

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра методологии образования

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса, 416 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**ПЕТРОВОЙ ИРИНЫ ВЛАДИМИРОВНОЙ**

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Н.Н. Саяпина

Заведующий кафедрой  
доктор пед. наук, проф.

\_\_\_\_\_

Е.А. Александрова

Саратов

2017

*Введение.* Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека. Здоровье – это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.). Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих детей 85-90% отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья.

По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком. Таким образом, детская заболеваемость сказывается не только на состоянии здоровья ребенка, но и наносит значительный ущерб трудовым ресурсам страны. А из больных детей вырастают взрослые, подверженные простудам и другим, более серьезным заболеваниям. Поэтому физкультурно – оздоровительная работа в детском саду является актуальной и требует серьезного отношения к ее организации и проведению.

Охрана здоровья детей, его укрепление составляют предмет особой заботы взрослых. Ведь ребенок еще так мал, что не может без помощи взрослого беречь и укреплять свое здоровье. Взрослые создают благоприятную материальную среду, обеспечивают ребенку безопасность жизнедеятельности, питание, способствуют двигательной активности и т. п.

Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья ребенка, составляет содержание физического воспитания, что при определенных условиях обеспечивает малышу физическое развитие.

В ФГОС прописано, что содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Объект исследования – процесс физического воспитания дошкольников.

Предмет исследования – возможности использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания дошкольников.

Цель исследования – рассмотреть здоровьесберегающие технологии и способы их применения в физическом воспитании дошкольников.

Гипотеза исследования – процесс физического воспитания дошкольников будет наиболее результативнее, если работу строить с использованием здоровьесберегающих технологий.

Исходя из актуальности, объекта, предмета и цели были сформулированы следующие задачи исследования.

1. Рассмотреть методическую и психолого-педагогическую литературу по данной проблеме.

2. Рассмотреть возможности использования здоровьесберегающих технологий при физическом воспитании дошкольников.

3. Провести опытно – экспериментальную работу с дошкольниками по физическому воспитанию с использованием здоровьесберегающих технологий.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы педагогических исследований, как теоретический (изучение литературы по проблеме физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста), диагностический (методика оценки уровня физического здоровья В.И. Белова).

Экспериментальная база: ДООУ №24 «Родничок» города Вольска Саратовской области.

Структура и содержание дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

*Основное содержание работы.* В первой главе «Теоретические основы физического развития дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий» рассматриваются основные формы, методы физического воспитания детей дошкольного возраста, а также особенности организации физкультурно – оздоровительных мероприятий с применением здоровьесберегающих технологий.

Ведь правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Понятие «здоровье» поднимает роль физической культуры на совершенно новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни человека закладываются в дошкольном возрасте.

Разные авторы формируют задачи физкультурно-оздоровительного воспитания немного по – разному. Наиболее четким представляются задачи Хухлаевой Г.В. Она ставит перед педагогами дошкольных учреждений следующие задачи:

1. Группа оздоровительных задач:

- охрана и укрепление здоровья, закаливание, развитие движений.

2. Группа воспитательных задач:

- формирование нравственно-физических навыков;
- формирование потребностей в физическом совершенстве;
- воспитание культурно – гигиенических качеств.

3. Группа образовательных задач:

- формирование представлений о своем организме, о здоровье;
- формирование навыков выполнения основных движений;
- формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе

Именно эти задачи приняты в дошкольной педагогике и позволяют более целенаправленно выстраивать работу по физическому развитию дошкольников.

К организационным формам физического воспитания в методике выделяются следующие формы.

1. Физкультурные занятия.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, спортивные упражнения на прогулке, физкультминутки прогулки за пределами участка, индивидуальная работа).
3. Самостоятельная двигательная активность детей.
4. Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.).

Эти формы в совокупности создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой. Формы работы должны осуществляться не только на физкультурных занятиях, но и в повседневной жизни дошкольника.

Задачи по ФГОС ДО образовательной области «Физическое развитие» можно дифференцировать на два тематических модуля, соотносимых с прежними образовательными областями, выделенными в ФПП: «Здоровье» и «Физическая культура».

Во ФГОС ДО к тематическому модулю «Здоровье» относятся задачи:

- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей (в том числе их эмоциональное благополучие);

- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;

- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

- оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей.

Во ФГОС ДО к тематическому модулю «Физическая культура» относятся задачи:

- овладевать основными движениями и развивать разные формы двигательной активности детей;

- развивать крупную и мелкую моторику;

- поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организации видов деятельности, способствующих физическому развитию;

- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях, физические качества (выносливость, гибкость и др.) .

Данные задачи определяют содержание образовательной работы с детьми.

Все это подразумевает интеграцию образовательных областей и становится основной для формирования междисциплинарного подхода к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в ДОУ и определения здоровьесберегающих технологий в образовании как системы мер по сохранению и укреплению здоровья детей.

Во втором разделе «Экспериментальная работа» описана опытно – экспериментальная работа, направленная на формирование физической культуры с использованием здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста, которое состояло из трех этапов:

1. Констатирующий этап.
2. Формирующий этап.
3. Контрольный этап.

В исследовании принимали участие дети двух старших групп (5-6 лет) ДООУ №24 «Родничок» города Вольска Саратовской области в количестве 32 человек, воспитывающихся по программе «Детство». Для удобства эти две группы мы обозначили как контрольная (15 чел.) и экспериментальная (17 чел.).

Целью эксперимента являлась практически проверить эффективность изученных нами форм и средств здоровьесберегающих технологий при формировании физической культуры детьми дошкольного возраста.

В соответствии с целью были определены задачи эксперимента:

1. Определить уровень здоровья дошкольников.
2. Используя различные виды здоровьесберегающих упражнений, способствовать формированию физической культуры и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.
3. Сопоставить исходные результаты с полученными в конце эксперимента и сделать соответствующие выводы.

На первом этапе экспериментальной работы был определён исходный уровень состояния здоровья детей дошкольного возраста.

Целью этого этапа было оценка уровня здоровья дошкольников.

Для анализа мы выбрали методику оценки уровня здоровья, разработанную В.И. Беловым, которая отличается и достаточно высокой информативностью, и простотой освоения, доступностью и приемлемостью для условий ДООУ.

Методика оценки уровня физического здоровья В.И. Белова основана на оценке четырех групп критериев. Первая группа характеризует функционирование, сердечно - сосудистой и дыхательной систем; вторая группа – определяет физическое здоровье через оценку основных двигательных качеств; третья группа - описывает образ жизни человека; и четвертая – показывает работу иммунной системы и общее состояние здоровья ребенка.

В результате оценки уровня физического здоровья мы получили следующие показатели:

со средним уровнем – 73,33% детей от количества исследуемых;

с низким уровнем здоровья - 26,67% от количества испытуемых.

В экспериментальной группе:

со средним уровнем – 47,06% детей от количества исследуемых;

с низким уровнем здоровья – 52,94% от количества испытуемых.

В экспериментальной группе детей с низким уровнем здоровья больше, чем в контрольной группе. Очень печально, что нет ни одного дошкольника с высоким уровнем здоровья. Все это говорит о том, что здоровых и физически развитых детей в группах практически нет. Процент низкого уровня, который мы получили в результате исследования заставляет нас задуматься и принять меры по снижению этого процента. В результате мы с детьми экспериментальной группы проводили занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

Формирующий этап нашего исследования был построен для успешного решения задач по охране и укреплению здоровья детей следует комплексно использовать все средства физического воспитания.

Следует отметить, что вся работа строилась с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей и на основе анамнеза развития ребенка.

Для полного обеспечения воспитания здорового ребенка, наша работа строилась в следующих направлениях:



- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей дошкольного учреждения;
- комплексное решение физкультурно – оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для того, чтобы физкультурные занятия были эффективны, мы соблюдали следующие условия:

- построение занятия в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей;
- использование разнообразных методических приемов и способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения их двигательной активности;
- последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия;
- развитие у детей физических и нравственно-волевых качеств личности;
- использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.

В процессе проведения физкультурных занятий мы обращали внимание детей на значение того или иного упражнения для развития определенной группы мышц, для работы различных систем организма.

Очень эффективны такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как спортивные праздники, развлечения, досуги.

На контрольном этапе, по окончании работы, мы провели повторное исследование уровня физического развития детей дошкольного возраста, которое позволило нам увидеть следующую динамику изменений.

На контрольном этапе, по окончании работы, мы провели повторное исследование уровня физического развития детей дошкольного возраста, которое позволило нам увидеть следующую динамику изменений.

Целью контрольного эксперимента было выявление повышения уровнем физического развития в экспериментальной группе по сравнению с уровнем физического развития на момент констатирующего эксперимента.

Для анализа мы выбрали ту же методику оценки уровня здоровья, разработанную В.И. Беловым и получили следующие результаты, которые представим в виде таблиц в приложении Б.

Если контрольно - итоговые показатели уровней здоровья детей представить в виде процентов, то у нас получилось следующие значения.

В контрольной группе:

со средним уровнем – 80,00% детей от количества исследуемых;

с низким уровнем здоровья - 20,00% от количества испытуемых.

В экспериментальной группе:

с высоким уровнем – 5,88% детей от количества испытуемых;

со средним уровнем – 76,47% детей от количества исследуемых;

с низким уровнем здоровья – 17,65% от количества испытуемых.

Сравнивая результаты опытно-экспериментальной работы по уровням физического развития и состояния здоровья дошкольников на начало и конец эксперимента, мы видим, что произошло значительное увеличение детей со средним уровнем в экспериментальной группе, что говорит об эффективности использования здоровьесберегающих технологий при формировании здорового образа жизни и развития физической культуры.

*Заключение.* Для полноценного развития детей в детских садах необходимо так организовывать физкультурно-оздоровительную работу, чтобы дети были заинтересованы в выполнении ежедневно утренней

гимнастики, закаливанию, физкультурных занятиях. Ежедневно дети под руководством взрослых должны заниматься физической культурой в общей сложности не менее одного часа в младших группах и до полутора часов в старшем дошкольном возрасте. Это необходимо для того, чтобы гарантировать ежедневное выполнение детьми физиологически потребного для растущего организма количества движений.

Систематические физические нагрузки стимулируют работу гормональной системы, активизируя, в частности, выделение гормона норепинефрина, который, как показали исследования, обеспечивает человеку чувство психологического комфорта на 24 часа в сутки. Кроме того, соединяясь с серотонином, гормон норепинефрин способствует интеллектуальному развитию детей.

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с принятием ФГОС ДО. Задачи по ФГОС ДО образовательной области «Физическое развитие» можно дифференцировать на два тематических модуля, соотносимых с прежними образовательными областями, выделенными в ФГТ: «Здоровье» и «Физическая культура».

В связи с этим обязательной составляющей физкультурных занятий должна быть так называемая «оздоровительная компонента»:

- оздоровительный бег, или бег на выносливость;
- циклические движения;
- воздушные ванны и водные процедуры;
- точный расчет нагрузок, чтобы дети занимались в аэробном режиме;
- расслабляющие паузы;
- специальные гимнастики (дыхательная, кардиогимнастика, психогимнастика, оздоровительные игры, корригирующие упражнения);
- специально создаваемый эмоциональный фон, на котором проходит занятие, и моменты управляемого положительного всплеска.

В процессе применения здоровьесберегательных технологий, направленных на физическое развитие дошкольников наблюдалась динамика

роста уровней здоровья у испытуемых дошкольников. Это заключалось в уменьшении простудных заболеваний, пересмотра родителями относительно закаливающих процедур, двигательная активность детей выросла, и как результат в экспериментальной группе выросло количество детей со средним уровнем здоровья.

С целью обеспечения более высокого уровня здоровья, мы использовали такие здоровьесберегающие технологии как: увлекательные утренние гимнастики, психогимнастики, гимнастики для глаз, дыхательные гимнастики, спортивные игры, спортивные досуги, динамические игры, игры и гимнастики с музыкальным сопровождением и в виде танцевальных элементов.

В результате наше предположение о том, что физическое развитие будет намного эффективнее, если использовать здоровьесберегающие технологии, было решено.

Проведённые исследования позволили нам сделать следующие выводы.

1. Физическая культура является одним из главных компонентов всестороннего развития детей.

2. Повышение уровня здоровья дошкольников во многом зависит от использования здоровьесберегающих технологий.

На наш взгляд, продуманное планирование позволяет спроектировать систему физкультурно-оздоровительной работы, четко сориентированной на оптимальный результат.