

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного
виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНЯТ ЗАСОБАМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FT1-M18
Спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія
Томашевський Владислав Юрійович
Керівник: Заїкін А.В., кандидат педагогічних
наук, доцент
Рецензент: Єдинак Г.А., доктор наук з
фізичного виховання та спорту, професор

Кам'янець-Подільський - 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ.....	7
1.1 Ріст та розвиток	19
1.2 Основні закономірності фізичного розвитку	21
1.3 Особливості органів дихання та серцево-судинної системи	34
1.4 Кров та кровотворні органи	38
1.5 Органи травлення.....	38
1.6 Обмін речовин	42
1.7 Особливості вищої нервової діяльності.....	47
РОЗДІЛ 2. ЗАВДАННЯ ТА ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
ДОШКІЛЬНИКІВ.....	51
2.1 Завдання фізичного виховання	51
2.2 Засоби фізичного виховання	59
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ.....	
В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	64
3.1 Рекомендації щодо фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі	64
3.2 Медико-педагогічний контроль.....	69
3.3 Заняття з фізичної культури.....	71
3.4 Формування правильної постави та профілактика плоскостопості ..	72
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	78

ВСТУП

Велику частину потенціалу суспільства першої половини ХХІ століття складатимуть сьогоднішні діти дошкільного віку. Саме їм належить вирішувати складні соціально-економічні, морально-етичні, національні та інші проблеми, які в даний час хвилюють громадянськість.

Зміни, що відбулися в політичному устрої країни, зажадали серйозних реформ в системі і змісті діяльності освітніх інститутів, зокрема, а може бути і в першу чергу, для дітей дошкільного віку.

Стають звичними тривожні дані про системне погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної і рухової підготовленості дітей дошкільного віку.

У переліку причин, що визначають, на думку багатьох учених, ситуацію, що склалася, називаються зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення екології місця існування, недосконалість системи медичного обслуговування, недостатнє фінансування освітніх установ і багато інших[5].

Дошкільний період є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я і культурних навиків, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Сьогодні відомо: 40% захворювань у дорослих були "закладені" в дитячому віці, в 5-7 років. Саме тому дошкільне фізичне виховання повинне формувати рівень здоров'я дитину і фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини, в які входить наступне[7]:

- позитивне відношення дітей до фізичних вправ, ігор і загартовуючих процедур, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня;
- початкові знання, пізнавальний інтерес до фізичної культури;

- початкові навички природних рухів загально-розвиваючого характеру, основи ритміки, правильної постави, уміння орієнтуватися в просторі, участь в колективних діях (іграх, танцях і святах), культура поведінки, самостійність, організованість і дисциплінованість;
- навички самообслуговування, догляду за інвентарем для занять і т.д.

Правильний фізичний розвиток – фізіологічний та педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я, підготовку підростаючого покоління до дорослого життя та праці [2].

У процесі фізичного виховання створюються позитивні умови для успішного засвоєння дітьми стійких навичок поведінки. Зв'язок фізичного виховання з розумовим передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання рухів.

З особливою чіткістю виявляється зв'язок фізичного виховання з трудовим, адже в основі трудової діяльності лежать різноманітні рухи. Удосконалення рухового апарату дитини підвищує працездатність організму; розвиток фізичних та вольових якостей сприяє практичній та психологічній підготовці дошкільників до високопродуктивної праці в майбутньому.

Під час виконання фізичних вправ удосконалюються функції аналізаторів: зорового, слухового, рухового. Чіткішими стають оцінки простору, у дітей розвивається почуття ритму, підвищується точність і чіткість рухів та ін. Усе це створює необхідні передумови для кращого сприймання навколишнього середовища і певною мірою впливає на естетичний розвиток[25].

Для прищеплення дітям емоційних смаків у процесі фізичного виховання велике значення має додержання відповідних гігієнічних умов на

заняттях, гарна фізкультурна форма, яскраве художнє оформлення фізкультурного інвентарю (м'ячів, прапорців, обручів тощо).

На виховання естетичних почуттів значною мірою впливає музика, яка супроводжує заняття та ранкову гімнастику. Вона сприяє ритмічнішому й координованішому виконанню рухів, задає темп вправ, допомагає виконати їх виразніше. Усе це поліпшує настрій дітей, викликає в них загальне емоційне піднесення.

Об'єкт дослідження – фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – особливості фізичного виховання у дошкільних закладах.

Метою роботи є висвітлення взаємозв'язку із фізичним розвитком дітей дошкільного віку та впливу зовнішніх факторів, діяльності педагогів та батьків на цей розвиток.

Завдання:

1. Довести, що головне у фізичному вихованні дошкільників – це охорона життя, зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток дітей.
2. Висвітлити питання взаємозв'язку фізичного виховання з формуванням позитивних моральних і волевих рис характеру дитини.
3. Довести, що формування правильної постави та профілактика плоскостопості одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят.

Методи дослідження.

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Методика визначення гостроти зору.
3. Антропометричні вимірювання.
4. Тестування рівня фізичної підготовленості.
5. Методи визначення стану постави.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає в удосконаленні структури уроку фізичної культури за рахунок виділення

спеціального часу на методичну підготовку й тестовий контроль; розробці структури учнівського самоврядування на уроках і в позаурочний час; підготовці та впровадженні в практику загальноосвітніх шкіл практичних рекомендацій щодо виховання у старшокласників стійкого інтересу до занять з обтяженнями.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 25 квітня 2019 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи. Роботу викладено на 83 сторінках, з яких 75 сторінок основного тексту. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 60 використаних джерел

ВИСНОВКИ

В перші сім років життя розвиток дитини знаходиться в особливо великій залежності від рухового режиму, тому фізичне виховання в дошкільному віці набуває першорядного значення. Несвоєчасність і низька ефективність вирішення завдань фізичного виховання в період дитинства призводять до порушення розвитку дитини і негативно впливають на її розумову сферу. Найбільш загальними специфічними завданнями фізичного виховання дітей дошкільного віку є:

- 1) охорона і зміцнення здоров'я дітей;
- 2) всебічний фізичний розвиток та загартовування організму;
- 3) своєчасне і різнобічний розвиток рухів і виховання рухових якостей.

Виходячи з вищесказаного, покладаючись на досвід вчених та передових педагогів, можна сказати наступне: фізичний розвиток дітей молодшого віку – це та ланка у великому ланцюгу навчання, виховання та розвитку, яку не можна "викувати" аби як.

"Важливе" та "неважливе" – тут таких виразів немає, та і не повинно бути, тому що упустивши щось одне, не буде слідуючого. Звісно, перш за все потрібно досконало знати дитячу анатомію та фізіологію, зміни в організмі при різних хронічних захворюваннях тощо, керуючись принципом "не нашкодь", майже як у лікарів, адже праця педагогів – це теж праця з людьми, нашим підростаючим поколінням. Саме від такої праці залежить здоров'я наших дітей, здоров'я покоління, нації...

Фізичне виховання повинно бути дійсно всебічним – це розвиваючі вправи, коригуючі, загартовування, і якщо дитина за станом здоров'я не може виконувати ті чи інші рухи або процедури, вона не повинна сидіти осторонь як це часто буває в наших дитячих садках, задача педагога знайти підхід до кожної дитини.

Провівши дане дослідження ми досягли основних завдань, що стояли перед нами:

1. Головне у фізичному вихованні дошкільників – це охорона життя, зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток дітей.

Його розв'язанню сприяє створення відповідних умов (раціонального режиму, харчування та ін.), урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання, підвищення рухової активності протягом дня та ін.

2. Питання висвітлення взаємозв'язку фізичного виховання з формуванням позитивних моральних і вольових рис характеру дитини.

Під час ігор, виконання різних вправ дитина виявляє ініціативу, вчиться бути наполегливою в досягненні мети.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, особливо сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних людині. Наприклад, щоб стати сміливим, треба навчитися долати страх, стикаючись з небезпекою. На заняттях з фізичної культури деяким дітям буває страшно пройти по гімнастичній лавці, перестрибнути через перешкоду, стрибнути у висоту з розбігу і т. д. Однак, вони (іноді з допомогою вихователя) переборюють свій страх і виконують рух, що, безумовно, сприяє вихованню сміливості. Навчання і виховання на заняттях з фізичної культури взаємопов'язані.

3. Формування правильної постави та профілактика плоскостопості одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят.

Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, благотворно впливає на самопочуття дитини.

4. Виховання звички щоденно виконувати фізичні вправи.

Позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини досягається лише тоді, коли ці вправи виконуються регулярно.

Дошкільники мають біологічну потребу в рухах, вони дістають насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Позитивні емоції,

які виникають у процесі занять фізичними вправами, поступово переходять у звичку систематично займатися цими вправами. Потім ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися в шкільні роки.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку буде ефективним за умови, що воно є органічною частиною всього виховного процесу дитячого садка, предметом спільного піклування дошкільних працівників, членів сім'ї, коли кожний вихователь повністю і творчо виконує вимоги програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Ананьев Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания. Москва: Педагогика, 2010. С. 103-127.
2. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности. Москва: Мысль, 2010. 158 с.
3. Астаханов С. А. Педагогические требования к использованию народных средств физического воспитания Теория и практика физической культуры. 2003. Выпуск 5,6. 36 с.
4. Ашмарин Б. А., Завьялов Л. К. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников 2010. Выпуск 9,10. С. 11-13, 16-17.
5. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. Київ: Здоров'я, 2007. 224 с.
6. Бауер В. К. Взаимосвязь целей и форм участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности Теория и практика физической культуры. 2008. Выпуск 12. С. 14-16.
7. Бельский И. В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров. Теория и практика физической культуры. Красноярск, 2000. 315 с.
8. Берзінь В. І., Бевз Р. Т. Концептуальні питання гігієнічного забезпечення організації навчального процесу у сучасній школі. Журн. АМН України. 2004. Т. 10. Випуск 1. С. 193-199.
9. Богданов Г. П. Бег на уроках физической культуры в 9-10 классах. Физическая культура в школе. 2005. Выпуск 8. С. 17-21.
10. Богданов Г. П. Физические нагрузки для развития выносливости и быстроты в беге. Физическая культура в школе. 2007. Выпуск 8. С. 15-20.
11. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва: Просвещение, 2006. 464 с.

12. Бойко Г. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва: Медицина, 2002. С. 101-107.
13. Бойков Л. Урок по учебным карточкам Физическая культура в школе. 2003. Выпуск 3. 25 с.
14. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. Москва: ООО "Издательство Астрель", 2003. 259 с.
15. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Киев: Олимпийская литература, 2003. С. 424.
16. Виготский Л. С. Собрание сочинений: в 6-ти т. Москва: Педагогика, 2002. 275 с.
17. Виленский М. Я. Формирование потребности в физическом совершенствовании как психолого-педагогическая проблема. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов пед. ин-та. Москва, 2011. С. 109-124.
18. Войлоков О.М. Исследования отношения ученика старших классов к урокам физической культуры и пути воспитания интереса к ним: автореф. дис... канд. пед. наук. Львов, 2002. 22 с.
19. Гіоташнюк Р., Поташнюк І., Іванова Г. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді. Вісник Технологічного університету Поділля. Хмельницький, 2002. Випуск 5. Ч. 3 (48). С. 27-30.
20. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність учнів. Житомир: Рута, 2009. С. 594.
21. Даниленко Г. М., Пономарьов Л. І., Пересипкіна Т. В. Соціально-гігієнічні особливості адаптації дітей до основної школи. Гігієна населених місць. 2007. Випуск 49. С. 339-342.
22. Дворкин Л. С. Возрастная динамика спортивных достижений молодых тяжелоатлетов. Физическая культура. Москва: ФиС, 2001. 109 с.
23. Дилигенский Г. Г. Проблемы теории человеческих потребностей.

Вопросы философии. 2006. Выпуск 9. С. 30-43.

24. Довбуш Р.О. Понятие потребности в свете общесоциологической теории: автореф. дис... канд. пед. наук. Киев, 2009. 24 с.

25. Дудіна О. О., Слабкий Г. О., Моїсеєнко Р. О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні. Ч. 2. Забезпечення принципу соціальної справедливості відносно здоров'я дітей і підлітків. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2008. Випуск 2. С. 8-16.

26. Жилко Ю.С. Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательных школ: автореф. дис... канд. пед. наук. Рига, 2009. 24 с.

27. Завьялов Л. К. Воспитание познавательной активности Физическая культура в школе. 2006. Выпуск 3. С. 11-12.

28. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена Москва: Физкультура и спорт, 2006. 198 с.

29. Иванчук М. В. Формирование потребности личности как социально-экономический процесс: автореф. дис... д-ра филос. наук. Свердловск, 2010. 42 с.

30. Изучение мотивации поведения детей и подростков. Москва: Педагогика, 2002. 41 с.

31. Имеладзе И. В. К проблеме побуждения деятельности Вопросы психологии. 2006. Выпуск 5. С. 124-131.

32. Колышев И. Г. Мотивы массового спорта Психология личности и деятельности спортсмена. Москва, 2011.

33. Корнеева Т. В. Для школьников с низким уровнем физической подготовленности Физическая культура в школе. 2008. Выпуск 9. 15 с.

34. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. Наука в олимпийском спорте, 2002. Выпуск 1. С. 31-34.

35. Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи: автореф. дис... канд. пед. наук. Москва, 2008. 24 с.
36. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. Москва: Советский спорт, 2004. 192 с.
37. Лук'янова О. М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень. Мистецтво лікування. 2005. Випуск 2. С. 6-15.
38. Лысенко О.П. Социально-психологические особенности становления профессиональной направленности старшеклассников: автореф. дис... канд. психол. наук. Киев, 2011. 22 с.
39. Магун В. С. Потребность и психология социальной деятельности человека. Львов: Наука, 2003. 187 с.
40. Макаров А. А. Магнитофон на уроке Физическая культура в школе. 2002. Випуск 3. 20 с.
41. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія]. Донецьк: Інновація, 2007. 252 с.
42. Никиреев Е. М. Некоторые теоретические вопросы изучения направленности личности Психологические проблемы формирования социально активной личности. Москва: МГПИ, 1982. С. 8-30.
43. Нюттен Ж. Мотивация Экспериментальная психология. Москва: Прогресс, 2005. Випуск 5. С. 16-110.
44. Панина Л. Ф. Главное – интерес к занятиям Физическая культура в школе. 2005. Випуск 6. 28 с.
45. Пилипко В. Ф., Овсеенко В. В. Атлетизм: навчальний посібник. Харків: ОВС, 2007. 136 с.
46. Польша Н. С., Яцковська Н. Я., Єременко Г. М. Гігієна дитинства: невідкладні організаційні заходи. Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України: зб. тез, доповідей наук.-практ. конф. Київ, 2007. Випуск 7.

С. 102-103.

47. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. С. 125-138.

48. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори "ризиків" шкільного середовища. Основи здоров'я та фізична культура. 2007. Випуск 9. С. 12-14.

49. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики: учеб. пособие. Київ: Вища школа, 2004. 631 с.

50. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2007. С. 81-86.

51. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. С. 264-288.

52. Симонов П. В. Ключевое значение потребностей в изучении психофизиологии человека Проблемы комплексного изучения человека. Москва: Наука, 2003. 35 с.

53. Спортивная метрология [под ред. В. М. Зацарского]. Москва: Физкультура и спорт, 2012. 256 с.

54. Стакионене В. П. Педагогические проблемы физического совершенства студентов Методика физического воспитания в вузе. Вильнюс, 2007. С. 58-60.

55. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник в 2-х томах [под редакцией Т. Ю. Круцевич.]. Т. 1. Киев: Олимпийская литература, 2003. С. 192-221.

56. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости Ф. Т. Ткачев. Київ: Здоров'я, 2008. 73 с.

57. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология Москва: Просвещение, 2008. 326 с.

58. Худолей О. Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: монография. Харьков: ОВС, 2005. 336 с.

59. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч.

посібник. Харків: ОВС, 2004. С. 245-259.

60. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. С. 177-196.