


Министерство образования и науки Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры  
Кафедра спортивно-оздоровительного туризма,  
спортивной физиологии и медицины (СОТСФим)

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
Руководитель ООП

д-р мед. наук, профессор

 Л.В. Капилевич  
« 06 » 2016 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОЙ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО**

**ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

по основной образовательной программе подготовки бакалавров

направление подготовки

49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Щигарцов Вячеслав Сергеевич

Руководитель

д-р мед.наук., профессор

 Е.Ю. Дьякова

« 09 » 2016 г.

Студент группы № 23202

 В.С. Щигарцов

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	6
1.1 Организация условий физического воспитания детей дошкольного возраста .....	6
1.2 Проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста .....	12
1.3 Сохранение здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания .....	17
ГЛАВА 2 МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	21
2.1 Дизайн исследования .....	21
2.2 Анкетирование родителей воспитанников МАДОУ №13 .....	21
2.3 Анализ медицинских карт воспитанников МАДОУ №13 .....	24
2.4 Тестирование физической подготовленности воспитанников МАДОУ №13 .....	24
2.5 Методическое обоснование выбора оптимальной программы физического воспитания МАДОУ ДС № 13 .....	24
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	29
3.1 Результаты анкетирования .....	29
3.2 Результаты анализа заболеваний .....	33
3.3 Результаты тестирования физической подготовленности воспитанников МАДОУ №13 .....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	38
ВЫВОДЫ .....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	40

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема здоровья детей стала особенно актуальна для современной российской действительности. Это связано с ежегодным снижением числа здоровых детей [32].

Согласно проведенному НИИ педиатрии исследованию состояния здоровья детей, численность практически здоровых детей в дошкольном возрасте не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются многочисленные функциональные нарушения. При этом первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушения осанки, уплощение стопы, последствия перенесенного рахита). На втором месте стоят нарушения со стороны органов пищеварения (кариес, заболевания желчевыводящих путей). У многих дошкольников наблюдаются отклонения со стороны системы кровообращения (систолический шум, нарушение сердечного ритма, тенденция к гипотонии), заболевания лор-органов. Отмечены негативные тенденции развития нарушений нервно-психического здоровья, а также значительный всплеск аллергопатологии. Среди детей, посещающих детские дошкольные учреждения в возрасте до 7 лет, в 13,5% случаев обнаружены отклонения в физическом развитии (дефицит массы тела или ее избыточность, низкорослость) [32].

В целом, по данным НИИ педиатрии, 20% дошкольников в возрасте 6-7 лет не готовы к обучению в школе, а 30-35% детей имеют хронические заболевания [32].

Сохранение и укрепление здоровья детей – приоритетная стратегическая задача развития страны [44]. Эта задача регламентируется и обеспечивается Законом РФ «Об образовании» [39], «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. [40].

Физическое воспитание, как важнейшая составляющая всестороннего развития личности, – своеобразный фундамент здорового, крепкого, закаленного ребенка. Такой ребенок обладает хорошей координацией, жизнерадостностью, инициативой, любит активно проводить досуг. В связи с этим у здоровых детей повышается мотивация к обучению, умственной и творческой деятельности [15].

В этом смысле необходимо отметить важность качества дошкольного образования, которое должно быть неразрывно связано с здоровьесбережением.

Здоровьесберегающий компонент в физическом воспитании детей дошкольного возраста включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма [6]. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряда способов оздоровления ослабленных детей. Все это способствует предупреждению функциональных нарушений и заболеваний [15].

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека [13].

Двигательная активность детей – это и условие, и стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер.

В этой логике видится вполне закономерным рассмотрение вопроса об особенностях организации методической работы по физическому воспитанию в современном дошкольном учреждении на примере муниципального автономного дошкольного учреждения детского сада № 13 города Томска (далее МАДОУ ДС № 13).

Объект исследования – физическое воспитание дошкольников.

Предмет исследования – методика «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко.

Цель исследования – оценить эффективность методики «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть организацию и выявить проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Провести анкетирование родителей воспитанников муниципального автономного дошкольного учреждения детского сада № 13 города Томска.

3. Исследовать характер заболеваний воспитанников муниципального автономного дошкольного учреждения детского сада № 13 города Томска.

4. Изучить результаты внедрения методики «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко в процессе физического воспитания дошкольников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад №13 года Томска.

# **ГЛАВА 1 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **1.1 Организация условий физического воспитания детей дошкольного возраста**

«Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания» [44]. В основу физического воспитания входят развитие физических качеств, обучение двигательным действиям, формирование специальной базы знаний [15].

Исследователи выделяют следующие задачи физического воспитания:

1. оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности);
2. образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
3. воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию) [41].

Национальная система физического воспитания основана на принципах всестороннего гармоничного развития личности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности [41].

Так как объектом нашего исследования является физическое воспитание дошкольников, то логичным является рассмотрение условий в дошкольных учреждениях.

Под физическим воспитанием в дошкольных образовательных учреждениях понимают совокупность целей, задач, средств, форм и методов работы, направленные на физическое развитие детей [34].

Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и

контролирующие физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам [34].

Цель физического воспитания детей – формирование основ здорового образа жизни.

Учитывая особенности детского возраста, оздоровительные задачи преобразуются в более конкретные. Например, – формирование изгиба позвоночника, развитие сводов стопы. Важной оздоровительной задачей также является развитие абсолютно всех групп мышц, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы и др. [13].

По мнению исследователей Холодова Ж.К., Кузнецова В.С., «образовательные задачи подразумевают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья» [45].

Двигательные навыки, такие как ползание, бег, ходьба, катание на велосипеде и др., из-за пластичности нервной системы формируются относительно легко. Они используются детьми в основном как средство передвижения, благодаря чему упрощают связь с окружающей действительностью, содействуют миропознанию, и, как следствие, происходит формирование познавательной активности. Вполне закономерным считается тот факт, что если соблюдать верную технику выполнения физических упражнений, то можно увидеть положительный эффект в развитие мышц, связок, суставов, костной системы [10].

В этой логике необходимо отметить, что сформированные двигательные навыки у дошкольников, составляют сильную базу для их дальнейшего совершенствования в школе. Что, в свою очередь, позволит в будущем значительно быстрее достичь больших спортивных результатов [45].

Совокупность двигательных навыков, подходящих по возрасту, содержится в образовательной программе по физическому воспитанию дошкольного образовательного учреждения (далее ДООУ).

Процесс формирования двигательных навыков у дошкольников должен проходить поэтапно и обязательно под контролем инструктора по физическому воспитанию. Сначала необходимо отработать определенную базу, на основании которой ребенок будет легко овладевать более сложными движениями, различными видами деятельности, в которую так или иначе включены эти движения, так называемые трудовые операции [36].

Подводя итоги образовательных задач физического воспитания дошкольников, необходимо отметить важность сформированных навыков выполнения строевых, общеразвивающих, спортивных упражнений, основных движений. Кроме того, инструктору физической культуры следует научить воспитанников ДООУ в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.) [7].

Вместе с тем, в этом возрасте важно прививать первоначальные навыки личной гигиены: мытье рук, забота о спортивной одежде, обуви. Такие навыки способствуют более осознанному отношению к занятиям физическими упражнениями, а также позволят самостоятельно использовать полученные знания о физическом воспитании в детском саду и дома. В этой связи необходимо рассмотреть воспитательные задачи физического воспитания дошкольников [13].

В соответствии с ФГОС дошкольного образования, воспитательные задачи физического воспитания дошкольников направлены на всестороннее развитие: умственное, нравственное, эстетическое, трудовое. А также на формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей [41].



От рождения и до школы у ребенка интенсивно развиваются все органы и системы организма. Особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность, подвижность), с которыми рождается ребенок, оформляют основу для последующего физического и психического развития, а основным фактором является окружающая среда и воспитание. Следовательно, важным становится разработка таких условий и организации воспитательного процесса, которые будут гарантировать позитивное эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие. Поэтому во время выполнения физических упражнений особенно важно развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и верно оценивать красоту, изящество, выразительность движений [2].

Существует определенный ряд условий физического воспитания, среди которых гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.), природа, физические упражнения. Каждое условие оказывает особое влияние на здоровье организма. При комплексном применении всех этих условий достигается решение задач физического воспитания, среди которых развитие навыков здорового стиля жизни. Приведем ряд примеров, улучшающих эффективность влияния физических упражнений на организм [36].

Рассмотрим гигиенические факторы. Например, занятие физическими упражнениями содействует развитию костной и мышечной системы, а чистота помещений, спортивного инвентаря, игрушек, одежды, обуви – это профилактика заболеваний. Также гигиена способствует нормальной работе всех органов и систем. Сбалансированное и регулярное питание положительно влияет на работу органов пищеварения, что обеспечивает своевременную доставку питательных веществ организму. Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболевания глаз. А соблюдение режима дня формирует стремление к организованности, дисциплинированности [36].

Следующее условие – природа. Солнце, воздух, вода не только усиливает положительный эффект физических упражнений, но и повышают работоспособность человека. В процессе занятий испытывает положительные эмоции. От этого повышается поступление кислорода и усиливается обмен веществ организма [14].

А физические упражнения используются как «основное специфическое средство физического воспитания, оказывающего на человека разностороннее воздействие» [14]. Занятия физическими упражнениями оказывают влияние на умственную деятельность, а также могут быть средством лечения многих заболеваний.

Слабые, часто болеющие, отстающие в физическом развитии дети быстрее утомляются. Это утомление становится предпосылкой к расстройству в функционировании организма, ведет к понижению работоспособности и ухудшению эмоционального фона ребенка [9].

В связи с этим, можно сделать вывод, что здоровье, полученное в ДООУ, является своеобразным фундаментом развития человека. Поэтому одна из приоритетных задач ДООУ – правильное физическое воспитание детей [9].

В настоящее время в современных дошкольных учреждениях, таких как МАДОУ № 13, работу по физическому воспитанию осуществляют инструкторы физического воспитания. Но в большинстве дошкольных учреждений нашей страны занятия по физической культуре по-прежнему проводят воспитатели, которые не обладают специальными знаниями по теории физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимыми практическими умениями [33].

Необходимо отметить, что теория физического воспитания дошкольников учитывает возможности работоспособности организма, интересы и потребности, которые возникают у ребенка, а также различные формы мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и логического) [36].

Изменения в психике ребенка происходят в зависимости от своеобразия преобладающего вида деятельности. Таким образом, происходит переход дошкольника к новой ступени его развития. В соответствии с этим инструктору физического воспитания необходимо разрабатывать такое содержание занятий, где будут оптимально сочетаться формы, виды, условия физического воспитания [1].

В такой ситуации важным становятся знания о потенциале и возможностях ребенка и соотнесение их в соответствии с требованиями образовательной программы физического воспитания.

Так же инструктору физического воспитания ДООУ необходимо придерживаться последовательности выполнения программы и следить за ее усвоением детьми с учетом возрастных особенностей, состояния нервной системы и всего организма в целом. А превышение требований, ускорение темпа обучения, нарушения этапов программы вызовет огромное напряжение детского организма, что в свою очередь нанесет вред как физическому, так и психическому здоровью дошкольников [46].

Во всех формах организации физического воспитания детей, среди которых занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, внимание инструктора физического воспитания направлено на развитие сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка. Такой ребенок успешно овладевает двигательными навыками, умеет ориентироваться в пространстве, преодолевать трудности, проявляет интерес к творчеству [37].

Теоретическая часть физического воспитания дошкольников постоянно развивается, дополняется новыми знаниями, полученными из проведенных исследований, которые включаются в образовательные программы, методики, учебные пособия [14].

Из этого следует, что теория физического воспитания детей дошкольного возраста сопутствует совершенствованию всей системы физического воспитания в целом.

Исследователи выделяют умения и качества инструктора физического воспитания, которые обеспечивают успешную организацию физического воспитания дошкольников [7]:

1. анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;
2. формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять наиболее важные из них с учетом особенностей каждого воспитанника;
3. организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее приемлемые средства, формы и методы работы в конкретных условиях;
4. проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей;
5. сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;
6. владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его [7].

## **1.2 Проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста**

Как уже говорилось выше, в современной российской действительности наблюдается тенденция снижения числа здоровых детей. В связи с этим возникает необходимость более детально рассмотреть проблемы физического воспитания и развития дошкольников. Исследователи в этой области в качестве первостепенной задачи определяют «разработку концепции преобразования национальной системы физического воспитания детей» [4]. Такая система, по мнению доктора биологических и педагогических наук, профессора Бальсевич В.К., способствовала бы «координации усилий вузов, учреждений и ведущих специалистов в этой области» [4].

В связи с этим возникает несколько вопросов, требующих внимания:

- 1) рассмотрение особенностей физического развития дошкольников;
- 2) аналитика средств, методов и способов организации физического воспитания в ДОУ;
- 3) возможные пути решения проблем физического воспитания и развития дошкольников.

Особенности возрастного развития дошкольников зависит от ряда факторов, среди которых формирование "схемы тела", протекающее с двух до пяти лет, начало формирования психических различий в поведении мальчиков и девочек [7].

Согласно данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, снизилось количество детей первой группы здоровья (с 23,2% до 15,1%) и увеличилось количество детей второй группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9% до 67,6%) и третьей группы здоровья с хроническими заболеваниями (с 15,9% до 17,3%) [32]. А к моменту поступления в школу выявлена тенденция роста хронической заболеваемости у дошкольников, что вызывает серьезные опасения взрослого сообщества [24].

Так как один из важных признаков здоровья – это физическое развитие ребенка, то перед взрослым сообществом стоит главная задача – найти необходимое время и способы реализации физического воспитания, укрепления здоровья средствами и методами физической культуры. Исследователи в области физической культуры предлагают разные способы решения возникшей проблемы. Среди них, например, интеграция разнообразных видов учебной деятельности в структуре образовательных программ ДОУ. Примером такой интеграции является осуществленное М.А. Правдовым соединение физкультурных занятий с изучением алфавита в старших группах детского сада № 92 г. Шуи Ивановской области [35].

Итоги этого исследования демонстрируют, что изучение алфавита ускорилось в два раза благодаря выполнению физических упражнений. Тем самым, интеграция познавательной и двигательной деятельности, привела к увеличению эффективности решения образовательных задач [35].

Но решение проблемы физического воспитания и развития дошкольников таким методом в больших масштабах в данный период времени затруднительно из-за нехватки специалистов, которые смогут и обучать, и обеспечивать физическое развитие. Хотя и очевидна эффективность применение интеграции разнообразных видов учебной деятельности [6].

Обратим свой взгляд на физкультурно-оздоровительную среду ДОУ. Вот что необходимо для обеспечения эффективной работы по физическому воспитанию в ДОУ.

Безусловно, это материально-техническое оснащение ДОУ, в частности – специально оборудованные спортивные залы и площадки, такие как в МАДОУ № 13. Но далеко не многие ДОУ России могут «похвастаться» такими залами и их оснащением. Это происходит потому, что в типовых проектах детских садов не были учтены многие составляющие благоприятного развития, особенности быстро растущего организма дошкольников [8].

Среди особенностей быстро растущего организма дошкольников исследователями отмечается высокий прирост скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, ловкости, формируются многие двигательные умения и навыки [39]. Но спортивные залы и места для самостоятельных занятий физической культурой, в которых происходит физическое развитие «сдерживает» и не позволяет в полной мере обеспечить полноценное, гармоничное развитие дошкольника. Зачастую такие залы отвечают требованиям детей до 3 лет [18].

Оптимально, если все ДОУ будут обеспечены соответствующими залами с оснащением для реализации двигательных возможностей детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Конечно, на первый взгляд кажется, что решить этот вопрос можно просто – расширить площади спортивных залов. Но в нынешних экономических условиях такой путь подходит не всем ДОУ.

В связи с этим перед управленческой командой, методистами, инструкторами физического воспитания стоит задача – насыщение

пространства физкультурного зала бюджетным, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, анатомо-физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим требованиям [39].

Возможным решением данной проблемы является создание тренажерных и тренировочных устройств, как в МАДОУ № 13. Проведенная аналитика оснащения спортивных залов МАДОУ № 13 свидетельствуют об эффективности такого решения проблемы. В этом учреждении города Томска физическое воспитание осуществляется с использованием искусственно созданной физкультурно-развивающей среды. В залах МАДОУ № 13 располагаются тренажерные устройства, различного рода спортивный инвентарь и оборудование, в том числе, сделанные собственноручно по технологии Н.Н. Ефименко [12].

Необходимо отметить и несомненно важную роль цветовых решений помещений, где занимается дошкольник. «Цветовая гамма зала и информационная среда являются факторами, обуславливающими взаимодействие внешней и внутренней среды, обеспечивающими жизнедеятельность и развитие ребенка. Запах, звук в соответствии с темами занятий используются для развития анализаторных систем и ориентирования в пространстве» [21].

Еще одна проблема, влияющая на физическое воспитание и развитие дошкольников, – сложность в распределении временных рамок все больше возрастающего объема учебного материала, рекомендуемого для образовательно-воспитательных учреждений [21].

В качестве одного из путей решения этой проблемы можно использовать продолжительный опыт научно-исследовательской и методической работы, реализуемой на базе ДОУ Ивановской области И.М. Козловым, М.А. Правдовым. По мнению этих исследователей, интеграция, как главный принцип, позволяет организовывать в дошкольных учреждениях физкультурно-спортивную базу, обеспечивающую «эффективность всего

комплекса воспитательно-образовательных мероприятий с детьми всех возрастных групп» [35].

Разработанная И.М. Козловым, М.А. Правдовым физкультурно-оздоровительная программа "Родничок" показала достаточно высокую эффективность ее апробации на практике. На физкультурных занятиях, проводимых по этой программе, двигательная активность сочетается с познавательной деятельностью. Ориентировка в пространстве зала происходит на основе знаков и символов, которые сопровождают оборудование, инвентарь и помещения залов. Например, для проведения командного эстафетного бега используются палочки с буквенными и цифровыми символами, осуществляется разметка пола, стен, потолка, которые служат ориентирами для построений и перестроений. Это позволяет формировать у дошкольников представления в окружении и за пределами детского сада [35].

В настоящее время с целью решения проблемы физического воспитания дошкольников заключен договор о научно-методическом сотрудничестве между Санкт-Петербургской академией физической культуры имени П.Ф. Лесгафта (кафедра биомеханики СПбГАФК), Адыгейским государственным университетом (лаборатория биомеханики АГУ) и Шуйским государственным педагогическим университетом (научно-исследовательская лаборатория "Исследование адаптивных и функциональных возможностей детей и учащейся молодежи" факультета физической культуры) [36].

Такое решение было принято на основании необходимости объединения материальных и интеллектуальных ресурсов в решении научно-методических проблем» [18], а также актуальностью задач по оздоровлению подрастающего поколения России [37].

Кафедру биомеханики представляют И.М. Козлов, Г.П. Иванова, Н.А. Дьяченко, имеющими опыт организации исследований проблем физического воспитания детей и подростков. В лаборатории биомеханики АГУ (руководитель – д.п.н. А.М. Доронин) и научно-исследовательской



лаборатории ШГПУ (руководитель – к.п.н. М.А. Правдов) занимаются проблемами физкультурного образования и спорта детей и молодежи [35].

Работа этих научно-исследовательских подразделений тесно связана с образовательными учреждениями от детского сада до вуза.

Эффективность работы этих ученых основывается на единой программе научных исследований и методических разработок по оценке физического состояния и подготовленности детей дошкольного и школьного возраста; исследование механизмов интеграции различных видов деятельности детей, включающей моторный, сенсорный и интеллектуальный компоненты [35].

### **1.3 Сохранение здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания**

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста – очень важная задача, стоящая перед взрослыми, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и соответственно строить будущее. А для этого необходимо с детства формировать потребность в сохранении здоровья, потому как детский организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. В такой благоприятной ситуации в детях укрепляется желание быть здоровым и вырасти красивым, активным [13].

Задача взрослого – выполнять функции консультанта, который сможет донести до детей, что для поддержания здоровья необходимы ежедневные физические упражнения, процедуры закаливания, соблюдение режима дня, здоровая пища, чистота окружающей среды и помещения, а также соблюдение правил гигиены [15].

В ДОУ на занятиях по физическому воспитанию дошкольники получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через совокупность специальных упражнений и игр дети знакомятся с показателями здоровья, учатся бороться с вредными микробами, избегать опасных мест [6].

Показатели общей физической подготовленности детей говорят о систематизации процесса сохранения здоровья дошкольников в условиях физического воспитания ДООУ [8].

По данным статистики у дошкольников от 5 до 7 лет показатели силы увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Также улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. К тому же изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра [39].

Необходимо отметить влияние различных средств и методов физического воспитания на сохранение здоровья дошкольника. Например, среди которых эффективное средство развития быстроты – упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети изучают эти упражнения лучше всего в медленном темпе, а инструктор физического воспитания следит за тем, чтобы упражнения не были продолжительными и однообразными. Рекомендуются их повторение в разных условиях и с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований [4].

Особенно важным, в процессе сохранения здоровья дошкольников, являются игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры. Те спортивные игры, которые всегда интересны детям, обладают положительным эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач [4]. С помощью инструктора физического воспитания дошкольники учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно дополняют игровые действия, тем самым создавая новые сюжетные линии и формы движения. Такой подход исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует творческую деятельность,

умение действовать в нестандартной ситуации. Со временем такое коллективное творчество, организуемое инструктором физического воспитания, становится самостоятельной деятельностью детей [17].

В современной ситуации развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, направленных на сохранение их здоровья. В основе философии каждой программы лежит определенный взгляд авторов на закономерности развития ребенка, и на создание условий, способствующих становлению личности.

Т.Н. Доронова, кандидат педагогических наук, в своей программе «Радуга» обращает внимание на физическое воспитание и развитие детей детского сада, где основной компонент – физическая культура. По мнению Т.Н. Дороновой, «от того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека». Ребенок в дошкольном детстве, по мнению исследовательницы, должен «почувствовать мышечную радость и полюбить движение», а это, в свою очередь, поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Т.Н. Доронова важной направленностью в подборе средств и форм физического воспитания считает профилактическую, развивающую, лечебную, реабилитационную [46].

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А.Ананьева автор ставит задачи развития физической активности детей, ориентированной на здоровый образ жизни, элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач – занятия, игры-занятия, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники [46].

По проблеме сохранения здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания, помимо программ, были проанализированы методические пособия.

Представляют интерес пособия, в которых представлены несколько средств оздоровления детей в условиях ДООУ, а также содержание подробных

характеристик нетрадиционных способов оздоровления. Среди таких пособий работы Ю.Ф. Змановского, методические рекомендации А.И. Баркан, Н.Н. Ефименко, Л.И. Латохиной, Б.В. Шеврыгина, Н.В. Цыбуля, и др.

Анализ содержания современных образовательных программ ДООУ по сохранению здоровья детей показал, что в содержании каждой программы проблема сохранения здоровья детей – одна из главных, ей уделяется первостепенное значение. Хотя концепции, подходы, методы и средства решения проблемы оздоровления дошкольников отличаются [46].

Таким образом, можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей, характерные для всех проанализированных программ для дошкольных учреждений [17]:

1. Научить детей понимать свое состояние и ощущения.
2. Сформировать активную жизненную позицию.
3. Сформировать представления о своем теле, организме.
4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
7. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

## **ГЛАВА 2 МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Дизайн исследования**

В 2015-2016 году в городе Томске на базе МАДОУ № 13 было проведено исследование уровня физического здоровья в рамках вопроса здоровьесбережения воспитанников МАДОУ № 13.

Исследование проходило в 3 этапа:

1) Анкетирование родителей было проведено в феврале-марте 2015 года; с согласия родителей и законных представители детей в апреле-мае 2015 года был проведен анализ медицинских карт. В сентябре 2015 года было проведено тестирование физической подготовленности детей до внедрения новой методики (исходный фон).

2) Внедрение методики «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко проходило в сентябре 2015 года в экспериментальной группе. По этой методике дети занимались до апреля 2016 года.

3) В декабре 2015 года проводилось промежуточное тестирование. В апреле 2016 года было проведено заключительное тестирование физической подготовленности воспитанников.

### **2.2 Анкетирование родителей воспитанников МАДОУ №13**

Родителям (законным представителям) воспитанников МАДОУ №13 города Томска было предложено поучаствовать в исследовании уровня здоровья их детей. Всем родителям (законным представителям) были розданы анкеты, целью которых являлся анализ работы детского сада и родителей по укреплению здоровья детей и снижению уровня детской заболеваемости.

#### ***Анкета для родителей воспитанников МАДОУ №13***

Цель анкеты – проанализировать работу детского сада и родителей по укреплению здоровья детей и снижению их заболеваемости. Просим Вас искренне ответить на предложенные вопросы (отметить выбранный Вами ответ).

***1. Часто ли, на Ваш взгляд, болеет Ваш ребенок?***

Да            нет

**2. Причины болезни:**

- недостаточное физическое развитие, воспитание ребенка в детском саду;
- недостаточное физическое воспитание в семье;
- и то и другое;
- наследственность, предрасположенность;
- слабый иммунитет.

**3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребенка?**

Да            частично            нет

**4. На что, на Ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?**

<i>№</i>		<i>Семья</i>	<i>Детский сад</i>
1	Соблюдение режима		
2	рациональное, калорийное питание		
3	полноценный сон		
4	достаточное пребывание на свежем воздухе		
5	здоровая, гигиеническая среда		
6	благоприятная психологическая атмосфера		
7	наличие спортивных и детских площадок		
8	физкультурные занятия		
9	закаливающие мероприятия		

5. Какие закаливающие процедуры, на Ваш взгляд, наиболее приемлемы для ребенка?

№		Дома	В детском саду
1	облегченная форма одежды для прогулок		
2	облегченная одежда (носки, короткий рукав)		
3	обливание ног водой контрастной температуры		
4	систематическое проветривание группы		
5	прогулка в любую погоду		
6	полоскание горла водой комнатной температуры и ниже		
7	умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры		

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?

Да      частично      нет

7. Как вы укрепляете здоровье своего ребенка?

---

8. Нужна ли Вам помощь в этом детского сада?

Да      нет

9. Знаете ли Вы, какие оздоровительные мероприятия проводятся в нашем детском саду?

Да      нет

.

На основании анкетирования и с согласия родителей и законных представителей было принято решение переходить к следующей ступени исследования.

### **2.3 Анализ медицинских карт воспитанников МАДОУ №13**

Следующим шагом был анализ характера заболеваемости по медицинским картам воспитанников МАДОУ № 13. В ходе этого этапа изучалась статистика заболеваний в период с 2013 по 2015 гг.

Для оценки характера заболеваемости использовались 3 критерия:

- 1) количество заболеваний (за год);
- 2) количество дней, пропущенных по болезни (за год).
- 3) среднее число дней, пропущенных по болезни (за год).

### **2.4 Тестирование физической подготовленности воспитанников МАДОУ №13**

В тестировании приняли участие две подготовительные группы МАДОУ д/с №13, «Ягодки» и «Пчелки». В каждой группе по 15 детей, от 6 до 7 лет.

Тесты: бег 10 метров, челночный бег, поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек), гибкость (см.), прыжок в длину с места (см.), бросок набивного мяча из-за головы (см.).

Тестирование проходило в 3 этапа. Первый этап был проведен в сентябре (начальный), второй в декабре (промежуточный), третий в апреле (заключительный).

До начала тестирования у групп «Ягодки» и «Пчелки» уроки физического воспитания проходили по образовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой М.А. Васильевой. С сентября группа «Пчелки» вышла на апробацию программы «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко.

### **2.5 Методическое обоснование выбора оптимальной программы физического воспитания МАДОУ ДС № 13**

В соответствии с ФГОС, образовательная деятельность ДОУ должна осуществляться по пяти направлениям развития личности: познавательному,



художественно-эстетическому, социально-коммуникативному, речевому и физическому.

С 2012 года и по настоящее время в МАДОУ № 13 физическое развитие ребенка реализуется через комплексную образовательную программу «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой М.А. Васильевой. Это государственный программный документ, представляющий собой «вариативную программу, в которой комплексно представлены основные содержательные линии обучения, развития и воспитания детей от рождения до семи лет»

Авторы считают главными задачами своей программы – охрана жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее развитие и воспитание личности ребенка на основе организации разнообразных видов детской деятельности, а также подготовка детей к обучению в школе [39]. Поэтому педагоги ДОУ, работающего по данной программе, в равной степени уделяют внимание физическому, нравственному и эстетическому развитию дошкольника. В области физического развития по этой программе предлагаются довольно стандартные пути решения проблемы оздоровления детей.

Достоинства данной программы несомненны. В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него жизнерадостного настроения; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств [39].

Физическое воспитание осуществляется на специальных физкультурных занятиях, в которые включена игровая деятельность.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу,

умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку [39].

Программа развивает у воспитанников ловкость, быстроту, выносливость, силу, координацию движений, равновесие, умения ориентироваться в пространстве, способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Основное средство – физические упражнения, которые проводятся в игровой форме. В программу старшей и подготовительной к школе групп включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса). Для этих групп в программе также предусмотрено проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки детей.

Безусловно, что комплексная образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой М.А. Васильевой логически выстроена, научно обоснована. Но учитывая данные наших исследований и специфику МАДОУ № 13, а именно то, что МАДОУ № 13 является площадкой для апробации ФГОС, входит в 100 лучших садов России, на наш взгляд, эта программа имеет некоторые недостатки.

Например, оснащение спортивного зала МАДОУ № 13, спортивный инвентарь гораздо шире содержания и методов программы «От рождения до школы» и предполагают более интересные и узконаправленные комплексы упражнений.

В МАДОУ № 13 физическое развитие и воспитание осуществляют не воспитатели, а инструкторы физической культуры, которые профессионально владеют теоретическими и практическими знаниями.

Учитывая контекст исследования и полученные данные о характере заболевания воспитанников МАДОУ № 13, было принято решение о поиске

новых методик, отвечающим современным требованиям оздоровления дошкольников, инструкторов физического воспитания и родителей МАДОУ № 13. В этой логике интересны методические разработки Н.Н. Ефименко.

Н.Н. Ефименко – автор 10 книг, 3 государственных программ, более 30 методических разработок, а также множества статей по различным аспектам диагностики физического развития детей, профилактики и коррекции имеющихся у них двигательных нарушений, инновационного подхода к физическому воспитанию, спортивной тренировке, ЛФК и реабилитации движением детей и взрослых. В течение 27 лет занимается разработкой и внедрением авторской уникальной педагогической системы "Театр физического воспитания и оздоровления детей в норме и при патологии", которая принципиально отличается от всех существующих традиционных программ своей всесторонней фундаментальной научностью и естественной природосообразностью [12].

Отличительной чертой программы является новый подход к физическому воспитанию с новой идеологией, философией, методикой. Театр – это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, в соответствии с этим выделено десять основных двигательных режимов: плавательный, лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходячий, лазательный, беговой, прыжковый.

В программе изменена традиционная структура основных движений. Например, упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. А из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно, по мнению автора, считается двигательным качеством, а не основным движением [12].

Среди прочих достоинств можно отметить и то, что к оригинальной авторской программе выпущено пособие «Материалы к оригинальной

авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Фокус нашего исследования направлен на поиск научно обоснованной программы, способной отвечать современным тенденциям здоровьесбережения. Такой программой нам представляется авторская программа Н.Н. Ефименко, так как методические разработки этого автора направлены на физическое развитие дошкольникам, с помощью нестандартных средств обучения и подходов. Нетрадиционная форма проведения утренней гимнастики, представленная в данном опыте, позволяет не просто пробудить организм ото сна, а имеет оздоровительный и лечебный эффект, направленный на коррекцию осанки и плоскостопия.

Игра – основной вид деятельности дошкольников, а утренняя гимнастика по системе Н.Н.Ефименко – это театр, ежедневная захватывающая сказка, дарящая детям радость и приносящая пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений по принципиально новой системе оздоровления, коррекции, профилактики [12].

Именно поэтому очевидна актуальность данного опыта для изменения крена в выборе научно обоснованной методике.

## ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1 Результаты анкетирования

Согласно результатам анкетирования, большинство опрошенных родителей считают, что их ребенок болеет часто (рис. 1), а причинами болезней в основном считают слабый иммунитет и недостаточное физическое воспитание в семье (рис. 2).

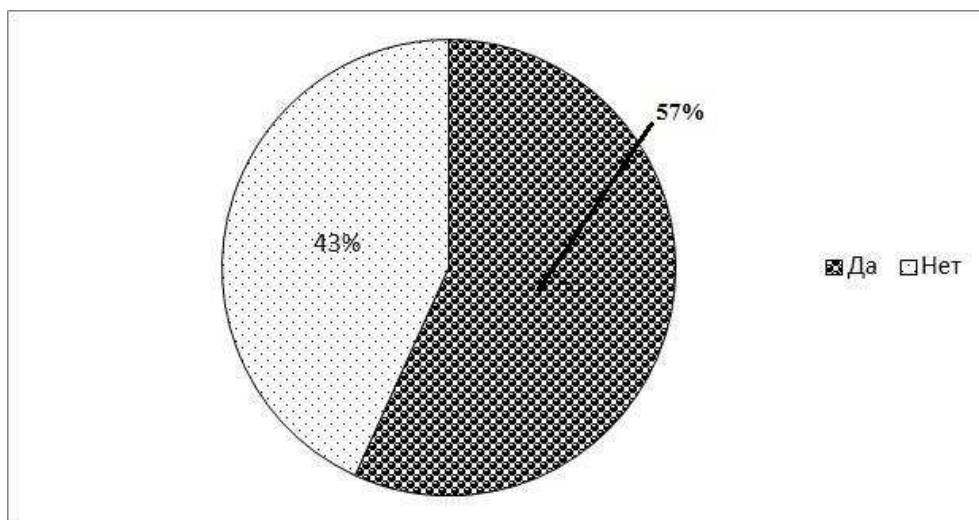


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос анкеты «Часто ли болеет Ваш ребенок?»

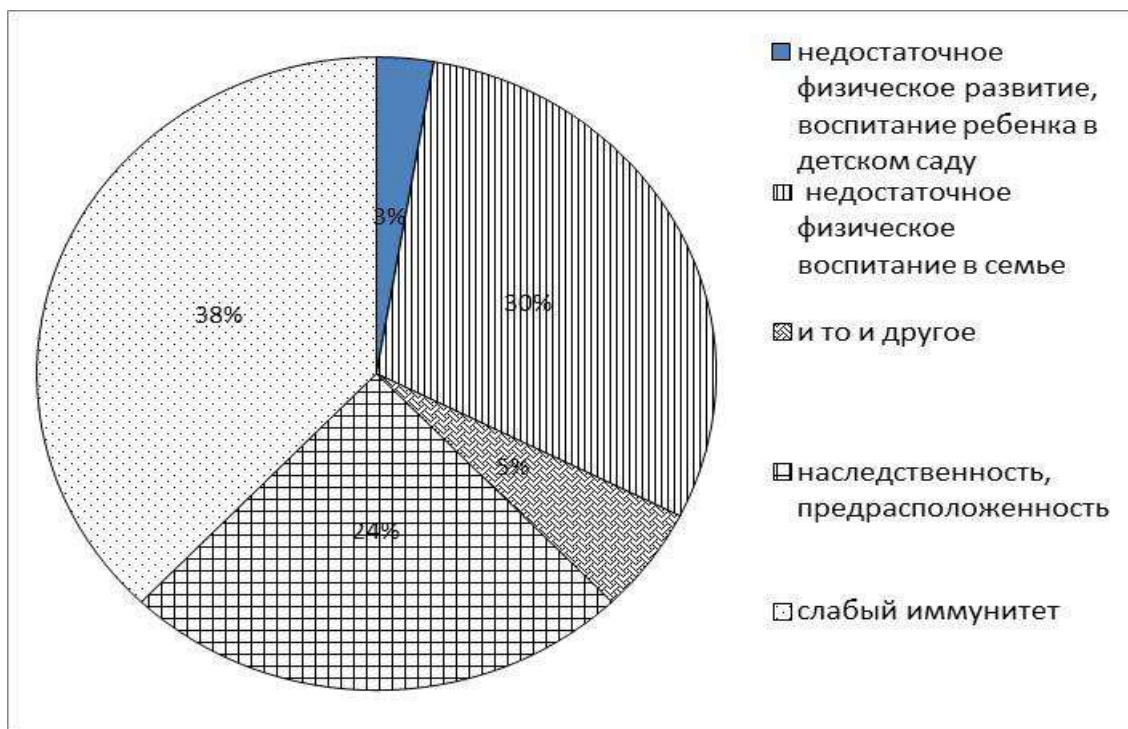


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос анкеты «Причины болезни»

Вызывает беспокойство тот факт, что только 40% от общего числа опрошенных родителей знают физические показатели, по которым нужно следить за правильным развитием ребенка; частично знают – 49%, а вот 11% вообще не знают никаких показателей (рис. 3).

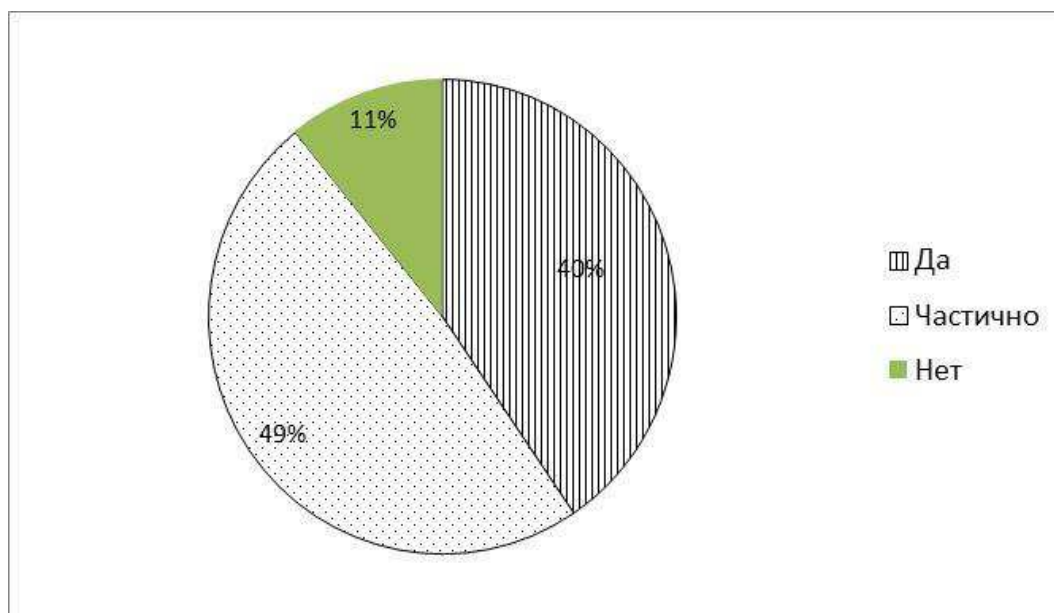


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос анкеты «Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребенка?»

По мнению родителей, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка, детский сад должен обращать особое внимание на физкультурные занятия, благоприятную психологическую атмосферу и наличие спортивных и детских площадок (рис. 4).

На вопрос о том, знают ли родители, как укреплять здоровье ребенка, большинство опрошенных ответили, что знают, 43% – частично знают, 3% – не знают, как это делать (рис. 5).

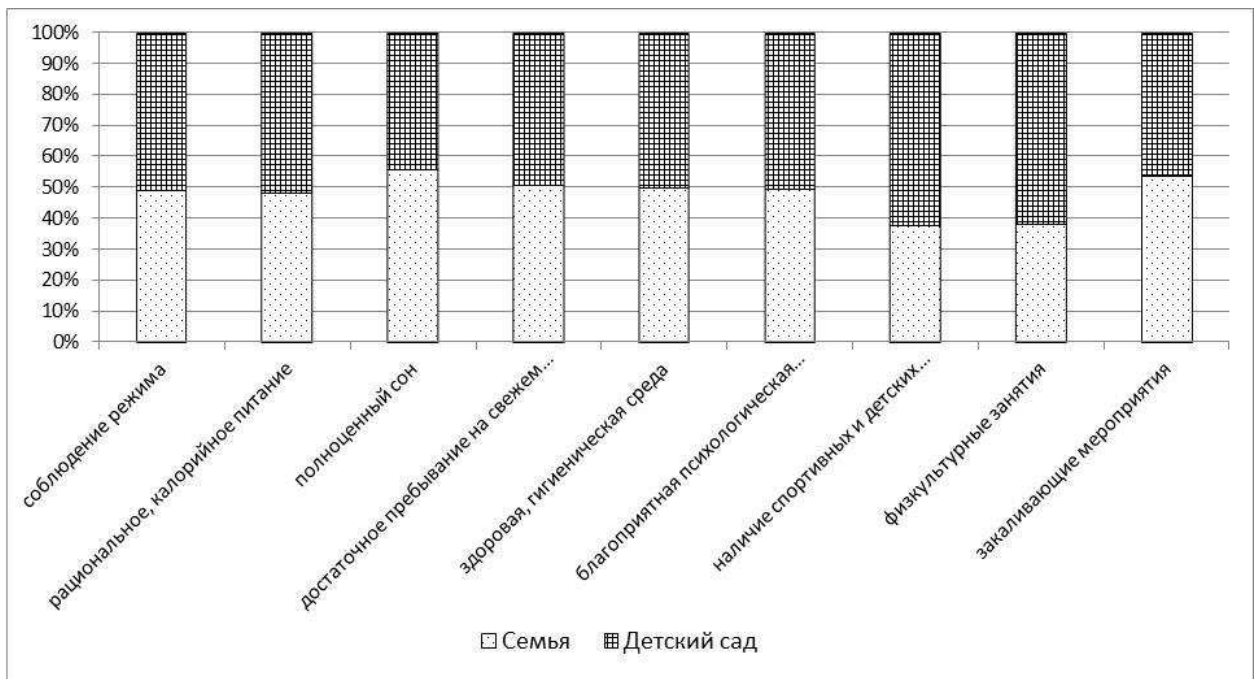


Рисунок 4 – Результаты ответов на вопрос анкеты «На что, на Ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?»

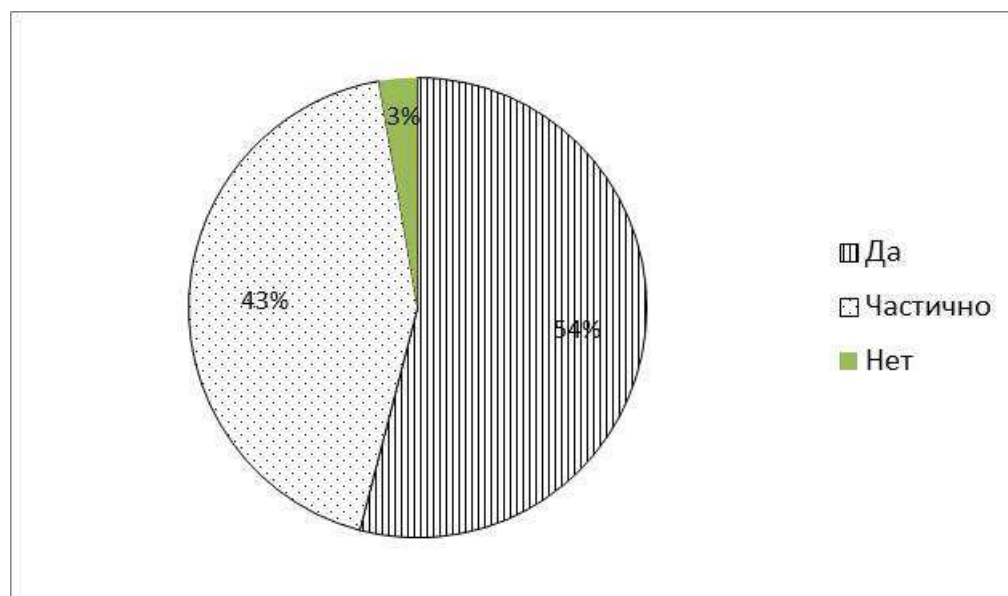


Рисунок 5 – Результаты ответов на вопрос анкеты «Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?»

Родители, участвующие в исследовании, укрепляют здоровье ребенка в основном на прогулках, стараются соблюдать режим, есть здоровую пищу,

включают в рацион витамины. Некоторые семьи посещают бани, делают закаливания, зарядку.

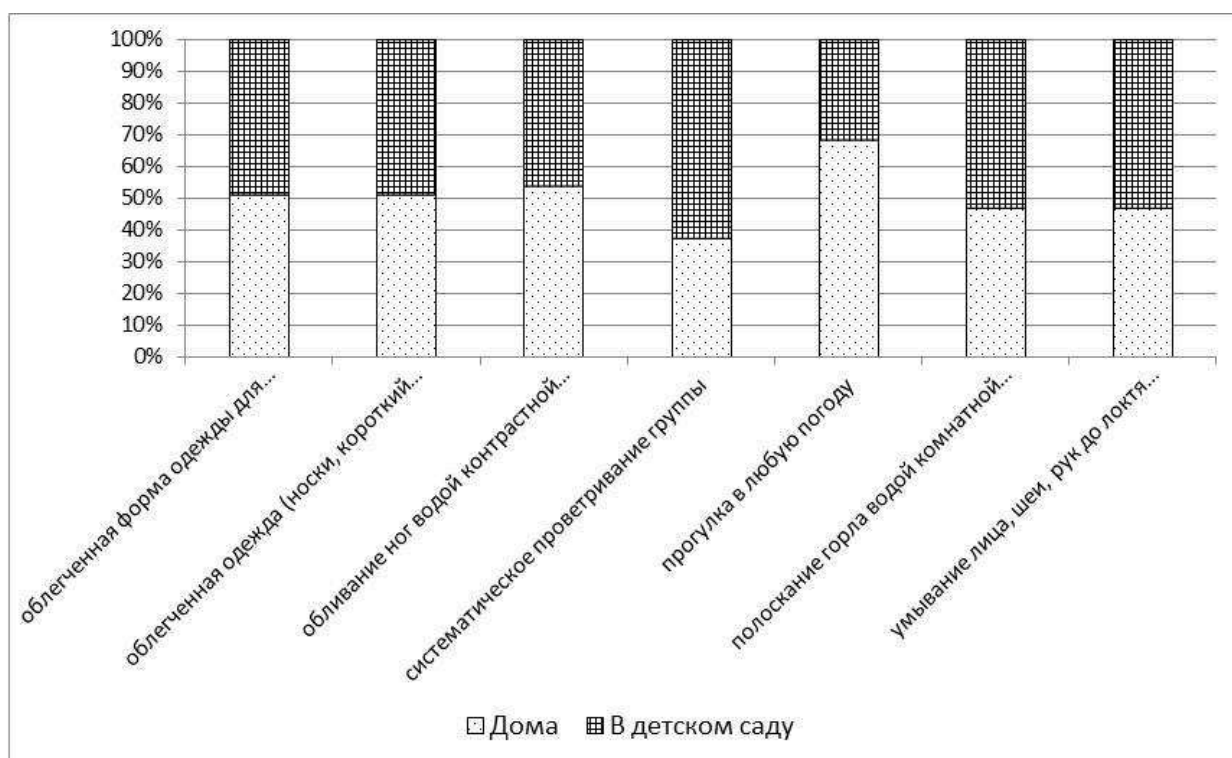


Рисунок 6 – Результаты ответов на вопрос анкеты «Какие закаливающие процедуры, на Ваш взгляд, наиболее приемлемы для ребенка?»

На вопрос «Как вы укрепляете здоровье своего ребенка?», родители дали следующие ответы: прогулки, соблюдение режима, здоровая и полезная пища, витамины, фрукты, баня, вешать чеснок на шею, закаливание, зарядка, полноценный сон.

Для МАДОУ № 13 важным показателем стал то, что 84% родителей просят помощи у детского сада по укреплению здоровья детей и снижению их заболеваемости (рис. 7).



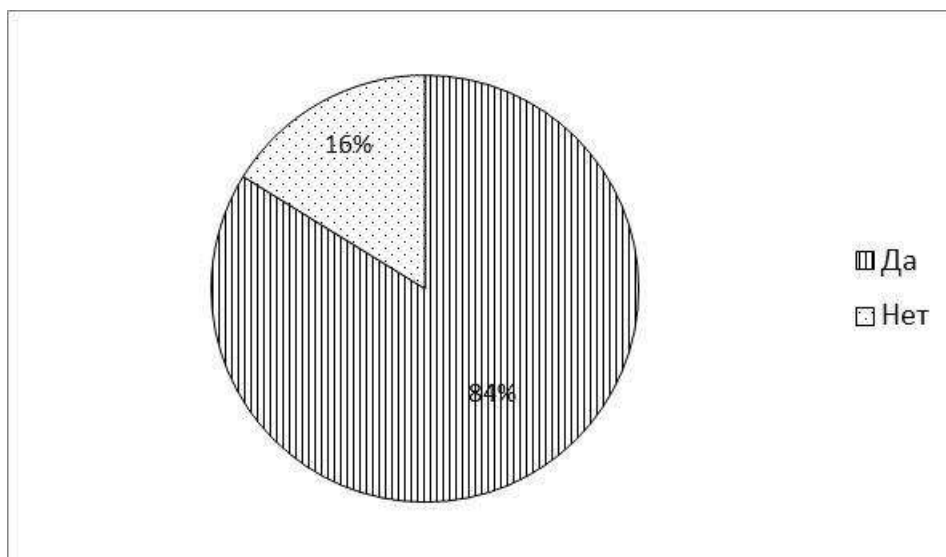


Рисунок 7 – Результаты ответов на вопрос анкеты «Нужна ли Вам помощь в этом детского сада?»

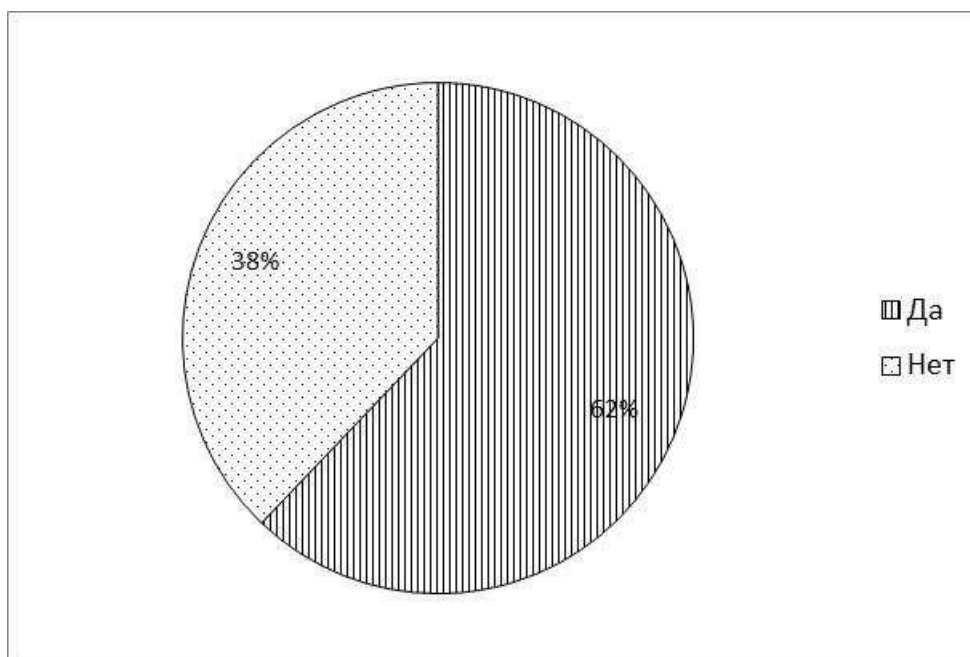


Рисунок 8 – Результаты ответов на вопрос анкеты «Знаете ли Вы, какие оздоровительные мероприятия проводятся в нашем детском саду?»

### 3.2 Результаты анализа заболеваний

Анализ заболеваемости детей дошкольников МАДОУ № 13 показал, что первое место занимают болезни органов дыхания, включая острые респираторные инфекции. На втором месте – паразитарные и инфекционные болезни, а затем – аллергические заболевания и болезни органов пищеварения. Согласно исследованию медицинских карт, значительное число детей имеют

отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, носоглотки, сердечно-сосудистой системы. Также отмечены невротические проявления, наличие аллергических реакций, повышение артериального давления. Растет число детей с отклонениями и заболеваниями органов пищеварения, мочеполовой, эндокринной, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиозы и др.) систем (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты анализа заболеваемости воспитанников муниципального автономного дошкольного учреждения детского сада № 13 города Томска за 2013-2015 гг.

	2013			2014			2015		
	Кол-во болезней	Кол-во дней пропущенных по болезни	Сред.число дней пропущ. по болезни	Кол-во болезней	Кол-во дней пропущенных по болезни	Сред.число дней пропущ. по болезни	Кол-во болезней	Кол-во дней пропущенных по болезни	Сред.число дней пропущ. по болезни
в/о	18	148	8,20	32	301	9,4	77	761	9,8
Энтерит/гастроэнтерит	3	48	16	4	45	11,2	4	45	11,2
Острый гастрит	1	7	7	-	-	-	2	15	7,5
Сальмонеллез	-	-	-	1	34	34	2	51	25,5
Псевдотуберкулез	1	14	14	1	14	14	-	-	-
Инф.моноклеоз	5	107	21,4	-	-	-	-	-	-
Менингит	-	-	-	1	15	15	1	26	26
Пневмония	3	42	14	1	10	10	4	60	15
ОРЗ	203	1812	8,9	189	1720	9,1	353	3319	9,4
ОРВИ	86	1100	12,8	91	1211	13,3	140	2086	14,9
Бронхит	15	122	8,1	16	144	9	24	236	9,8
Ринофарингит	32	235	7,3	37	288	7,8	51	396	7,8
Фарингит	18	127	7	20	142	7,1	23	190	8,3
Стрептодермия	-	-	-	2	17	8,5	1	7	7
Дерматит	2	23	11,5	-	-	-	3	39	13

Кроме того современные исследования детского населения России говорят о том, что за последние десять лет стало в четыре раза больше низкорослых детей. По мнению врачей, рост ребенка – один из самых важных факторов оценки здоровья нации [19].

Таким образом, имеющиеся результаты исследования характера заболеваний воспитанников МАДОУ №13 подтверждают общероссийские показатели того, что в настоящее время наблюдается значительное ухудшение состояния физического развития.

Безусловно, такая статистика ставит перед специалистами в области физической культуры, образования и медицины задачу разработки, апробации научно обоснованных программ, методик по физическому развитию и воспитанию.

### **3.3 Результаты тестирования физической подготовленности воспитанников МАДОУ №13**

В сентябре 2015 года было проведено тестирование детей с целью выявления начального уровня физической подготовленности. Было выявлено, что между контрольной и экспериментальной группой статистически достоверное отличие наблюдалось только в челночном беге (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты начального уровня физической подготовленности

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p-уровень
Бег(10м.)	2,54±0,13	2,48±0,22	0,25
Челночный бег	7,17±0,37	6,72±0,49*	0,01
Подъем туловища (30 сек.)	19,93±3,77	19,93±6,70	1
Гибкость (см)	5,33±4,97	7,87±6,16	0,27
Прыжок в длину с места(см)	106,93±12,81	113,13±19,03	0,26
Метание набивного мяча из-за головы (1 кг)	281,87±46	317,33±71,07	0,11

Примечание: \* – статистически значимое различие с группой контроля (p<0,05)

В декабре 2015 года было проведено повторное (промежуточное тестирование). Оказалось, что между контрольно и экспериментальной группой на этом этапе статистически достоверное значение наблюдалось только в челночном беге (табл.3).

Таблица 3 – Результаты промежуточного уровня физической подготовленности

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p-уровень
Бег(10м.)	2,51±0,13	2,46±0,2	0,57
Челночный бег	7,13±0,33	6,77±0,58*	0,03
Подъем туловища (30 сек.)	20,07±3,51	20,67±6,63	0,66
Гибкость (см)	5,8±4,66	8,27±5,77	0,23
Прыжок в длину с места(см)	109,8±11,85	115,87±18,13	0,31
Метание набивного мяча из-за головы (1 кг)	293,73±41,86	333,53±72,36	0,11

Примечание: \* – статистически значимое различие с группой контроля (p<0,05)

В апреле 2016 года было проведено заключительное тестирование физической подготовленности воспитанников.

Таблица 4 – Результаты заключительного уровня физической подготовленности

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p-уровень
Бег(10м.)	2,45±0,12	2,36±0,18	0,05
Челночный бег	7,04±0,34	6,61±0,47*	0,01
Подъем туловища (30 сек.)	20,73±3,55	21,67±6,70*	0,49
Гибкость (см)	6,33±4,85	8,67±5,47	0,24
Прыжок в длину с места(см)	113,46±10,18	120,47±15,83	0,11
Метание набивного мяча из-за головы (1 кг)	310,73±42,23	355,4±77,13	0,11

Примечание: \* – статистически значимое различие с группой контроля (p<0,05)

При сравнении первичных и заключительных результатов тестирований в контрольной группе статистически значимое увеличение показателей произошло в следующих тестах: бег (10 м), челночный бег, прыжок в длину с места, метание набивного мяча двумя руками из-за головы (1 кг).

Таблица 5 – Результаты сравнения показателей контрольной группы в начале исследования и в конце

Тест	Сентябрь	Апрель	p-уровень
Бег(10м.)	2,54±0,13	2,45±0,12*	0,002
Челночный бег	7,17±0,37	7,04±0,34*	0,002
Подъем туловища (30 сек.)	19,93±3,77	20,73±3,55	0,39
Гибкость (см)	5,33±4,97	6,33±4,85	0,1
Прыжок в длину с места(см)	106,93±12,81	113,46±10,18*	0,005
Метание набивного мяча из-за головы (1 кг)	281,87±46	310,73±42,23*	0,0003

Примечание: \* – статистически значимое увеличение у группы контроля (p<0,05)

При сравнении первичных и заключительных результатов тестирований в экспериментальной группе статистически значимое увеличение показателей произошло в следующих тестах: бег (10 м), челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища (30 сек.), метание набивного мяча двумя руками из-за головы (1 кг).

Таблица 6 – Результаты сравнения показателей экспериментальной группы в начале исследования и в конце

Тест	Сентябрь	Апрель	p-уровень
Бег(10м.)	2,48±0,22	2,36±0,18*	0,002
Челночный бег	6,72±0,49	6,61±0,47*	0,0005
Подъем туловища (30 сек.)	19,93±6,70	21,67±6,70*	0,02
Гибкость (см)	7,87±6,16	8,67±5,47	0,23
Прыжок в длину с места(см)	113,13±19,03	120,47±15,83*	0,0008
Метание набивного мяча из-за головы (1 кг)	317,33±71,07	355,4±77,13*	0,0003

Примечание: \* – статистически значимое увеличение у группы контроля (p<0,05)

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В современной российской действительности наблюдается тенденция снижения числа здоровых детей. В связи с этим, перед МАДОУ № 13, как у образовательного учреждения, осуществляющего физическое воспитание, возникают задачи сохранности и укрепления здоровья воспитанников.

В детском возрасте формируются жизненно важные базовые навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Подводя результаты тестирования воспитанников МАДОУ №13, мы выявили, что внедрение программы «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко позволило достоверно увеличить показатели упражнения на мышцы живота (подъем туловища за 30 секунд). Также выгодно отличает работу Н.Н. Ефименко от программы «От рождения до школы» то, что по наблюдениям инструктора по физической культуре, дети проявляют больший интерес, они увлекаются и погружаются в физкультурное занятие, тем самым лучше переносят нагрузки и не переутомляются.

## ВЫВОДЫ

1. В настоящее время в физическом воспитании детей дошкольного возраста имеется ряд проблем, что не позволяет в полной мере удовлетворить потребности в физическом развитии дошкольников. Основной проблемой является материально-техническое оснащение ДООУ. Еще одна проблема – сложность в распределении временных рамок все больше возрастающего объема учебного материала, рекомендуемого для образовательно-воспитательных учреждений.

2. Проведенное анкетирование родителей и законных представителей воспитанников МАДОУ № 13 выявило ряд проблем, связанных с физическим состоянием детей и осведомленности родителей в вопросах оздоровления дошкольников. Кроме того, большинство родителей считают, что в вопросах оздоровления им необходима помощь детского сада

3. В отдельно взятом дошкольном учреждении города Томска МАДОУ № 13 было выяснено, что первое место в структуре заболеваемости занимают болезни органов дыхания. На втором месте – паразитарные и инфекционные болезни, а затем – аллергические заболевания и болезни органов пищеварения.

4. Результаты тестирования дошкольников показали, что внедрение методики «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко позволило достоверно увеличить показатели упражнения на мышцы живота (подъем туловища за 30 секунд). Субъективно, со стороны инструктора по физическому воспитанию, было отмечено, что программа Н.Н.Ефименко более интересна и лучше воспринимается дошкольниками.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М.: Изд-во МГОУ. 2004. 100 с.
2. Бальсевич В.К., Прогонюк Л.Н. Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон. Сургут. 2000. С. 5 – 7.
3. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа». 2006. С. 98.
4. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. 2004. С. 21 – 26.
5. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология. 2004. С. 93 – 98.
6. Волошина Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. 2004. С. 114-117.
7. Волошина Л.Н. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание. 2006. С. 117 – 122.
8. Давыдов В.Ю., Шептикин С.А., Трифонов А.Г. Методика оценки физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Волгоград, 1993. 27 с.
9. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа». 2006. С. 53.
10. Екжанова, Е.А. Об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. 173 с.



11. Зенова Т.В. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа. 2005. С 52 – 87.
12. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья» // Практика административной работы в школе. 2006. С. 25 – 28.
13. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина. 1989. 128 с.
14. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. 1993. С. 23 – 25.
15. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник // Дошкольное воспитание. 1995. С. 11 – 17.
16. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа». 2005. С. 91.
17. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006. № 4. С. 68.
18. Казин Э.М., Касаткина Н.Э. Научно-методологические и организационные подходы к созданию региональной программы «Образование и здоровье» // Валеология. 2004. С. 6 – 10.
19. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа». 2005. С. 75.
20. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе. 2005. С.50 – 55.
21. Лукьянова В.С., Остапенко А.А., Гузенко В.В. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лица // Школьные технологии. 2004. С. 76 – 84.
22. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // Валеология. 2004. С. 11 – 116.

23. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. С. 86.
24. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа». 2006. С. 56.
25. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа». 2006. № 8. С. 105.
26. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. №6. С. 37 – 44.
27. Науменко Ю.В. Здоровьеформирующая деятельность детского дома и школы-интерната // Методист. 2005. №2. С.45 – 49.
28. Недоспасова Н.П. Использование здоровьесберегающих подходов при создании муниципальной образовательной сети предпрофильного образования// Валеология. 2004. №4. С.43 – 45.
29. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа». 2005. № 11. С. 78.
30. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: (гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект)/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева [и др.]. 2010. 422 с.
31. Особенности состояния здоровья современных школьников [Электронный ресурс] // Информационно-аналитический портал. URL: <http://www.socpolitika.ru/rus/conferences/3985/3989/3991/document4211.shtml> (дата обращения 09.03.2016).
32. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа». 2006. № 8. С. 90.
33. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. 2005. №2. С.19 – 22.
34. Правдов, М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М. 2006. 184 с.
35. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных

организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

36. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина. 1991. 270 с.

37. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе. 2005. №2. С.40 – 44.

38. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. 2005. №4. С.61 – 65.

39. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

40. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).

41. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106.

42. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья // Педагогика. 2005. №3. С. 42 – 46.

43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2000. 480 с.

44. Шебзеева В.А. Развитие элементарных естественно-научных представлений и экологической культуры детей: Обзор программ дошкольного образования. М.: Сфера, 2009. 185 с.



**О документе**

Оригинальность: 65.7%

Заимствования: 34.3%

Цитирование: 0%

Дата: 09.06.2016

Источников: 19

В кабинет **Дипломная работа.docx**

В кабинет

История отчетов | Выгрузить .apdx | Выгрузить .pdf | Краткая информация | Версия для печати

Руководство

№	%	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
[1]	22.51%	Скачать/bestref-164165.doc	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[2]	18.34%	Денисова Елена Юрьевна_Основные понятия и категории института наследования по закону.doc	не указано	08.06.2011	Модуль поиска Интернет
[3]	13.67%	Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Диплом. Читать текст online -	<a href="http://bibliofond.ru">http://bibliofond.ru</a>	01.03.2014	Модуль поиска Интернет

Еще найдено источников – 16, заимствования – 14.85%

**Получить полный отчет**