

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(НИУ «БелГУ»)**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ДОУ**

Выпускная квалификационная работа студентки

очной формы обучения направления подготовки

44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура

4 курса 02011302 группы

Козловой Анастасии Александровны

Научный руководитель

к.п.н., доцент Николаева Е.С.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении .....	8
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.....	8
1.2 Особенности организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.....	14
Глава II. Методы, методики и организация работы.....	23
2.1 Методы и методики работы.....	23
2.2 Организация работы.....	24
Глава III. Опытнo-экспериментальная работа по организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ .....	25
3.1 Результаты первичного обследования .....	25
3.2 Система работы и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.....	27
3.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы.....	35
Выводы .....	40
Практические рекомендации.....	42
Список литературы.....	44
Приложение.....	48

## ВВЕДЕНИЕ

По результатам обследования детей, поступающих в дошкольные образовательные учреждения (ДОУ), наблюдается снижение показателей уровня их здоровья и физического развития. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым происходит нарушение осанки, кровообращения, сердечнососудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. В связи с этим в настоящее время остро стоит вопрос организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова!». Важным аспектом оздоровительной физкультуры являются самостоятельные занятия с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание детей. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Как считают многие современные авторы, начиная занятия физкультурой после 3 лет – родители уже опоздали с началом физического воспитания ребенка. Однако физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его и научить основным навыкам и принципам физической культуры. Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание – все эти средства обладают

высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях. [ 2;20 ]

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния здоровья или в возникновении и развитии болезни, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Однако столь широкое социологическое определение здоровья является несколько спорным, так как социальная полноценность человека не всегда совпадает с его биологическим состоянием. Вообще понятие здоровье является несколько условным и объективно устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей, определяемых с учётом полового, возрастного факторов, а также климатических и географических условий.

Здоровье необходимо характеризовать не только качественно, но и количественно, так как существует понятие о степени здоровья, определяемой широтой адаптационных (приспособительных) возможностей организма. Научная организация охраны здоровья отдельных лиц и человеческих коллективов должна основываться на повышении защитных свойств организма людей, а также на создании условий, предупреждающих возможность контакта человека с разными патогенными раздражителями, или же на ослаблении их действия на организм. [ 5; 14]

Важным во многих определениях здоровья является отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно

управлять им. Данная проблема волнует врачей, воспитателей и родителей, в ДОУ создаются условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, психологические.

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой. [13;44]

Сферу физической культуры характеризуют разные виды деятельности: двигательная, соревновательная, культурно-спортивная, физкультурная и др. Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, выступает физкультурная деятельность. Она не ограничивается только развитием и формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи. В процессе этой деятельности и формируется физическая культура личности каждого конкретного человека.

Очевидно и следующее противоречие: укрепление здоровья детей дошкольного возраста в обществе осознается как основная задача ДОУ, однако в дошкольном образовании недостаточно эффективно разработана программа по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста и имеются нарушения в создании необходимых для этого условий.

Проблема исследования состоит в поиске и создании эффективных условий для результативности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-поисковым путем проверить физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ, основанную на установлении взаимодействия с родителями детей старшего дошкольного возраста по физкультурно-оздоровительной работе.

Объектом исследования является организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет: организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, основанная на установлении взаимодействия с родителями детей старшего дошкольного возраста по физкультурно-оздоровительной работе.

Гипотеза исследования: организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в ДОУ будет более успешной, если установить взаимодействие с родителями по физкультурно-оздоровительной работе.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой исследования, были определены следующие задачи:

1. Провести анализ психолого-педагогической, методической литературы и научных публикаций по проблеме организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
2. Изучить особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
3. Определить основные педагогические условия успешности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
4. Опытным-поисковым путем проверить педагогические условия, способствующие эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы исследования применялись следующие методы: анализ психолого-педагогической и

методической литературы по теме исследования, обобщение опыта работ, анкетирование, наблюдение, эксперимент.

Практическая значимость работы состоит в организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и разработке рекомендаций по физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного возраста для родителей.

База исследования: опытно – поисковая работа по выбранной теме исследования проводилась на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида п. Томаровка».

Структура исследования: работа состоит из введения, трех глав, выводов, библиографического списка и приложения.

## **Глава I. Теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении**

### **1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования**

Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что физическое воспитание – первая ступень комплексной системы воспитания дошкольников. Поэтому крайне важно организовывать процесс физического воспитания именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Многие известные врачи и педагоги занимались вопросами детского здоровья и физической культуры. К примеру, академик А. П. Протасов, профессор анатомии, впервые в России в конце XVIII в. вводит понятие «физическое воспитание». В опубликованных им работах по физическому воспитанию обоснована необходимость движений для сохранения здоровья.

Вторая половина XVIII в. стала важным периодом в развитии идеи физического воспитания народа. Физическое воспитание рассматривается как часть всестороннего воспитания. Физической культуре уделялось серьезное внимание всеми народами, проживающими в России, поэтому у многих так популярны были разнообразные подвижные игры, которые возникли еще в далеком прошлом [41;11].

А.И. Быкова разработала методику развития движений ребенка, определила ее значение, содержание, организацию.

Особую роль в развитии физического воспитания дошкольников сыграл Н.А. Метлов. Им написано свыше 130 работ по физическому воспитанию. Среди важнейших его публикаций следует отметить «Утреннюю гимнастику в детском саду». Он написал учебник для педагогических училищ «Методика физического воспитания», а также книгу



для воспитателей и музыкальных руководителей «Утренняя гимнастика под музыку» [42;21].

Особое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А.В. Кенеман. Она разработала научную основу и значительно углубила методические подходы к физическому воспитанию. Большое место в трудах А.В. Кенеман отводилось обучению двигательным действиям. Особо следует отметить заслугу А.В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», изданного в соавторстве Д.В. Хухлаевой. Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания внесла Д.В. Хухлаева. Ею написаны работы по формированию двигательных навыков у детей, разработаны методы и приемы обучения метанию, созданы программы и методические пособия. Значительную роль в разработке методики физического воспитания ребенка сыграли методисты М.Ф. Литвинова, Т.Ф. Саулина и др. [33;15].

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений, в процессе которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем [12;22].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения, учитывая возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим разрабатывается содержания всех форм

организации физического воспитания и оптимальной педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу[53;9].

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физической воспитанию, воспитателя группы и семьи [16;22].

Для того чтобы эта работа была эффективна, необходимо ясно представлять, какого рода отдача ожидается от каждого из них. При этом роль инструктора по физической воспитанию представляется достаточно сложной и разнообразной. Предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящие вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во всех формах организации физического воспитания детей (непосредственно образовательная деятельность (НОД), подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа и так далее) внимание инструктора по физическому воспитанию направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам [24;19].

Ретроспективный анализ литературных источников показывает, что постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников (В.В. Ким, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Я. Наин, Н.А. Фомин и др.).

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Проблемы управления физкультурно-оздоровительной работой в условиях образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле зрения ученых, специалистов по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. В научной литературе подчеркивается, что конкретным объектом управления всегда является деятельность или отдельные ее составляющие. Управление физкультурно-оздоровительной работой обязательно предполагает определение цели предстоящей деятельности, наилучших путей и средств к ее достижению.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим,

программа дошкольного образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни [27; 178].

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым воспитанником.

Физическое воспитание - это целенаправленный процесс, направленный на формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать биологический и духовный потенциал. Следовательно, процесс физического воспитания необходимо начинать с момента рождения нового человека [3;32].

Физическое воспитание – это органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства [16;32].

Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастическими, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования (т. н. физическое образование) [40;52].

Анализируя различные точки зрения на понятие физическое воспитание, мы придерживаемся следующего понятия, что физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Каждое ДООУ работает по определенной основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Программа – это государственный документ, который определяет цель, задачи, содержание работы с детьми по разным видам деятельности.

В условиях перехода дошкольного образования к реализации ФГТ, основное внимание в процессе работы по здоровью и сохранению детей дошкольного возраста уделяется реализации образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура».

Таким образом, для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными. Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на

формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ). Оздоровительная физкультура в детском возрасте – это часть системы оздоровительного комплекса. При проведении занятий с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций.[39;77]

## **1.2 Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении**

Физкультурно-оздоровительная работа это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка [40;19].

Целью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях являются освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Ранний и дошкольный возраст жизни ребёнка охватывает период от рождения до 7 лет. Этот период характеризуется интенсивным ростом и развитием всех систем организма, закладывается основа становления физических и духовных способностей, здоровья и продолжительности жизни. В возрасте до 7 лет жизни ребёнка происходит непрерывное созревание центров коры головного мозга, отвечающих за развитие сенсорных, физических и интеллектуальных способностей. Поэтому весь период до 7 лет является сензитивным – чувствительным к развитию и созреванию способностей и одарённости к различным сферам деятельности человека.

Основой всестороннего развития ребёнка является правильный уход за ним и физическое воспитание. Овладение естественными движениями (ходьба, бег, ползание, преодоление препятствий, подвижные игры) способствует интеллектуальному и функциональному развитию, усиливает процессы роста (анаболические процессы), укрепляет здоровье (иммунную резистентность), повышает приспособляемость (адаптацию) организма к различным факторам внешней и внутренней среды [4 ; 43].

Физическое воспитание детей является педагогической системой физического совершенствования ребенка. Значение физического воспитания дошкольников обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функций гражданина современного общества.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова [19;10].

В.Т. Кудрявцев (доктор психологических наук) и Б.Б. Егоров (кандидат педагогических наук) определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника. Их Программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно - развивающей работы: приобщение к физической культуре, развивающая форма оздоровительной работы. Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов

физического воспитания в дошкольных учреждениях, школах.

В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров указывают на ряд противоречий существующих на современном этапе. Роль движений в целостном психологическом развитии является очевидной и общепризнанной и потому не требует какого-то особенного обоснования. С другой стороны, двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации занимают более чем скромное место в жизни современного ребенка - дошкольника. Они вынесены на их взгляд, на периферию образовательного процесса. То же они говорят об оздоровительной работе. Все это на их взгляд ведет к утрате источников развития ребенка, росту детской заболеваемости. Они исходят из того, что: «Ребенок - это целостный духовно-телесный организм - средоточник, посредник и преобразователь значимых для него природно и социально-экологических связей» [27; 92].

Большой вклад в организацию оздоровительной работы внес Ю. Ф. Змановский, российский ученый-педиатр и педагог, который указал на основные характерные черты данной работы. Это:

1. Представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития.
2. Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.
3. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.
4. Индивидуально - дифференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми [15;72].

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания, которые конкретизируются в зависимости от



контингента занимающихся: их возраста, психологических особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и др.

Главной оздоровительной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей. Также не менее важно решать широкий круг воспитательных задач. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми более младших возрастов. У детей необходимо, воспитывать любовь к знаниям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы:

- сохранение физического и психического здоровья;
- освоение основных двигательных действий;
- подготовка к физическому воспитанию в школе;
- профилактика заболеваний;
- укрепление здоровья средствами физической культуры [1;98].

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ включает в себя следующие мероприятия:

- физкультурное занятие,
- утренняя гимнастика,
- гимнастика после дневного сна,
- физкультминутки,
- игры и упражнения между занятиями (динамическая пауза),
- подвижные игры и упражнения на прогулке,
- закаливающие мероприятия [9;53].

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ДОУ. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не

отменяется. С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие типы физкультурных занятий:

Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

Сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).

Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

Занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).

Контрольно-проверочные занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения) [10;58].

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от

экологических и погодных условий). При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить об их вариативности содержания и характера. Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольных учреждений могут быть вредны разные ее типы и варианты как в содержательном плане, так и в методике проведения. Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение двух недель. Активизация функциональной деятельности организма детей 5–7 лет происходит за счёт увеличения продолжительности утренней гимнастики – 10–12 мин., длительность непрерывного бега – 2–3 мин., увеличение количества подскоков – 30–50 и их усложнение, увеличение темпа и их повторение. Каждое упражнение повторяется от 3 до 8 раз из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на спине и животе, с предметами и без предметов) [16;48].

Проводится физкультминутка воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги. Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка

остается спокойным. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.) [38;39].

Игры и упражнения между занятиями, или двигательная разминка, позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Проводятся подвижные игры, физические упражнения на прогулке. Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры.

Летние забавы на прогулках. В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения. Игры-забавы – это по существу физические упражнения, облеченные в игровую форму с музыкальным сопровождением или без (классики, резинки) [15 ; 118].

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут). Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной

музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Можно предложить упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов.

В группе дети выполняют произвольные танцевальные музыкально-ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание, затем одеваются [8; 34].

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Для реализации выше представленных мероприятий физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях создаются определенные условия, способствующие охране и укреплению здоровья детей, их физическому и психическому развитию. Кроме того, используются традиционные формы и методы оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми. Для организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ имеются: физкультурный зал, оснащённый современным оборудованием; спортивная площадка на улице; физкультурные уголки во всех возрастных группах; медицинский и процедурный кабинеты; психологический и логопедические кабинеты.

Медицинское обслуживание дошкольников чаще всего осуществляют: старшая медсестра, инструктор по гигиеническому воспитанию. В течение учебного года реализуется оздоровительная работа с детьми: закаливание, витаминoproфилактика, фито-чай, профилактические прививки, витаминизированное питание, организуются регулярные осмотры детей подготовительных групп врачами-специалистами. В течение всего года родителей воспитанников информируют о лечебно-оздоровительной работе, о заболеваемости детей [22;42].

При организации оздоровительных мероприятий необходимо соблюдение системы обеспечения безопасной жизнедеятельности, которая предполагает изучение правил дорожного движения и техники безопасности на занятиях и в совместной деятельности [6;55].

В ДОУ ведется целенаправленная работа с родителями воспитанников, так как только в тесном контакте педагогов и родителей можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка[14;51].

Работа по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях также может включать работу психолога по развитию коммуникативных навыков и коррекции проблем эмоционального развития ребенка (страхи, тревожность, агрессивность) [4;8].

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ направлена и способствует сохранению физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка. Выбор конкретных средств и методов зависит от контингента детей, задач дошкольного учреждения.

## Глава II. Методы и организация исследования.

### 2.1 Методы исследования

В исследовании были использованы следующие методы:

анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования, обобщение опыта работ, анкетирование, наблюдение, эксперимент.

С целью изучения интереса родителей к организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и семье мы использовали «Анкету для родителей» (приложение). Цель: выявление интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

Респонденты: родители.

Инструкция. Прочитать внимательно предлагаемые утверждения и на бланке для ответов зачеркнуть крестиком номера тех утверждений, которые Вы можете отнести к себе или к Вашему ребенку.

Эксперимент осуществлялся в ходе образовательной деятельности ДООУ. В педагогическом эксперименте принимали участие 20 родителей и 20 детей старшего дошкольного возраста. Исследование организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду проводилось в групповом и индивидуальном режиме в равных условиях для всех родителей и детей, в привычной для них обстановке.

В предыдущей главе нами были рассмотрены все условия организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, на основе чего был сделан вывод о том, что только на основе целенаправленной деятельности компетентных родителей возможна целенаправленная работа по оздоровлению и физическому развитию каждого ребенка. Следует отметить, что эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду будет зависеть от того, на каком уровне развития будет находиться каждое из предложенных нами условий.

Используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста» мы смогли определить уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

## **2.2 Организация работы**

На первом этапе исследования (сентябрь-январь 2017 года) – осуществлялась поисково-исследовательская работа, в содержание которой входили: изучение психолого-педагогической и методической литературы; формирование основных исследовательских направлений; определение рабочей гипотезы, задач исследования; разработка плана проведения основного педагогического эксперимента. С этой целью использовался метод анализа теоретической и научно-методической литературы.

Второй этап – опытно-экспериментальный (январь 2017 – февраль 2017 года) – был посвящен разработке, внедрению в экспериментальное дошкольное учреждение педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы. На данном этапе были изучены и описаны показатели физической подготовленности детей, разработаны педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы.

Третий этап – (март 2017 года) – включал: обобщение и описание опытно-экспериментальной работы; оценку результативности исследования, систематизацию его результатов.



## **Глава III. Опытнo-экспериментальная работа по организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

### **3.1 Результаты первичного обследования**

Исследование интереса родителей к взаимодействию по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду проводилось дважды при помощи методики: «Анкета для родителей».

Цель: выявление интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

Респонденты: родители.

Инструкция. Прочитать внимательно предлагаемые утверждения и на бланке для ответов зачеркнуть крестиком номера тех утверждений, которые Вы можете отнести к себе или к Вашему ребенку [Приложение ].

В результате первого проведенного опроса родителей мы определили, что большая часть родителей 65% (13 чел.) не заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье, у них не хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи.

35% (7 чел.) родителей заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду.

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

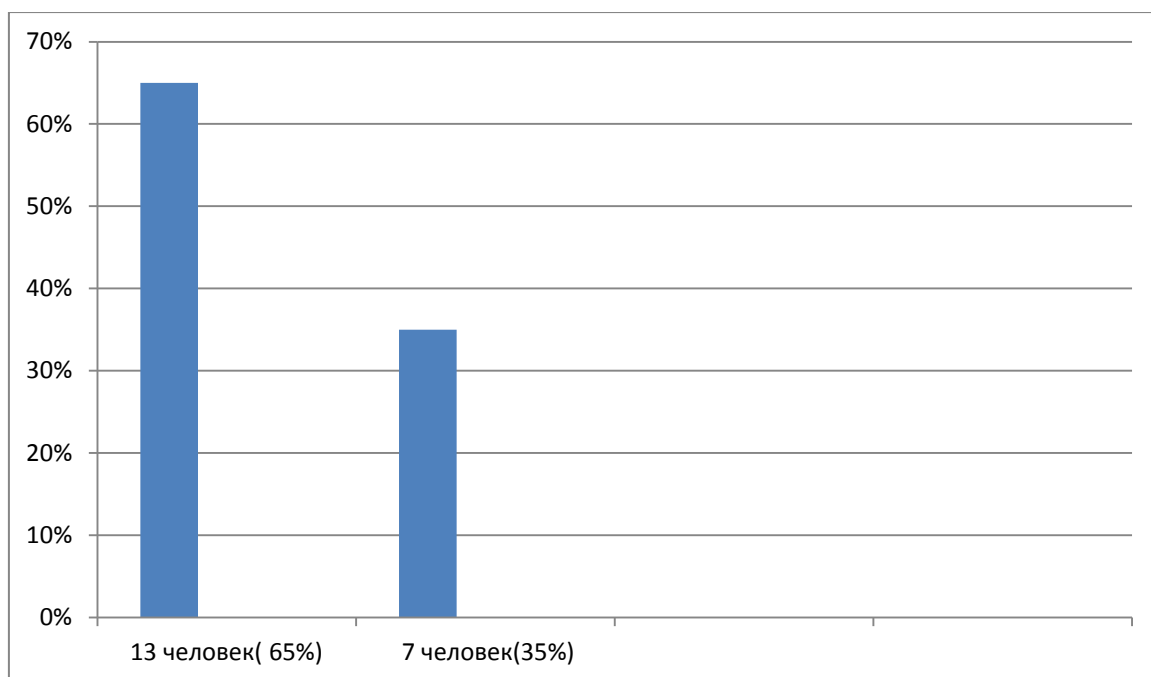


Рисунок 3.1 Уровень интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

По результатам диагностики, проведенной в январе 2017 года:

Не занимаются 50% (10 детей);

Не регулярно занимаются 30% (7 детей);

Занимаются каждый день 20% (3 детей).

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

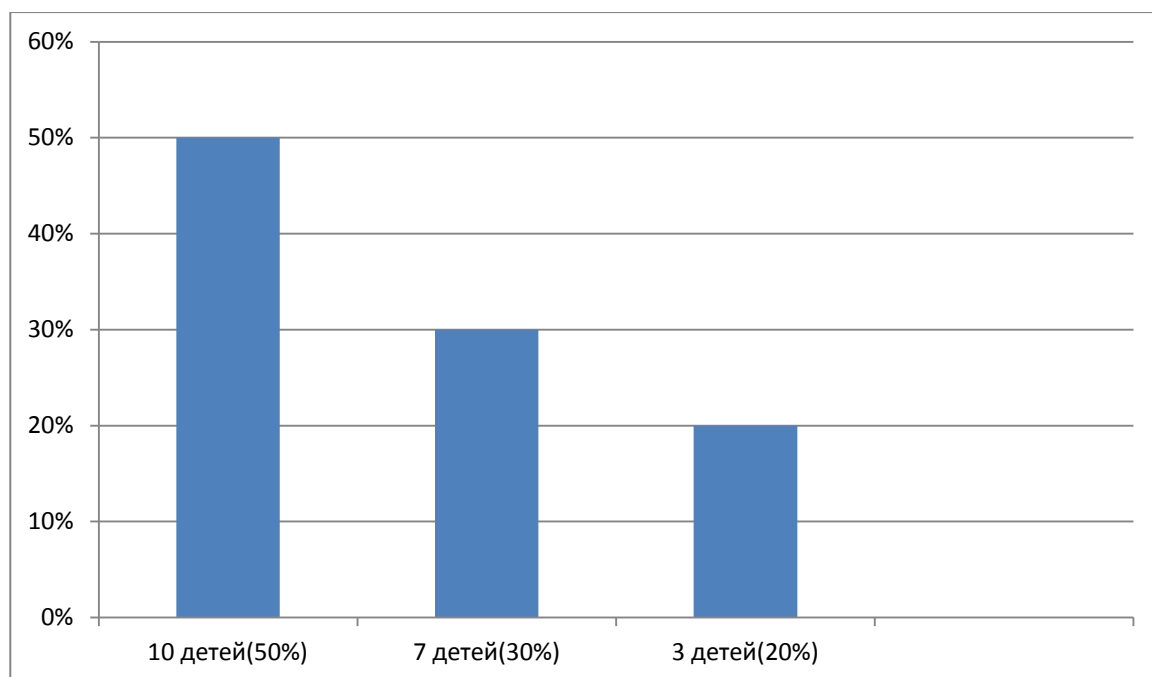


Рисунок 3.2 Количество физического развития детей старшего дошкольного возраста

### **3.2 Система работы и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении**

С целью повышения эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду была разработана и апробирована комплексная Программа по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении и семье. Программа была реализована на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида п. Томаровка». В реализации программы приняли участие дети старшего дошкольного возраста, педагоги, родители воспитанников.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения здоровья.

Принципы организации деятельности педагогов:

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целеноправленной деятельности по оздоровлению детей;
- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

#### **Задачи программы:**

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- занятия, прогулки;
- совместные досуги с родителями;

- спортивные праздники и развлечения.

Реализация оздоровительной деятельности ДОУ - это четкая интеграция профилактического и организационного направления, педагогического и физически - формирующего воздействия на ребенка специфическими и неспецифическими средствами, целостной организацией педагогического процесса.

Профилактическое направление включает в себя выполнение санитарно-гигиенического режима, проведение обследования по скрининг-программе и выявление патологий, предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное направление ориентировано на организацию здоровьесберегающей среды в ДОУ, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

На основе концептуальных положений программы «Детство» педагоги реализуют в своей работе следующие программы и технологии:

- Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам»,
- Ефименко Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»,
- Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста»,
- методику Уманского по закаливанию детей.[33;41]

В рамках деятельности ДООУ по здоровьесбережению детей инструктором по физкультуре разработана своя концептуальная модель деятельности.

Реализация Программы по здоровьесбережению детей.

На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.[29;13]

Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формирование всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Кроме этого, инструктор по физкультуре применяет на практике авторские разработки занятий, построенные на основе положений и принципов программы Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.[12;55]

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий «Познай себя».

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений,

направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению технологии «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста». Наиболее проработанным направлением данной программы у нас являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения.

Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашем детском саду. Старшей медсестрой совместно с врачом разработан годовой план профилактической работы, план мероприятий по снижению острой заболеваемости в детском саду.

Нами разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

- использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ;
- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.[37;38]

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В яслях это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика и точечный массаж. В старших группах - массаж

стопы (су-джок), обширное умывание по методу Уманского, сухое обтирание, восточная гимнастика на постели, уход за полостью рта.

Много положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в «Весёлых стартах», в игре «Зов джунглей» и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название «Семейные старты», «Папа, мама, я - спортивная семья». Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

В детском саду продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.[14;19]

Одним из видов деятельности мы рассматриваем проведение педагогических совещаний, на которых воспитатели и специалисты имеют возможность не только узнать о деятельности коллег, но и систематизировать знания, осмыслить собственные подходы к работе.

Ежегодно одно из педагогических совещаний посвящено физкультурно-оздоровительной работе в детском саду. Так, вопросы организации активного отдыха детей были рассмотрены на педсовете по модели телевизионной игры «Последний герой», где педагоги продемонстрировали умение составлять нетрадиционные комплексы утренней гимнастики, программу Дня здоровья. На педсовете «Физкультура -



это сила и здоровье» был организован смотр-конкурс на лучшее физкультурное групп, организации зимних прогулок.[17;57]

Высокой активности педагогов на педагогических совещаниях способствуют консультации, семинары-практикумы, лектории, занятия Школы программы «Детство», проводимые старшим воспитателем и инструктором по физкультуре, педагогами.

Одним из направлений повышения квалификации педагогических кадров является технология повышения культуры педагогической деятельности. В рамках этого направления инструктор по физкультуре создал авторские методические разработки «Формирование двигательного статуса дошкольников в процессе апробации инновационных технологий» и защитил их с последующим присвоением высшей квалификационной категории.[26;19]

Знакомясь с опытом работы педагогов города, воспитатели посещают методические объединения. Но и наше дошкольное учреждение не остаётся в стороне от распространения передового педагогического опыта. На базе детского сада проводились методические объединения для инструкторов по физкультуре "Организация взаимодействия педагогов", "Формирование двигательного статуса детей", проблемный семинар "Организация работы по предупреждению дорожно-транспортного травматизма".

Работа с родителями воспитанников.

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».[22;41]

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы, анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

Инструктор по физкультуре совместно с медсестрой организуют семинар-практикум для родителей детей, имеющих нарушение осанки. После проведённого для них занятия с использованием корригирующих упражнений, им рекомендуют специальные комплексы, которые они пытаются выполнить сами. В мастер-классе для родителей детей подготовительной группы был организован просмотр сюжетного занятия «Морское царство», на котором они смогли увидеть успехи своих детей.

Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Семейные старты». Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.[17;25]

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.).

В детском саду работают консультативные пункты: логопункт, психологическая служба. В них родители могут получить квалифицированную консультацию опытных специалистов.

Таким образом, реализация Программы по физкультурно-оздоровительной работе позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

### **3.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы**

В ходе проведения опытно-экспериментального исследования по изучению влияния психолого-педагогических условий, включающих в себя взаимодействие с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста; мы определили цель эксперимента: организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Этап – опытно-экспериментальный (январь 2017 – февраль 2017 года) – был посвящен разработке, апробации и внедрению в экспериментальное дошкольное учреждение педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы. На данном этапе были изучены и описаны показатели физической подготовленности детей, апробированы педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы. Внедрена в практику дошкольного образовательного учреждения система физкультурных занятий, Программа физкультурно-оздоровительной работы, имеющая оздоровительную и образовательную ценность.

На третьем этапе – (февраль-март 2017 года) – мы обобщили и описали проведение опытно-экспериментальной работы; дали оценку результативности исследования, систематизировали его результаты.

Изучение каждого психолого-педагогического условия организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду осуществлялось при помощи разных методов. С целью установления взаимодействия с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду и семье мы использовали «Анкету для родителей».

Эксперимент осуществлялся в ходе образовательной деятельности ДООУ. В педагогическом эксперименте принимали участие 20 родителей и 20 детей старшего дошкольного возраста. Исследование организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду проводилось в

групповом и индивидуальном режиме в равных условиях для всех родителей и детей, в привычной для них обстановке.

Для определения уровня сформированности каждого из предложенных нами условий были определены свои критерии: родительских отношений к организации физкультурно-оздоровительной работы.

Исследование интереса родителей к взаимодействию по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду проводилось повторно при помощи методики: «Анкета для родителей».

Цель: выявление интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

Респонденты: родители.

Инструкция. Прочитать внимательно предлагаемые утверждения и на бланке для ответов зачеркнуть крестиком номера тех утверждений, которые Вы можете отнести к себе или к Вашему ребенку (Приложение ).

В результате повторного опроса родителей мы определили, что большая часть родителей 90% (18 чел.) заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье.

10% (2 чел.) родителей не заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду, и считают что в семье заниматься такой работой не нужно.

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

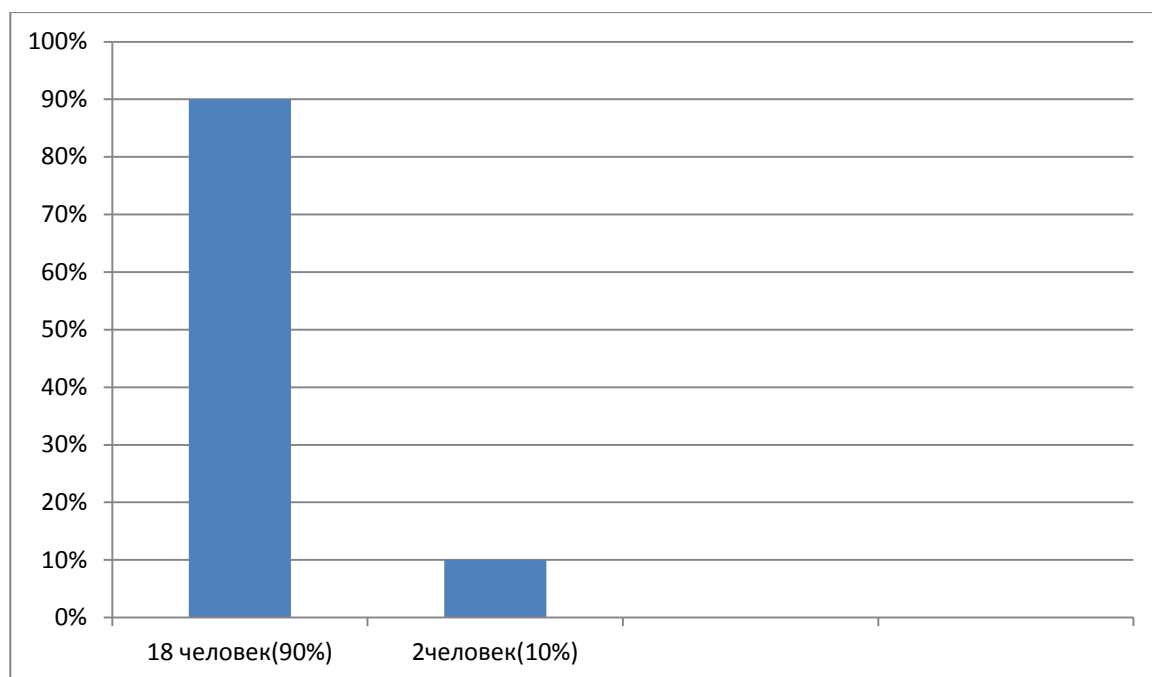


Рисунок 3.3 Уровень интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения методики, можно сделать вывод о том, что внедрение методики способствовало повышению заинтересованности родителей в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду и в семье.

Используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста» мы смогли повторно определить уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

По результатам диагностики, проведенной в марте 2017 года:

Регулярно занимаются 75% (15 детей);

Занимаются 3 раза в неделю 12,5% (3 детей);

Занимаются 1 раз в неделю 12,5% (2 детей).

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

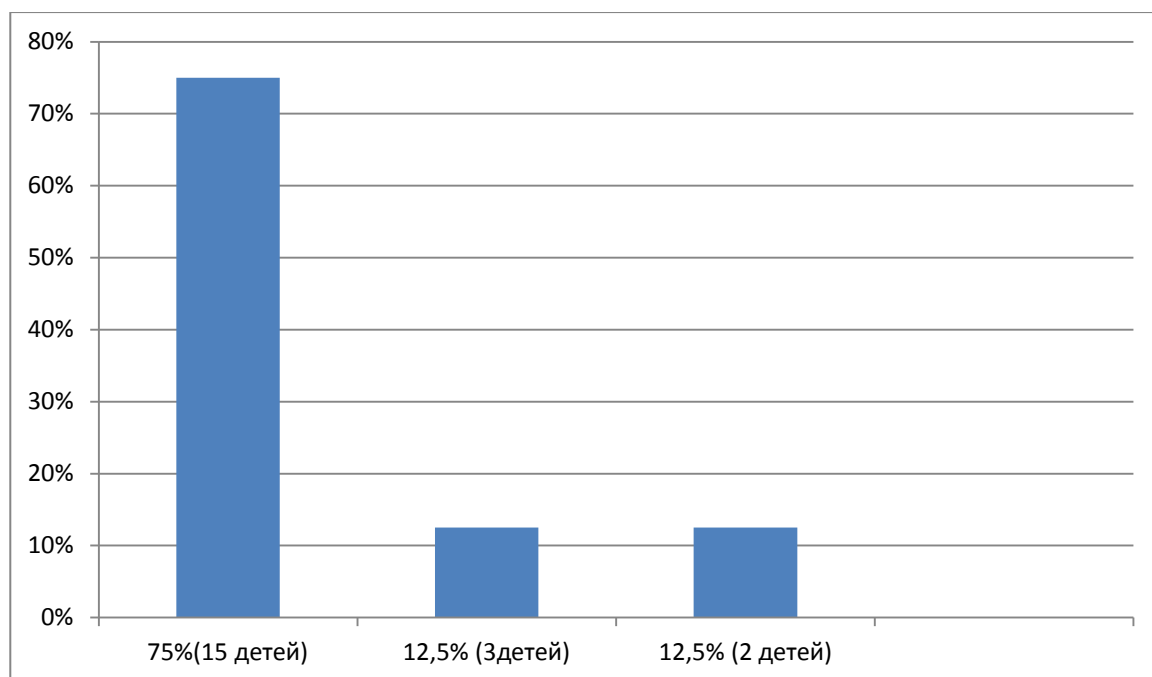


Рисунок 3.4 Результат физического развития детей старшего дошкольного возраста

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения методики, можно сделать вывод о том, что внедрение методики способствовало повышению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 3.1.

Динамика показателей физического развития детей старшего дошкольного возраста после эксперимента.

Тест		$\bar{X} \pm m$	t	p
Бег на 30 м. (сек)	До	$7,8 \pm 0,401$	3,23	<0,05
	После	$7,5 \pm 0,333$		
Прыжок в длину (м)	До	$99 \pm 0,211$	3,33	<0,05
	После	$108 \pm 0,307$		
Статистическое равновесие (сек)	До	$18 \pm 0,477$	2,87	<0,05
	После	$24 \pm 0,422$		

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, внедрение комплексной методики по здоровью и сохранению детей в дошкольном учреждении и семье, способствовало повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

## ВЫВОДЫ

1. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Из этого следует, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения и семьи ребенка.

2. Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

3. Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

4. Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению заинтересованности



родителей в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду и в семье.

5. Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

2. Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

3. В совместной работе детского сада и семьи широко используются консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы, анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

4. Инструктор по физкультуре совместно с медсестрой организуют семинар-практикум для родителей детей, имеющих нарушение осанки. После проведённого для них занятия с использованием корригирующих упражнений, им рекомендуют специальные комплексы, которые они пытаются выполнить сами. В мастер-классе для родителей детей подготовительной группы был организован просмотр сюжетного занятия «Морское царство», на котором они смогли увидеть успехи своих детей.

5. Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Семейные старты». Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.

6. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.).

## Список литературы

1. Амарян, Р.И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/ Р.И. Амарян. - Москва: Детство, 2004. – 67 с.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]/ В.Г. Алямовская.- Москва: Педагогика, 2003. – 209 с.
3. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/ Ю. Е.Антонов. - Москва: Аркти , 2001. – 211 с.
4. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. [Текст]: Методическое пособие / Т.Л.Богина. – Москва: Мозаика – Синтез, 2005. - 112 с.
5. Давыдова, О.И. Работа с родителями в детском саду [Текст] / О.И.Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А.Майер. – Москва: Сфера, 2005. – 144 с.
6. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду [Текст]/ - Санкт-Петербург, 2002. – 234 с.
7. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДООУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей [Текст] / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. - 2004. - №1. - С.63.
8. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е.С.Евдокимова. – Москва: Сфера, 2005. – 96 с.
9. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. – Москва: Академия, 2002. – 160 с.
- 10.Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К.Полещук и др. - Калининград: Калинингр. ун-т., 2007. - 71 с.
- 11.Замотаева Л. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки [Текст]/ Л. Замотаева // Дошкольное воспитание. - 2001. - № 5. - С. 34 – 36.
- 12.Зимонина, В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым [Текст]/ В.А. Зимонина – Москва: ВЛАДОС, 2003. - 304 с.

- 13.Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека [Текст]/ Е.П. Ильин. Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 256 с.
- 14.Индивидуально – дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/ – Москва: Педагогика, 1999. – 211 с.
- 15.Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников [Текст]: Практическое пособие / Г.В.Каштанова, Е.Г.Мамаева. – Москва: АРКТИ, 2006. – 64 с.
- 16.Каштанова, Г.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении [Текст]: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова. - Москва: Просвещение, 2002. – 89 с.
- 17.Кузнецова, М. Н. Современные пути оздоровления дошкольников [Текст]/ М. Н. Кузнецова // Дошкольное воспитание. - 2002. - №11.- С.56-58.
- 18.Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]/ М. Н. Кузнецова. Москва: АРКТИ, 2002 – 64 с.
- 19.Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст]/ Т.А.Куликова. – Москва: Академия, 1999. – 232 с.
- 20.Маханева, М. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе [Текст]/ М. Маханева. - Москва: АРКТИ, 2004. – 263 с.
- 21.Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст]/ О.Н. Моргунова. – Воронеж: ИкМА, 2005 – 127 с.
- 22.Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек [Текст]//Дошкольное воспитание. – 1997. - №12. – С. 23-25.
- 23.Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст]/ Т.С. Овчинникова. - Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 176 с.
- 24.Покровский Е.А. Детские игры. Преимущественно русские [Текст]/ Е.А. Покровский — Санкт-Петербург: Питер, 1994. – 108 с.

25. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст] / Л.И. Пензулаева. - Москва: ВЛАДОС, 2002. – 157 с.
26. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста [Текст] / Л.И. Пензулаева. - Москва: ВЛАДОС, 2004. – 128 с.
27. Полтавцева, Н. О программе знаний физической культуры для дошкольников [Текст] / Н. Полтавцева // Дошкольное воспитание. – 1997. - № 5. – С. 14-16.
28. Радуга. Программа и методическое руководство [Текст]. - Москва: Просвещение, 2006. – 209 с.
29. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей [Текст] / Авт.-сост. И.А. Дядюнова. – Москва: АПК и ПРО, 2004. – 32 с.
30. Рунова, Т.И. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / Т.И. Рунова. - Москва: Педагогика, 2000. – 249 с.
31. Сивачева, Л. Спортивные игры с нестандартным оборудованием [Текст] / Л. Сивачева // Обруч. - 2001. - № 4. – С.30-31.
32. Соломенникова, О.А. Основные и дополнительные программы ДОУ [Текст] / О.А. Соломенникова. - Москва: Просвещение, 2007. – 89 с.
33. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста [Текст] / Сост. С.С. Бычкова. – Москва: АРКТИ, 2002. – 64 с.
34. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений [Текст] / Под ред. С.О. Филипповой. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс – 2005. – 416 с.
35. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – Москва: Академия, 2001. – 368 с.
36. Степаненкова, Э.Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников [Текст] / Э.Я. Степаненкова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 12. – С.23–25.
37. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] / Страковская, В.Л. Москва: Новая школа, 1994. – 288 с.

38. Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет [Текст] / К. Утробина. - Москва: ГНОМ, 2004. – 103 с.
39. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. Заведений / под ред. С.О.Филипповой. – Москва: Академия, 2007.– 224 с.
40. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Текст] / И.В. Чупаха. – Москва: Просвещение, 2003 - 143 с.
41. Шарманова, С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика [Текст] / С.Б.Шарманова. - Челябинск, 2001. – 113с.
42. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие [Текст] / В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.В.Шишкина. - Москва: Академия, 2000. - 176 с.

## Приложение 1

### «Анкета для родителей».

*Уважаемые родители!*

*Приглашаем принять участие в опросе, позволяющем изучить культуру здоровья Вашей семьи. Активное участие и Ваша искренность позволят нам эффективнее осуществлять работу по воспитанию культуры здоровья детей, посещающих наш детский сад, а Вам – по оздоровлению ребенка в семье. Мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, были удачливы и успешны!*

- |   |           |            |               |
|---|-----------|------------|---------------|
| 1. Делаете ли вы утреннюю зарядку?  | Да        | Нет        | Иногда        |
| 2. Проводите ли закаливающие процедуры?   | Да        | Нет        | Иногда        |
| 3. Есть ли у Вас вредные привычки?  | Да        | Нет        |               |
| 4. Знает ли об этом ваш ребенок?  | Да        | Нет        | Не знаю       |
| 5. Соблюдаете ли вы режим дня?  | Скорее да | Скорее нет | По разному    |
| 6. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона питания?   |           | Да         | Нет           |
| 7. Как часто Вы бываете на свежем воздухе?  | Часто     | Редко      | Как получится |
| 8. Посещаете ли Вы спортзал?  | Да        | Нет        | Иногда        |
| 9. Стараетесь ли Вы соблюдать правила безопасного поведения в быту, на улице, в транспорте? | Всегда    | Нет        | Иногда        |
| 10. Часто ли Вы болеете?  | Часто     | Редко      | По разному    |



- |  |           |            |        |
|--|-----------|------------|--------|
| 11. Регулярно ли Вы делаете прививки, флюорографию, проходите осмотры?   | Да        | Нет        |        |
| 12. Посещаете ли Вы соответствующих врачей – специалистов?   | Да        | Нет        |        |
| 13. Знаете ли Вы картину здоровья своей семьи (наследственные заболевания, предрасположенность к каким – то заболеваниям?) | Да        | Нет        |        |
| 14. Считаете ли Вы свою семью здоровой?  | Скорее да | Скорее нет | Незнаю |
| 15. Знаете ли Вы как определить физическую подготовленность своего ребенка (гибкость, силу, выносливость и т.д.)?          | Да        | Нет        |        |