей является усвоение ими основ здорового образа жизни и знаний, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья. Важным в этом приобщении является формирование у детей основ гигиенической культуры, начиная с дошкольного возраста.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Поэтому педагог, развивая основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, глазомер, и тому подобное) у детей, всю работу должен организовать интересно и понятно для ребенка, так, чтобы она вызывала положительные эмоции такие, как радость движения, удовольствие от собственной ловкости, восхищение

своими достижениями и успехами своих товарищей. На сегодняшний день, для воплощения этого принципа, используются различные виды занятий: занятие – игра; занятие – сказка; профилактико-оздоровительные занятия; доминантные занятия; комплексные занятия; физкультурно - валеологические занятия; ритмическая гимнастика; силовые занятия; сюжетные занятия. Также в дошкольных учебных заведениях широко используют фитнес, как комплексную здоровьесберегающую технологию. Фитнес – довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок. Основным фитнес-программам, по которым занимаемся с дошкольниками, являются: аэробика; футбол-аэробика; степ-аэробика; хореография. Ведь эти занятия также дают возможность детям приобрести двигательных навыков и физических качеств, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Фитнес-программы для ребенка – это не только залог гармоничного физического и психического здоровья, но и интересное проведение времени со своими сверстниками. Сделаем вывод, что охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей дошкольного учреждения. Поэтому вся деятельность педагогического коллектив должна преследовать здоровьесберегающие цели и предполагать формирование у дошкольников сознательного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

«Возможности использования парциальных программ по физическому воспитанию в ООП дошкольной образовательной организации»

В настоящее время практика обучения и воспитания детей в ДОО Российской Федерации включает использование большого количества различных программ. При этом все их можно поделить на две категории - комплексные и парциальные. Комплексные, или общеразвивающие, программы направлены на формирование универсальных способностей ребенка. Также в дошкольных учреждениях используют парциальные, или специализированные программы, которые включают в себя одну или несколько областей развития ребенка. Это программы физкультурно-

оздоровительного, валеологического направления и узкоспециализированные. Парциальная программа физического развития, это современная интегративная программа нового поколения. Особое место в программе уделяется: особенности работы с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии, оценки уровня физического развития ребенка на основе целевых ориентиров. Почему на сегодняшний день образовательная область «Физическое воспитание» выступает одной из важнейшей в программах развития детских образовательных учреждений? Потому что в наше время это связано с увеличением таких проблем, как повышенная масса тела, нарушения опорно-двигательного аппарата и прочими отклонениями в состоянии здоровья детей. Недостаточная физическая подготовленность негативно влияет на детский организм, и может негативно отражаться на обменных процессах. В то же время регулярные физические упражнения укрепляют иммунитет, улучшают настроение и сон детей, повышают здоровье и работоспособность, что является ключом для гармоничного развития психического и физического состояния детей. Сделаем вывод, что дошкольный возраст является сенситивным для формирования основных двигательных навыков и координационных механизмов. Поэтому чем выше уровень физического развития у детей дошкольного возраста, тем богаче и разнообразнее их двигательная активность и возможность приспособления к меняющимся условиям жизни.

Во 2 разделе «Опытно-экспериментальная работа по апробированию программы по физическому развитию» представлены констатирующий, формирующий и контрольный этапы исследования.

Цель исследования: диагностика уровня развития физических качеств старших дошкольников применяется при оценке начального уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы выявить сформированность двигательных навыков.

Исходя из цели исследования, были определены следующие задачи экспериментальной работы:

– провести констатирующий опытно- экспериментальную работу с целью выявления уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста;

– с помощью методики М.А. Руновой выявить уровни физических качеств детей старшего дошкольного возраста;

– разработать и апробировать комплекс занятий с использованием степ-аэробики;

– определить уровень развития физических качеств после реализации занятия с использованием степ-аэробики, нацеленного на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста;

– обработать результаты исследования, сделать выводы.

В исследовании принимали участие старшие дошкольники экспериментальной группы в составе 10 человек, контрольной группы также 10 человек. Для развития физических качеств был сделан упор на программу по степ-аэробике «Вместе весело шагать», которая, является наиболее подходящей для физического развития данной возрастной группы.

На первом этапе определяется уровень физической подготовленности каждого ребенка, и далее группы в целом. На основании полученных данных определяются направления работы в целом по образовательной организации, по каждой возрастной группе. За основу взяты тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия М.А.Руновой.

Таблица 1. Исходный уровень физической подготовленности дошкольников по методике М.А. Руновой.

Уровни	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	14%	15%
Средний	68%	70%
Низкий	18%	15%

На основе заданий мы проводили тестирование с детьми их физических качеств. Нами было определено, какое количество детей находится на высоком, среднем и низком уровнях по каждому из физических качеств.

Таблица 2. Показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Высокий	14%	19%	15%	17%
Средний	68%	71%	70%	70%
Низкий	18%	10%	15%	13%

Данные диагностики говорят о том, что развитие и сформированность физических качеств у детей старшего дошкольного возраста находятся на различных уровнях. В результате наблюдения нами было определено, какое количество детей находится на высоком, среднем и низком уровнях по каждому из физических качеств. По итогам всех методик было установлено, что почти по всем полученным показателям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

На формирующем этапе эксперимента решались следующие задачи:

- Разработать программу с использованием инновационных технологий физического развития детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.
- Экспериментально проверить эффективность разработанной программы. С целью развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики нами был проведен формирующий эксперимент, который проходил на базе МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №36».

На втором этапе мы проводили занятия по программе, 2 раза в неделю во вторую половину дня в спортивном зале дошкольного учреждения под руководством специалиста. Программа предусматривает постоянное наблюдение педагогами за детьми и проведение диагностики, с целью определения, двигательной активности каждого ребенка. Данные наблюдения и диагностика позволяют педагогам разработать для каждого ребёнка индивидуальный маршрут занятий. Было разработано перспективное планирование, подобраны комплексы упражнений. В данной работе используется четыре этапа обучения: этап ознакомления с основными

движениями степ-аэробики; этап углубленного разучивания основных движений; этап закрепления изученных основных движений; этап совершенствования основных движений. Каждый комплекс упражнений степ-аэробики состоял из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть. В нее входят упражнения, ориентированные на разогрев организма и его подготовку к выполнению основной части упражнений. Сюда входят упражнения на растяжку, спокойная ходьба, простые танцевальные движения в медленном темпе, приставные шаги, шаг-марш, скрестный шаг.

Основная часть. Сюда включены упражнения, ориентированные на развитие всех мышц и мышечных групп, носящие более интенсивный и динамический характер. Все упражнения основной части выполнялись на степе, используя его как ориентир и опору. Данная часть работы включает в себя упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с использованием различной атрибутики. В подвижных играх и эстафетах и танцевально-ритмических композициях, выполнение упражнений происходило поточным, фронтальным и групповым способом организации.

Заключительная часть. В нее включаются упражнения, являющиеся более слабыми по динамике и интенсивности нагрузки. Она ориентирована на расслабление мышц и стабилизацию дыхания. Целевое назначение этих упражнений – восстановление организма после трудоемкой физической активности. Заключительная часть комплекса состояла из упражнений на дыхание, расслабление и растяжение, выполнение которых осуществлялось в медленном темпе под спокойную музыку.

Таким образом, использование предлагаемой совокупности методических приемов, помогло улучшить восприятие двигательных заданий и повысило эффективность выполнения движений. В ходе занятия детям особенно нравились танцевально-ритмические композиции с яркими образами. Упражнения с музыкальным сопровождением вызвали у детей

радость и положительные эмоции, музыка помогала детям выполнить эти упражнения правильно и быстрее их запомнить.

Целью контрольного этапа эксперимента являлось: проведение повторной диагностики педагогов, и детей, по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

Проанализировав показатели физического развития и их изменения в течение проведенной работы, было установлено, что почти по всем полученным показателям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ положительной динамики в показателях физической подготовленности дает основание полагать, что использование инновационных технологий положительно влияют на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

За время проведенной опытно-экспериментальной работы уровень развития быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости вырос как в экспериментальной, так и контрольной группе.

Таким образом, сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного эксперимента выявил положительную динамику, произошедшую в уровне развития физических качеств у старших дошкольников посредством степ-аэробики.

Работая над ВКР и изучая опыт работы по проблеме: «Инновационные технологии физического развития детей старшего дошкольного возраста». в ДОО, мы пришли к следующим выводам: что апробированный комплекс упражнений повлиял на развитие двигательной активности дошкольников. Заметна динамика в развитии психофизических качеств детей. За время проведенной опытно-экспериментальной работы уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе.

Заключение.

Физическое развитие как непрерывно происходящие в организме ребенка биологические процессы, которые на каждом из возрастных этапов обладают определённым комплексом свойств организма и обусловленным этим своеобразием запасом физических сил. Указанные особенности развития дошкольника, отражаются в активном росте организма, повышении морфологических и функциональных возможностях, а также восприимчивости к воздействиям физических упражнений и занятий, которые позволяют повысить уровень физической подготовленности.

В рамках дипломного исследования мы сделали следующие выводы:

-показатели физического развития находятся преимущественно на среднем уровне у экспериментальной группы и низком уровне у контрольной группы.

-выявленный уровень физического развития подчеркивает необходимость реализации методического обеспечения в области «Физическое развитие».

Таким образом, исходя из проведенной исследовательской работы по использованию инновационных технологий в процессе физического развития детей 6-7 лет, можно сделать вывод, что разработанный и реализованный методический комплекс с использованием степ-аэробики, способствует развитию физических качеств дошкольников. Полученные результаты подтвердили гипотезу исследования.