

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ»**

Виконав: здобувач вищої освіти 2 курсу,
групи FK1-M21
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Боднар Владислав Богданович

Керівник: **Воронецький В. Б.**, кандидат
педагогічних наук, старший викладач

Рецензент: **Боднар А. О.**, кандидат
педагогічних наук, старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ	7
1.1. Стан зору дітей дошкільного віку в даний час і його взаємозв'язок з рівнем їх фізичного розвитку, поставою та фізичною підготовленістю ...	7
1.2. Анатомо-фізіологічна характеристика зорового аналізатора. Будова, функції, оцінка і види порушення зору.....	12
1.3. Аналіз методик профілактики порушень зору.....	17
РОЗДІЛ 2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методи дослідження	20
2.2. Організація дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ СТАНУ ЗОРУ І ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	26
3.1. Стан зору дітей дошкільного віку	26
3.2. Рівень фізичного розвитку дітей дошкільного віку і його взаємозв'язок із станом зору.....	29
РОЗДІЛ 4. ТЕОРЕТИЧНЕ І ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ І ТЕХНОЛОГІЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ У ДОШКІЛЬНЯТ	31
4.1. Теоретичне обґрунтування змісту і технології попередження порушень зору у дошкільнят	31
4.2. Програма профілактики порушень зору у дошкільнят засобами фізичного виховання	37
4.3. Експериментальне обґрунтування змісту і технології попередження порушень зору у дітей дошкільного віку.....	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Життя людини – це безперервна активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів чуття, найважливішим з яких є зір. Встановлено, що 95% інформації, яку ми отримуємо про зовнішній світ, отримуємо через зір [9].

Нині різке зниження рухової активності та збільшення зорового навантаження у сучасних дітей шкільного віку призвело до важких захворювань та погіршення зору [13].

Сьогодні більше 50% сучасних дітей дошкільного віку страждають на короткозорість, а також почастишали вікові зміни ока, що призводять до далекозорості. Крім того, тривожна тенденція зростання порушень зору не тільки не зменшується, а й не стабілізується [9].

Аналіз наукової та систематичної літератури, пов'язаної з профілактикою проблем із порушенням зору, показав, що причини порушення зору вивчені достатньо добре, розроблено методи профілактики та корекції [42], а також дотримання елементарних гігієнічних практик, режим дня, правильне харчування, оздоровлення та фізична підготовка [27], розроблена система занять спортом для дітей шкільного віку з амбліопією [53].

Проте дотепер відсутні навчальні програми, спрямовані на профілактику порушень зору у дошкільнят під час дня, коли зорове навантаження є особливо високим. Відсутність профілактики порушень зору в сучасних програмах фізичного виховання проявляється в тому, що сучасні дошкільні навчальні заклади не відповідають гігієнічним вимогам за умови збільшення зорового навантаження при навчанні дітей дошкільного віку [27].

З огляду на вищевикладене надзвичайно важливою є розробка програми профілактики порушень зору фізкультурно-оздоровчої діяльності та впровадження її в режим дня дітей дошкільного віку.

Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровча діяльність дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – профілактика порушень зору в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – визначити зміст і методику фізичного виховання з метою профілактики порушень зору у дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Виявити динаміку порушення зору серед дітей дошкільного віку.
2. Визначити стан зору дітей дошкільного віку.
3. Визначити рівень фізичного розвитку дітей дошкільного віку та його зв'язок із зоровим станом.
4. Теоретично та експериментально обґрунтувати зміст та розробити методику профілактики порушень зору у дітей дошкільного віку засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Методи дослідження: методи визначення гостроти зору; метод визначення постави; антропометричні вимірювання; методи педагогічного спостереження; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів: результати, отримані в ході педагогічних експериментів, дозволяють рекомендувати використання в дошкільних навчальних закладах усіх розроблених нами проектів профілактики порушень зору у дошкільнят. Застосування окорухової гімнастики в поєднанні з вправами для зміцнення постави та точковим масажем позитивно впливає на зір дошкільнят.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Структура дипломної роботи. Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 64 сторінки. Робота містить 4 таблиці, 1 рисунок. Список літературних джерел складає 536 найменувань.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз динаміки сучасного порушення зору показує, що зір знижується в усіх вікових групах. У середньому кількість дітей дошкільного віку з порушенням зору зросла з 12,2 відсотка до 45,1 відсотка. Встановлено, що кількість учнів з вадами зору зростає з віком і досягає максимуму в старших класах.

2. Визначення стану зору в дітей дошкільного віку виявило високий рівень порушення зору (41%). Аналіз ступеня порушення зору показав, що переважають діти з легким ступенем порушення зору (32%) і значно менше дітей із середнім та важким ступенем порушення зору (7% та 2% відповідно). Достовірних відмінностей у кількості та ступені порушень зору між хлопчиками та дівчатками різних вікових груп ми не виявили.

3. З метою профілактики порушень зору в фізкультурно-оздоровчу діяльність дітей дошкільного віку необхідно на початку занять фізичною культурою включати вправи на розслаблення для зняття зорової втоми, використовувати спеціальні вправи для тренування окорухових і регулюючих м'язів. Фізкультхвилинки в середині занять. Для вдосконалення зорової функції групи продовженого дня використовуйте спеціальні наочні ігри.

4. Результати проведених експериментів показали, що стан зору у всіх експериментальних групах покращився. Кількість учнів з вадами зору в 1 класі ЕГ зменшилася з 30% до 13% хлопчиків і 17% до 0% дівчат, а також з 54% до 31% хлопчиків і 25% до 0% дівчат у 2 класі ЕГ, ЕГ 3 клас хлопчики з 47% до 12%, дівчата з 55% до 22%, 4 клас хлопчики з 27% до 9%, дівчата з 54% до 17%.

В усіх контрольних групах зір покращився як у хлопців, так і у дівчат порівняно з вихідним станом.

5. Результати, отримані в ході педагогічних експериментів, дозволяють рекомендувати використання в дошкільних навчальних закладах усіх

розроблених нами проектів профілактики порушень зору у дошкільнят. Застосування окорухової гімнастики в поєднанні з вправами для зміцнення постави та точковим масажем позитивно впливає на зір дошкільнят.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аветісов Е. С., Ковалевський Є. І., Хватова А. В. Посібник з дитячої офтальмології Київ. Медицина. 2017. 494 с.
2. Аветісов Е. С, Мац К. А. Метод тренування цилиарного м'яза при ослабленій акомодатції Матеріали наукової конференції з питань профілактики, патогенезу та лікування захворювань органу зору у дітей. Київ. 2021. С. 60-65.
3. Аветісов Е. С. та ін. Заняття Фізичною культурою при короткозорості Київ. Фізична культура і спорт, 2018. 148 с.
4. Аветісов Е. С. Охорона зору дітей Київ. Медицина, 2015. 270 с.
5. Анатомія людини Під ред. М. Р. Сапіна 2-ге вид. перероб. та дод. К.: Медицина 2016. 560 с.
6. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни): Практикум: Навч. посіб. для студ. пед. фак. пед. ін-тів К. : Вища шк., 2018. 176 с.
7. Антипчук Ю. П. Анатомія і фізіологія дитини (з основами дошкільної гігієни). Практикум: навч. посібник для пед. фак-тів пед. ін-тів К.: Вища школа, 2018. 176 с.
8. Ашмарін Б.А. Теорія та методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні: навчальний посібник К.: Фізкультура та спорт 2017. 223 с.
9. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоров'я дошкільнят: Шляхи його зміцнення К.: 2019. 184 с.
10. Бурмістрова Н. І. Постава під контролем. Фізична культура у школі 2016. №1.0.14-16.
11. Венсловене Н. І., Уфимцева Л. П. та ін. Здоров'я розвиває напрямок у корекційно-реабілітаційній та навчально-виховній роботі зі слабозорими школярами. Сучасні аспекти офтальмології Збірник: Київ. 2018. С. 222-225.
12. Виноградов П. А., Панаєв В. Г., Розумовський Е. А. До питання оцінки фізичного стану дітей і підлітків Матеріали Всеукраїнської науково-

- практ. конференції „Здоров'я і фізичний стан населення України на початку 21 століття” К., 2016. 24-25 жовтня, С. 21-23
13. Ворошилов П. А. Близорукість у дошкільнят. Дія вчителя. Фізична культура дошкільнят. 2018. №2. С. 85-87
14. Гамбурцев В. А. Гоніометрія людського тіла К: Медицина. 2015. 165 с.
15. Гігієнічні вимоги до умов навчання дошкільнят у різних видах сучасних дошкільних установ: Київ. Школа здоров'я. 2018. №2. С. 19-23
16. Гладюк Т. В. Анатомія і фізіологія дитини з основами дошкільної гігієни: навч. посіб., Ч. 1 Тернопіль: ТНПУ, 2017. 122 с.
17. Дашевський А. І. Хибна короткозорість К.: Медицина, 2016. 152 с.
18. Демірчоглян Г. Г. Гімнастика для очей Секрети здоров'я. 2015. №1. С. 6-9
19. Демірчоглян Г. Г. Як покращити та зберегти зір К.: Крон-прес. 2015. 147 с.
20. Демірчоглян Г. Г. Тренуйте зір К.: Секрети здоров'я. 2020. 48 с.
21. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України За ред. М. Д. Зубалія. 2-е вид., перероб. і доп. К., 2017. 36 с.
22. Дудюк П. П. Органи відчуття Здоров'я 2016. №2 С. 32-33
23. Змановський Ю. Ф. Виховуємо дітей здоровими К.: Медицина. 2019. 128 с.
24. Іванов В. С. Основи математичної статистики К.: Фізкультура і спорт, 2020. 178 с.
25. Іванова Є. Є. Гігієнічні основи навчання та виховання дітей у садочку. Актуальні питання охорони здоров'я та профілактики захворювань у дошкільнят: Методичні рекомендації для вихователів Львів: 2017. С. 23-26
26. Кисельов Ф. С. Анатомія і фізіологія дитини з основами дошкільної гігієни: Підр. для студ. пед. ін-тів спец. пед. і метод. початк. навч. К.: 2018. 312 с.

- 27.Клопоцька Н. Г. Як перемогти короткозорість? Країна знань : Науково-популярний журнал для юнацтва. К.: 2018. № 5. С. 35-37
- 28.Ковальов В. А. Робота вчителя фізичної культури з розвитку та проблеми здоров'я дошкільнят Київ, 2021. С. 43-49
- 29.Ковалевський Є. І. Профілактика слабобачення сліпоти у дітей М. Медицина, 2021. 224 с.
- 30.Ковалевський Є. І. Очні хвороби віку М.: Медицина 2016. 3-є вид., перероб. і доб. 416 с.
- 31.Корбет М. Д. Керівництво для швидкого поліпшення зору без окулярів Київ: Творче об'єднання, 2020. 63 с.
- 32.Круцевич Т. Ю. Наукові дослідження у масовій фізичній культурі К.: Здоров'я, 2015. 120 с.
- 33.Латохіна Л. І. Хатха-йога для дітей К: Просвітництво, 2017. 212 с.
- 34.Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами дошкільної гігієни: курс лекцій для студентів небіологічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів К.: Професіонал, 2016. 480 с.
- 35.Не відходячи від парти. Фізкультура та здоров'я. Випуск №2. К.: Фізкультура та спорт, 2018. С.54-55
- 36.Нікітюк Б. А., Гладишева А. А. Анатомія та спортивна морфологія (практикум): Навчальний посібник для ін-тів фіз.культури К.: Фізкультура та спорт, 2019. 176 с.
- 37.Ніясова Н. С. та ін. Профілактика втоми очей у дошкільнят: Навчальний посібник: 2017. 28 с.
- 38.Ніясова Н. С. Спеціально-відновлювальні та спеціально-тренувальні ігри для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку Фізкультурна освіта, 2015. №2. с.12-13
- 39.Програма фізичного виховання учнів I-XI класів К.: Просвітництво, 2019. 64 с.
- 40.П'яткін В. Тисяча рухів для очей Фізична культура та спорт. 2021. №8. С.20-22.

- 41.Рябухіна С. Погляд з-під темних окулярів Здоров'я, 2017. №6 С.30-35.
- 42.Сауткін М.Ф. Медико-біологічні аспекти фізичного розвитку дошкільнят К.: 2020. 168 с.
- 43.Селезньова Є. В. Корекційна спрямованість занять щодо формування уявлень про себе у дошкільника з порушенням зору Автореф.дис. канд.пед.наук. К.: 2015. 18 с.
- 44.Сермак Б. В. Фізичне виховання слабозорих дітей: Посібник для вихователів К.: Просвітництво, 2018. 96 с.
- 45.Смирнова Т. Ю. Про зв'язок короткозорості з деякими показниками стану здоров'я дошкільнят III Всесоюзн. конф. з питань дитячої офтальмології Ч.І. К.: 2016. С. 152-156.
- 46.Сонячна Л. І. Теоретичні та практичні аспекти корекційно-виховної роботи в садочку для сліпих на сучасному етапі Дефектологія 2020. №1 С. 9-15.
- 47.Сухіненко І. В. Фізичне виховання дітей з міопією середнього ступеня в умовах дошкільного закладу Автореф. пед. наук. К., 2020. 22 с.
- 48.Урбан Ю. А. Гімнастика „Зоркість” Мистецтво бути здоровим. К.: 2017. С.313-320.
- 49.Урбан Ю. А. Ще раз про короткозорість: Думка вченого. Фізична культура у школі. 2018. №2. С.82-84.
- 50.Урбан Ю. А. Гімнастика короткозорих Надія планети: Науково-популярний журнал. Х., 2016. № 12. С. 30-31.
- 51.Хімочкін В. А. Фізкультура проти короткозорості Фізична культура в школі. 2016. №5. С.64-65.
- 52.Шенкман С. „Зоркість” для далекозорих Фізкультура та спорт. 2015. №2. С.18-20.
- 53.Ямпільська Ю.А. Популяційний моніторинг фізичного розвитку дитячого населення Гігієна та санітарія 2016. №1. С.24-26.