

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

Федорова Н.И.

« » 2019 г.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКОГО САДА «РАДУГА»

Выпускная квалификационная работа бакалавра
по направлению 49.03.02 « Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Студент-исполнитель _____ Фурсова Е.А.

Научный руководитель

доцент _____ Виноградова Л.В.

Оценка за работу

Председатель ГЭК _____ Ревенко С.Н.

Главный врач ОГАУЗ «Смоленский областной
врачебно-физкультурный диспансер»,
Заслуженный врач
Российской Федерации

Смоленск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1. Характеристика психо-моторного развития детей дошкольного возраста.....	7
1.2. Обоснование физиологической ценности физических упражнений для оздоровления дошкольников.....	10
Заключение.....	17
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	19
2.2. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования.....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1. Содержание Программы оздоровления детей 3-4 лет на основе использования средств адаптивной физической культуры в МБДОУ «Детский сад №33 «Радуга».....	23
3.2. Экспериментальная проверка эффективности Программы	28
Выводы.....	31
Практические рекомендации.....	33
Литература.....	34
Приложение.....	40

Введение

Известно, что фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском возрасте. По данным литературы [21,41] с начала 90-х годов и по настоящее время в России складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей.

Состояние здоровья зависит от многих факторов, среди которых важное значение принадлежит образу жизни: в 50-52% здоровье определяется образом жизни и только 10-15% зависит от здравоохранения. При этом зафиксирована достоверная зависимость числа и характера нарушения в состоянии здоровья детского населения от объема и интенсивности учебных нагрузок, от несбалансированного питания, разрушения служб врачебного контроля и лечебной физической культуры, консервативных форм и методов физического воспитания, недостаточного кадрового и материально-технического обеспечения физической подготовки [7,21].

К основным компонентам образа жизни относятся: питание, быт, организация учебного труда и отдыха, отношение к вредным привычкам. Одним из важнейших составляемых здорового образа жизни, от которого зависит здоровье детей, являются систематические занятия физической культурой и спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии, на организм занимающихся (нормальное физическое развитие, становление форм и функций организма, закаливание), но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье, в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования [3,13,15].

Отмеченное в последнее десятилетие замедление физического развития современных школьников, дефицит их двигательной активности, ухудшившаяся экологическая и социальная обстановка привели к снижению энергопотенциала растущего организма [21]. Знание влияние режима

двигательной активности на физическое состояние дошкольников даёт возможность управлять процессами физического воспитания [13,17,34].

Современные исследователи в области физического воспитания дошкольников [3,13,34] стремятся наиболее рационально строить процесс обучения и воспитания дошкольников. Дошкольное детство - период, когда начинают формироваться мотивы. От того, как они будут сформированы в первые годы жизни ребёнка, во многом будет зависеть всё его последующее развитие. Результаты в физическом развитии дошкольников во многом зависят от того, какие мотивы побуждают их к двигательной деятельности, к чему они стремятся, как они эмоционально относятся к окружающим людям и стоящими перед ними задачами [25,29].

Значение физического воспитания, как одного из главных здоровьеобразующих факторов, неосцимемо значимо [22]. Между тем всё серьёзнее становится проблема не только организации физкультурной деятельности как средства формирования двигательных умений и навыков, но и как элемента организации двигательного режима, особенно актуального для подрастающего поколения на здоровье которого, малоподвижность и массивированная интеллектуальная нагрузка оказывает негативное влияние в ещё большей степени, чем на организм взрослого человека. Одним из приоритетных направлений в области образования является создание максимально благоприятных условий для всестороннего, гармоничного развития ребёнка, с учётом его индивидуальных морфофункциональных, физических, соматических, психических особенностей [3,10,15,50].

Исходя из современных концепции развития дошкольного физического воспитания, физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях должна учитывать направленность воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья ребёнка, его физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие и оценивать по конечным показателям здоровья, физического и двигательного развития детей [10].

В связи с изложенным выше, физическое воспитание приобретает особенно важное значение в формировании привычек здорового образа жизни среди детей и подростков. Вместе с тем дошкольно-школьным образовательным учреждениям до сих пор не удастся успешно решить эту социально-педагогическую задачу. Поиск путей оптимального дозирования двигательной активности и организации процесса физического воспитания детей – приоритетное направление, как для преподавателей, так и для медицинских работников.

Объект исследования: процесс физического воспитания и оздоровления детей в условиях детского дошкольного образовательного учреждения.

Предмет исследования: средства, методы и формы организации физкультурно-оздоровительной работы в детских организованных коллективах.

Цель исследования: изучить возможности и оценить эффективность использования средств и методов адаптивной физической культуры для оздоровления детей 3-4 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать целесообразность применения физических упражнений для оздоровления в условиях детских дошкольных образовательных учреждений.
2. Разработать Программу оздоровления дошкольников на основе комплексного применения различных средств и методов адаптивной физической культуры для детей 3-4 лет в условиях детского сада «Радуга».
3. Оценить эффективность разработанной комплексной Программы оздоровительной направленности.

Гипотеза исследования - предполагалось, что разработанная нами и внедренная в воспитательный процесс дошкольного образовательного учреждения программа физкультурно-оздоровительных позволит повысить

уровень физического здоровья дошкольников.

Практическая значимость заключается в разработке методики оздоровления дошкольников 3-4 лет, реализация которой обеспечивает дифференцированный подход к данной категории детей и, таким образом, позволяет повысить уровень их физического здоровья.