Управление образования МО городской округ

«Охинский» МБДОУ д/с № 10 «Золушка»

Научно-исследовательская разработка по теме

**«Оздоровление детей через повышение**

**двигательной активности»**

Инструктор по

физической культуре

**Григорьевой Ирины**

**Юрьевны**

г.Оха

**Содержание**

Введение. Актуальность проблемы оздоровления дошкольников…………………………3

**Глава I** Теоретические основы оздоровительной работы в научно-педагогической литературе……………………………………………………………………………………...6

1. Задачи оздоровления детей…………………………………………………………....6
2. Приоритеты оздоровительной работы………………………………………………..8
3. Содержание оздоровительной работы……………………………………………….10
4. Краткие выводы по главе I……………………………………………………………12

**Глава II** Опытно-педагогическая работа…………………………………………………….13

1. Итоги констатирующего этапа исследования……………………………………….13
2. Система мероприятий направленных на повышение уровня

физического развития детей…………………………………………………………15

1. Итоги заключительного этапа исследования……………………………………….17

Заключение……………………………………………………………………………….19

Методические рекомендации……………………………………………………………20

Список используемой литературы………………………………………………………21

Приложение

# Введение

Актуальность проблемы

оздоровления дошкольников.

**Параметры исследования**

**Предмет:** физическое развитие детей дошкольного возраста.

**Объект:** Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

**Цель:** Определить наиболее эффективные способы оздоровления детей ДОУ

**Задачи:**

1. Дать анализ основных аспектов оздоровления детей в научно - педагогической литературе.
2. Выявит и применить в практике работы наиболее эффективные методы и приемы оздоровления детей.
3. Разработать методические рекомендации.

**Гипотеза:** Если инструктор по физической культуре, проводит работы по физическому воспитанию в сотрудничестве с медперсоналом и педагогами, учитывает индивидуальные и психофизические особенности детей, работает систематично и планомерно, то оздоровление детей будет проходить наиболее успешно.

**Актуальность:** Тема здоровья детей особенно актуальна в наше время. Среди многообразных факторов, влияющих на снижение состояния здоровья и работоспособности организма, является значительное снижение двигательной активности. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению жизненного тонуса, уменьшению защитных сил организма, задерживает умственное развитие. Ребенок, по мнению академика Амосова Н.М. сталкивается с 3 пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разряди, перееданием и гиподинамией. Два последних обстоятельства, по мнению ученых, ведут к акселерации – ускоренному развитию организма ребенка и в первую очередь увеличению роста веса тела.

Внутренние органы в своем развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания.

В чем же причины повышенной заболеваемости: современные условия жизни (телевизор, комфорт) способствуют уменьшению количества движений производимых детьми в течении дня. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы.

В последние годы ученых всё больше привлекает проблема детских стрессов – отсутствие положительных эмоций у ребёнка. Присутствие отрицательной психологической обстановки в семье. Известный ученый Щелованов Н.М. говорил: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребёнка, но и важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Таким образом, детские стрессы ведут к ухудшению здоровья ребёнка. В итоге мы сталкиваемся в снижении интереса детей к физической культуре, их малоподвижности, нежеланием детей принимать участие в спортивных и подвижных играх, несмотря на принимаемые профилактические мероприятия. Для получения устойчивого оздоровительного эффекта мало лишь увеличить удельный вес движения в жизни ребенка, хотя на фоне прогрессирующей гиподинамии, присущей современным детям – это не лишено смысла, к успеху автоматически не приведет и расширение диапазона оздоровительных процедур.

Все зависит от того, как двигаться и как оздаравливать.

Понимая важность этой проблемы, и проанализировав состояние физического здоровья детей, мы определили для себя цель: содействовать укреплению здоровья через естественную потребность в движении. Для решения поставленной цели использовала следующие методы исследования:

1. Педагогические наблюдения.
2. Диагностика.
3. Анкетирование родителей.

**План исследовательской работы**

1. Констатирующий этап – выявить уровень физической подготовленности детей при помощи методов: наблюдения, диагностики, анкетирование родителей сентябрь – октябрь 2003г.
2. Формирующий этап – подобрать систему мероприятий направленных на повышения уровня здоровья детей ноябрь 2003г. – март 2005г.
3. Заключительный этап – повторное исследование при помощи тех же методов, что и на констатирующем этапе апрель – май 2005г.

**Глава I** Теоретические основы оздоровительной работы

в научно-педагогической литературе.

1. ***Задачи оздоровления детей***

**Охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития и закаливания организма ребенка являются основными задачами. Это обусловлено тем, что органы у детей дошкольного возраста еще не совершенны, слабо развиты защитные функции организма. Дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды.**

**Исходя из особенностей организма детей, задачи укрепления здоровья формируются по каждой функциональной системе.**

**Костная система, связки, суставы: - обеспечив положение тела, движение его частей в разных направлениях. Кости защищают от ударов и повреждений спинной и головной мозг, а так же внутренние органы. У детей костная система слаба, так как содержит большое количество хрящевой ткани, суставы подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Поэтому возникает необходимость помогать правильному и своевременному окостенению, формирование правильных изгибов позвоночника.**

***Мышечная система* – мышцы у детей слабо развиты и составляют всего 20 – 22% веса тела. Мышцы у детей богаты водой. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно. В дошкольном возрасте необходимо развивать все группы мышц (туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы).**

**Особое внимание следует уделять на укрепление слабо развитых групп мышц – разгибателей.**

***Сердечно – сосудистая система* пульс у детей очень частый, поэтому необходимо способствовать укреплению мышц сердца и стенок сосудов, развивать способность приспосабливаться к внезапно изменяющейся нагрузке.**

***Дыхательная система* - необходимо укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, увеличению жизненной емкости легких, кроме того следует научить детей дышать через нос.**

***Нервная система* – необходимо способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а так же совершенствованию двигательного, зрительного, слухового анализаторов.**

**Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, то есть закаливания.**

1. **Приоритеты оздоровительной работы**

**Общие приоритеты работы по приобщению**

**детей к физической культуре.**

***Средняя группа***

1. **Проблемное введение эталонов основных режимов (ходьба, бег, бросание, метание, ползание, лазание) и их творческое освоение детьми.**
2. **Создание условий для осуществления и осмысливания движений как предпосылки формирования произвольной моторики.**
3. **Развитие способности к эмоциональному переживанию движения как «события» к эмоциональной выразительности двигательных актов.**
4. **Воспитание двигательной самостоятельности.**

***Старшая группа***

1. **Развитие символической функции движения, освоение языка движений.**
2. **Формирование способности к созданию и передаче через движение эстетических образов.**
3. **Развитие способности к двигательной импровизации.**
4. **Воспитание двигательной находчивости.**
5. **Развитие у детей умения координировать действия в совместном решении творческих двигательных задач.**

***Подготовительная группа***

1. **Развитие способности к двигательной режиссуре (к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в заданных условиях).**
2. **Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функций движения.**
3. **Формирование предпосылок двигательной рефлексии.**
4. **Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению, как способу существования живого.**

**Общие приоритеты оздоровительной работы**

1. **Культивирование у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как к единому целому; расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям).**
2. **Закрепление педагогами эффектов отдельных оздоровительных мер в виде константных психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития.**
3. **Формирование психической регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения.**
4. **Воспитание у ребенка способности к самосозиданию – «творению» собственной телесной организации в посильных для нее формах.**
5. **Овладение детьми доступными навыками самоврачевания - психологической самокоррекции, а так же психологической взаимопомощи в соответствующих ситуациях.**
6. **Активизация и развитие познавательного интереса к своему и чужому телу и его возможностям.**
7. **Развитие эмоционального сопереживания другим людям.**
8. **Превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия взрослых и детей.**
9. ***Содержание оздоровительной работы***

**С целью оптимизации двигательной активности внедрила дополнительные виды занятий двигательного характера взаимосвязанные с комплексом оздоровительных мероприятий, а так же использованы нетрадиционные формы и методы их проведения.**

**К таким занятиям относятся: оздоровительный бег, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами; гимнастика после дневного сна; индивидуальная работа с детьми по развитию движений, прогулки – походы в лес.**

**Основной формой обучения двигательным навыкам и развитие оптимальной двигательной активности являются учебные занятия. Чтобы заинтересовать детей физкультурными занятиями использовала занятия не только традиционного типа, а так же занятия:**

* **Сюжетно-игровые (например: «Путешествия»);**
* **Занятия с использованием тренажеров;**
* **Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений);**
* **Занятия - туризм;**
* **Занятия – соревнование;**
* **Занятия – зачеты, во время которых дети сдают физические нормы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние.**

**Самостоятельная двигательная деятельность, возникающая по инициативе детей, дает широкий просмотр для проявления индивидуальных возможностей детей. Самостоятельный вид деятельности является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей детей.**

**Наряду с перечисленными видами занятий физической культурой немаловажное значение отводится физкультурно-массовым мероприятиям, где предоставлен активный отдых совместно с родителями.**

**Очень важными и действенным средством в оздоровлении детей является широкое привлечение родителей к участию в разнообразных формах спортивно – оздоровительной работы, которая проводится с детьми ( например: «Детский сад – семья»). О Днях здоровья, спортивных досугах и праздниках оповещаем родителей заранее, сообщаем не только о дате проведения мероприятия, но и о его содержании, о том, как подготовить ребенка к этому дню. Участвуя в таких мероприятиях, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку, физические качества с тем как развиты дети. Родители видят, какую радость и пользу приносит ребенку шумные игры, веселые состязания, как, играя, он тренируется, как в походах учится преодолевать себя. Тогда воочию видны все плюсы и минусы семейного воспитания. Веселая, здоровая атмосфера таких дней передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.**

1. ***Краткие выводы по главе I***

**Таким образом, работа, которую мы проводим в детском саду по оздоровлению детей дала положительные результаты: каждый ребенок стал более подвижным, ловким, эмоциональным. Движения их более упорядочены, дети научились понимать связь между характером движения и их целью выполнения определенных задач. Режим дня в нашем детском саду сегодня строится таким образом, чтобы физические упражнения и подвижные игры занимали большую часть дня, были разнообразными, выполнялись как индивидуально, так и совместно с другими детьми. Недаром народная мудрость гласит «Здоровье – всему голова».**

**Глава II Опытно – педагогическая работа**

1. ***Итоги констатирующего этапа***

***Опытно – педагогическая работа проводилась на базе МБДОУ № 24 г. Охи***

**В эксперименте приняли участие 2 группы детей дошкольного возраста (40 чел). Первый этап нашей работы - диагностика физической подготовленности детей и имеющихся у них отклонений в состоянии здоровья.**

**Для более точного определения состояния здоровья и двигательных умений и навыков совместно со старшей медсестрой провели контрольные занятия по выявлению и определению:**

* **Выносливости и скорости;**
* **Координации движений, гибкости, пластичности, равновесия;**
* **Быстроты реакции, ловкости;**
* **Меткости, умения прыгать в высоту и длину.**

**Заполнили индивидуальные карты физического развития на каждого ребенка, где предусматриваем антропометрические данные, физические показатели. Получены следующие результаты по трем уровням ( высокий, средний, низкий – см. приложение).**

**Исходя из результатов диагностики на констатирующем этапе видно, что работа по оздоровлению детей и двигательной активности ведется, но не в полном объеме.**

**Поэтому решили узнать взгляды семьи на физическое воспитание, на необходимость и пользу наших результатов через анкетирование родителей. В анкетировании приняли участие 40 родителей.**

**Были предложены следующие вопросы:**

1. **Занимаетесь ли дома с детьми утренней гимнастикой?**
2. **Как предпочитаете отдыхать:**
3. **Дома у телевизора;**
4. **С книгой;**
5. **На природе.**
6. **Имеется ли дома спортивный инвентарь?**
7. **Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма вас интересуют?**

**Были получены следующие результаты ответов:**

**На вопрос №1: положительный – 0%**

**Отрицательный – 100%**

**На вопрос №2: а) положительный – 50%**

**отрицательный – 50%**

**б) положительный – 40%**

**отрицательный – 60%**

**в) положительный – 40%**

**отрицательный – 60%**

**На вопрос №3: положительный – 40%**

**отрицательный – 60%**

**На вопрос №4: более 50% родителей ответило: вопросы питания.**

**Анкетирование помогло больше узнать о ребенке, его физическом развитии в семье, а так же определить важную форму педагогической пропаганды.**

**Программа наблюдения**

***Время:* 21.10.2003г.**

***Продолжительность:* 25 минут**

***Объект наблюдения:* физкультурное занятие**

***Цель:* выявить уровень физической подготовленности детей**

**Предполагаемый результат – наблюдение покажет, что дети умеют:**

* **Владеть техникой метания набивного мяча;**
* **Выполняют прыжки в длину с места;**
* **Метают на дальность правой и левой рукой;**
* **Выполняют бег со старта 30 метров**

**Протокол наблюдения:**

* **Техника метания набивного мяча – 40%**
* **Прыжки в длину с места – 50%**
* **Метание на дальность правой и левой рукой – 40%**
* **Выполняют бег со старта – 40%**

1. ***Система мероприятий, направленных на повышение уровня физического развития детей.***

**Свою практическую деятельность мы начали с доклада на родительском собрании на тему: «Воспитаем здорового ребенка» (см. приложение). Доклад прослушали 30 родителей. В докладе я рассказала о значении здорового образа жизни и о том, что жизнь сегодня представляет повышенные требования к нашим детям. Родители были заинтересованы, задавали вопросы:**

* **Какие виды закаливания вы проводите в детском саду?**
* **Как в домашних условиях можно организовать физкультурный уголок?**

**Предложили организовать в детском саду секцию.**

**Был проведен смотр – конкурс физкультурных уголков в группах. В котором учитывалось наличие нестандартного спортивного оборудования сделанного с помощью родителей (см. приложение).**

**Очень важным и действенным средством в оздоровлении детей является широкое привлечение родителей к участию в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной работы: «Мама, папа и я – спортивная семья», «Детский сад – семья», « поход всей семьей». Родителей оповещали заранее, сообщали не только о дате проведения, но и о его содержании, маршруте, о том, как приготовить ребенка. Участвуя в таких мероприятиях, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку, физические качества, с тем, как развиты дети. Родители видят, какую радость и пользу приносит ребенку шумные игры, веселые состязания, как, играя, они тренируются, как в походах учатся преодолевать себя.**

**В течении всего года я в детском саду проводила постоянно-действующий семинар «Мы впереди планеты всей» (см. приложение) для воспитателей всех групп, на котором охватывали все оздоровительные мероприятия, консультации, семинары-практикумы.**

**Мною был составлен перспективный план по работе с детьми и родителями. На актуальные темы для родителей делали папки-передвижки.**

**«Здоровый ребенок – счастье родителей», «Растите детей здоровыми», «Если хочешь быть здоров».**

**Выставлялись консультации на тему «Неболейка», «Мы – спортсмены».**

**Вместе с детьми определили место для спортивного уголка, какое спортивное оборудование будет там находится. Дети вмести с родителями изготавливали их дома. Готовили маски для проведения подвижных игр: «2 Мороза», «4 медведя в бору», «Встречные перебежки». Беседовали о спортивных играх, узнавая при этом, какие они знают, какие больше нравятся, в какие бы хотели играть.**

**Разыгрывали, и проводили спортивные праздники «Играем в джунгли», «Веселые старты».**

**На прогулке проводили спортивные соревнования «Зимняя спартакиада» - с гонками на лыжах и санках.**

1. ***Итоги заключительного этапа исследования***

**После проведенной нами системы мероприятий было проведено повторное анкетирование родителей по тем же вопросам, что и на констатирующем этапе. В анкетировании приняли участие 40 родителей. После обработки анкеты были получены следующие результаты:**

**На вопрос №1: положительный – 40%**

**Отрицательный – 60%**

**На вопрос №2: а) положительный – 40%**

**отрицательный – 60%**

**б) положительный –0%**

**отрицательный – 100%**

**в) положительный – 100%**

**отрицательный –0%**

**На вопрос №3: положительный – 40%**

**отрицательный – 10%**

**Исходя из результатов анкетирования, мы видим насколько возрос интерес родителей к физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду, как повысился уровень педагогических знаний по этому вопросу.**

**Была проведена повторная диагностика физической подготовленности детей по тем же разделам, что и на констатирующем этапе (см. приложение). Получены следующие результаты (высокий, средний, низкий – см. приложение).**

**При наблюдении во время эксперимента я обратила внимание, насколько разным стал уровень выполнения основных движений. У детей появилось желание совершенствовать себя в движениях, что привело к опережению.**

**Программа наблюдения**

***Время: 5.05.2005 г.***

***Продолжительность: 25 минут***

***Объект наблюдения: физкультурное занятие***

***Цель: выявить уровень физической подготовленности детей***

**Предполагаемый результат – наблюдение покажет, что дети умеют**

* **Владеть техникой метания набивного мяча;**
* **Выполняют прыжки в длину с места;**
* **Метают на дальность правой и левой рукой;**
* **Выполняют бег со старта 30 метров;**
* **Челночный бег**

**Протокол наблюдения:**

* **Техника метания набивного мяча – 78%**
* **Прыжки в длину с места – 90%**
* **Метание на дальность правой рукой - 80% и левой рукой - 74%**
* **Выполняют бег со старта – 78%**
* **Челночный бег – 78%**

**Заключение**

**Проводя педагогическое исследование, в ходе своего эксперимента, имея определенные данные об оздоровлении детей через повышение двигательной активности, опираясь на результаты поставленных задач, я сделала следующие выводы.**

**Подобранная нами система мероприятий по оздоровлению детей оказалась эффективной, оптимальной, были подобраны верные методы и приемы, которые помогли детям, расти здоровыми и крепкими. Если сравнить результаты констатирующего и заключительного этапов, то мы видим, что возрос и уровень педагогических знаний родителей.**

**Следовательно, гипотеза подтвердилась полностью, эксперимент удался.**

**Методические рекомендации**

1. **Проводя работу по оздоровлению детей необходимо использовать нетрадиционные методики оздоровления.**
2. **Планируя работу с детьми необходимо учитывать психофизические особенности детей.**
3. **Необходимо работать в тесном сотрудничестве с коллективом ДОУ.**
4. **Работу по оздоровлению необходимо проводить последовательно.**
5. **Необходимо взаимодействие инструктора по физическому воспитанию с медперсоналом.**

**.**