

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Педагогічний факультет
Кафедра теорії та методик дошкільної освіти

Дипломна робота магістра

з теми: **«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ»**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи DO1-M21z,
спеціальності 012 Дошкільна освіта
за освітньо-професійною програмою
Дошкільна освіта
(заочна форма навчання)
Куркіна Христина Володимирівна

Керівник: **Бабюк С. М.**,
кандидат педагогічних наук,
доцент

Рецензент: **Мисів В. М.**,
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПИТАННЯ ЩОДО ПОТРЕБИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	7
1.1. Вікові та анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку.....	7
1.2. Порушення постави як передумова виникнення складної ортопедичної патології у процесі онтогенезу.....	12
1.3. Теоретико-методичні засади проведення оздоровчо-профілактичної роботи з дітьми в умовах закладу дошкільної освіти.....	19
1.4. Педагогічні методи дослідження	27
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	30
2.1. Алгоритм упровадження оздоровчих технологій в умовах закладу дошкільної освіти	30
2.2. Аналіз антропометричних та функціональних обстежень дітей ..	35
2.3. Особливості змісту та структури фізкультурно-оздоровчих занять у процесі фізичного виховання дошкільників.....	39
2.4. Оцінка ефективності упровадження алгоритму оздоровчих технологій в закладі дошкільної освіти.....	56
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

ВСТУП

Актуальність. Станом на сьогодні, головною проблемою залишається оптимізація здоров'я, як формуючого процесу у підростаючого покоління. Сучасний навчальний заклад дошкільної освіти є осередком освітніх, оздоровчих і профілактичних програм, а таким чином одне із базових питань, що вирішується в умовах освітнього простору є забезпечення оздоровлення шляхом упровадження сучасних рекреаційних технологій. Багатьма сучасними дослідниками доведений позитивний вплив упровадження систематичних і тривалих оздоровчих заходів серед дітей у закладах освіти.

Передумовою актуальності реалізації вказаних заходів є високий рівень поширеності ортопедичних патологій серед підростаючого покоління. Такі розлади в умовах активних процесів росту та розвитку організму дітей, на фоні статичного, сенсорного та інформаційного навантаження, прогресують до складних нозологічних форм, а в подальшому – до хронічних вертеброгенних патологій.

Невтішну медичну статистичну звітність підтверджує і той факт, що у результаті профілактичних оглядів лікарями виявлені початкові зміни стану постави у 36% дітей, тоді як на етапі закінчення навчання у загальноосвітньому закладі показник зростає до 71% обстежених. У процесі поглиблених медичних оглядів у 26% дошкільників визначаються прояви комплексного залучення кістково-м'язової системи до різного рівня передпатологічних станів, а порушення постави у сагітальній площині має першість рейтингу серед них. Зважаючи на звітну медичну документацію, діти старшого дошкільного віку складають особливу групу ризику ураження, адже саме у вказаний період часу розпочинається інтенсивна перебудова опорно-рухового апарату на фоні «першого зростового стрибка».

Загострює актуальність упровадження оздоровчих технологій в умовах навчального закладу і той факт, що 54 % відвідувачів дошкільних закладів б

перед початком навчання у школі мають високий рівень порушень функціонального стану різних систем та органів: у кожній четвертій дитини спостерігається порушення постави, у 6 осіб з тисячі дитячого населення діагностується сколіоз.

Відповідно до Базової програми розвитку «Я у Світі», а також «методичних рекомендацій: Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу (додаток до листа МОН України № 1/9-563 від 16.08.2010 р.)» скоординовано на необхідності використання не тільки традиційних засобів профілактики та оздоровлення дошкільнят, але й додаткових, для оптимізації покращення функціонального стану організму підростаючого покоління.

Зважаючи на наявність інноваційних розробок ряду авторів, неповністю розкритою є вказана проблема використання різних засобів фізичної культури та оздоровчих технологій у закладах для профілактики змін стану постави у дітей із підвищеним кіфозом та сутулістю для зниження ускладнення ортопедичної патології. Тому станом сучасної актуальності слід підкреслити необхідність розробки та впровадження оздоровчих технологій в умовах дошкільного закладу для профілактики кіфотичної постави у дітей для досягнення ефективності відновлення стану здоров'я у цілому та локально під час ранніх етапів порушень, що забезпечує актуальність наукового дослідження та визначення теми дослідження: **«Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами оздоровчих технологій».**

Мета роботи – наукове обґрунтування, розробка та впровадження оздоровчих технологій для профілактики кіфотичної постави у дошкільнят старшого віку в умовах ЗДО.

Завдання дослідження.

1. Систематизувати науково-методичні знання та узагальнити результати практичного досвіду.

2. Експериментально дослідити ряд показників функціонального стану організму дошкільників із кіфотичною поставою для подальшого виявлення

ефективності наукового дослідження.

3. На підставі зазначених функціональних особливостей дітей із кіфотичною поставою, розробити й науково обґрунтувати алгоритм застосування оздоровчих технологій в умовах ЗДО.

4. Проаналізувати та оцінити ефективність впливу оздоровчих технологій на функціональний стан дітей із збільшенням кіфотичного вигину хребта у грудному відділі в умовах навчальних закладів.

Об'єкт дослідження – процес застосування оздоровчих технологій для дошкільнят із кіфотичною поставою.

Предмет дослідження – вплив засобів фізичного виховання на функціональний стан опорно-рухового апарату дітей із кіфотичною поставою.

Методи дослідження. Підґрунтям роботи є наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи наукового дослідження, функціональні методи діагностики (фізичні тести та проби), інструментальні методи дослідження та методи математичної статистичної обробки результатів.

Наукова новизна отриманих результатів полягала у тому, що зважаючи на функціональні особливості організму дошкільників, обґрунтовано використання оздоровчих технологій засобами фізичного виховання, особливістю яких стало систематичність упровадження протягом режиму дня дошкільнят.

Практичне значення дослідження представлене розробкою та апробацією алгоритму застосування оздоровчих технологій в умовах ЗДО для дітей дошкільного віку із змінами постави у сторону збільшення кіфозу. Для систематичного контролю функціональних змін постави у сагітальній площині, розроблені рекомендації щодо антропометричної діагностики індексними методиками оцінки. Оздоровчі технології рекомендовані для впровадження у позанавчальний час як форма сімейного оздоровлення у домашніх умовах. До технологій включено рухову активність, загартовування, дихальні вправи зі змінами тривалості фаз вдиху та видиху.

Базою дослідження був заклад дошкільної освіти ясла-садок №13 «Білочка» Червоноградської міської ради Львівської області.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження обговорено на конференціях різних рівнів.

Публікації. Основні результати дослідження викладено в 2 наукових публікаціях.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменування). Основний текст викладено на 62 сторінках.

ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу літератури та попереднього практичного досвіду встановлено, що фізичне виховання є необхідною складовою профілактики сколіозу дітей зі змінами стану постави. Особлива увага приділяється дітям дошкільного віку. На сьогодні відомо, що впродовж останніх десятиріч спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей, зокрема здоровими вважаються лише 26,76% дошкільнят. У структурі поширеності захворювань за рейтингом визнано наступні: хвороби органів дихання, органів травлення, хвороби ока та додаткового апарату, опорно-рухового апарату тощо. Так за державними документами статистичної медичної звітності у кожній четвертій дитини спостерігається порушення постави та у 6 осіб з тисячі дитячого населення діагностується сколіоз. Питання раннього початку профілактичної роботи для дітей із кіфотизацією хребта залишається не розкритим. Тому упровадження оздоровчих технологій дасть змогу завчасно впливати на ускладнення ортопедичної паталогії.

2. За даними соматометричного дослідження і встановлено, що схильність до сутулої постави, мали $17,15 \pm 2,34\%$ дітей чотирьох років. За результатами використання методу індексів на практиці вилучено групу ризику із граничними змінами вигину хребта.

3. На підставі дослідження морфофункціонального стану дошкільнят розроблено програму оздоровлення дітей із підвищеною сутулістю, що була систематизована і розроблена із підґрунтям педагогічних принципів та включала напрям взаємодії із педагогічним колективом, оздоровчих заходів впродовж дня, фізичної активності, психоемоційного розвантаження дітей та взаємодії із сім'єю. Програма складалася із рекреаційного та оздоровчого-профілактичного напрямів.

4. У процесі дослідження виявлено тенденцію до зниження кількості дітей зі збільшенням вершини кіфозу у грудному відділі хребта, відмічено збільшення ЖЄЛ, не відбулося вагомих змін показників САТ і ДАТ та ЧСС.

Порівнюючи динаміку отриманих показників прояву фізичних якостей, було визначено, що найбільш якісніші зміни відбулися у показниках гнучкості за тестом «нахил тулуба вперед» – на 24,93%. Результати подолання дистанції у 10 м бігом покращилися на 9,24%. Показники м'язової сили відповідно до тесту «кидання м'яча» покращилися на 14,38 %.

Швидкісно-силова якість, яка досліджувалася тестом «стрибок у довжину з місця», стала на 15,69 % краще. Показники прояву координаційних здібностей відповідно до тесту «човниковий біг 3*5 м» мали позитивну динаміку, яка становила 14,21%.

Зменшення показників частоти випадків на ГРВІ на 16 % дає змогу говорити про значний оздоровчий ефект від запроваджених заходів для дітей 4-6 років. Таким чином, оптимізація функціонального стану м'язів тулуба, покращення функції органів дихання та зміна біомеханічної проекції постави – ті результати яких удалося досягти шляхом упровадження оздоровчих технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналіз та тенденції захворюваності дитячого населення України / Р. О. Моїсеєнко, Я. І. Соколовська, Т. К. Кульчицька та ін. // Современная педиатрия. 2010. № 3 (31). С. 13-17.
2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем Москва : Медицина, 1975. 125 с.
3. Афанасьев С. Проблема порушень опорно-рухового апарату серед дітей дошкільного віку у фізичній реабілітації // Молодіжний науковий вісник. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. Вип. 26. С. 62 – 67.
4. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / А. М. Богуш, Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, та ін. Київ, 2012. Спецвип. журн. Вихователь-методист дошкільного закладу. 30 с.
5. Безруких М. М., Фарбер Д. А. Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка. Москва : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2009. 432 с.
6. Безруких М. М., Фарбер Д. А. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии. Москва : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, Воронеж: МОДЭК, 2010. 768 с.
7. Бондар О. М. , Кашуба О. М. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2018. №2. С. 102-104.
8. Боровиков В. СТАТИСТИКА. Искусство анализа данных: Для профессионалов. СПб. : ПИТЕР – 2003. 688 с.
9. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль : Мандрівець. 2008 321 с.
10. Вітомський В. Показники біогеометричного профілю постави та якості життя у дітей з функціонально єдиним шлуночком серця // Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. № 4 (55). С. 156–160.

11. Герасименко В. В. Корекція порушень постави та сколіозів першого та другого ступенів у дітей та підлітків // Зб. наук. праць за матеріалами. III міжнар. наук. конф. студентів та молодих вчених (Вінниця, 27 – 28 берез. 2006.) Вінниця : Університетська книга, 2006. С. 140-141.
12. Денисенко Н. Ф. Формування у молодших дошкільників основ свідомого ставлення до власного здоров'я: навч.-метод. посіб. до Базової прогр. розв. дитини дошк. віку «Я у світі» Київ : Наш час, 2010. 95 с.
13. Денисенко Н. Ф. Через рух до здоров'я дітей : навч.-метод. посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2009. 88 с.
14. Дяченко Ю. Л. Оздоровчі фітнес технології – панацея профілактики кіфотичної постави в умовах закладу дошкільної освіти // Молодий вчений. № 11 (51), 2017. С. 139 – 142.
15. Дяченко Ю. Л. Сучасні погляди щодо фізичної реабілітації дітей із патологічними змінами опорно-рухового апарату внаслідок гіпермобільності суглобів // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Львів : ЛДУФК, 2013. Т. 3. С. 116 – 122.
16. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.
17. Івахно О. П. Використання здоров'яформуючих технологій у сучасному дошкільному навчальному закладі для дітей загального розвитку // Гігієна населених місць: зб. наук. праць. ДУ ІГМЕ. 2008. Вип. 52. С. 64 – 70.
18. Інформаційний збірник та коментарі Міністерства освіти і науки України. Київ : Педагогічна преса, 2011. №17-18, 18-21. С. 15 – 17.
19. Калиниченко І. О. Актуальні питання організації

- оздоровчо-реабілітаційної діяльності з дітьми 4–7 років із проявами гіпермобільності суглобів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. 2013. С. 45.
20. Кашуба В. О. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. С. 75 – 79.
21. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХОВНОКУ ХДАДМ, № 1. 2010. С. 71 –73.
22. Кашуба В.А. Биостатические и гониометрические показатели детей старшего дошкольного возраста с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата // Физическое воспитание студентов. 2009. № 2. С. 26 – 28.
23. Кашуба В.А., Бондар Е.М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. №2. С. 75 – 78.
24. Квашніна Л. В. Особливості адаптації серцево-судинної системи до систематичного навчання та методи корекції порушень у дітей молодшого шкільного віку // Перинотология и педиатрия. 2008. № 4. С. 38 – 44.
25. Кононко О. Л. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» Київ : Світич. 2008. 543 с.
26. Кононко О. Л. Обов'язкова дошкільна освіта п'ятирічок: реалії, ризики, сподівання // Дошкільне виховання. 2018. №8. С. 4 – 8.
27. Конох О. Є. Методика проведення занять фізичної культури з дітьми 5-6 років з використанням елементів футболу // Вісник Запорізького національного університету. 2017. № 2 (6).
28. Круцевич Т. Ю., Воробйюв М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. література,

2011. 224 с.
29. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення Київ : Олімп. л-ра, 2010. 200 с.
 30. Максименко Л., Тонкопей Ю. Використання засобів флорболу під час дозвілля дітей 5 – 6 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 3. С. 119 – 126.
 31. Михно Л. Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України. 2014. Т. 3. С. 133-138.
 32. Моїсеєнко Р. О. Частота та структура захворюваності дітей в Україні та шляхи її зниження // Современная педиатрия. 2013. № 2. С. 10 – 11.
 33. Нечипорук Н. І. Особливості організації навчально-виховного процесу в різновікових групах дошкільних навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Біла Церква: КОШОПК, 2009. 152 с.
 34. Ніколаєва О. М. Деформації хребта у дітей та підлітків: фізіотерапія. Одеса : «ИздатИнформ» ОНМА, 2009. 192 с.
 35. Носова Н. Визначення локалізації ЗЦМ як основа управління ортоградною позою дітей 5–6 років у процесі занять фізичними вправами // Молодіжний науковий вісник. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. Вип. 26. С. 49-53.
 36. Обов'язкове навчання дітей старшого дошкільного віку як гігієнічна проблема / С. В. Гозак, Т. В. Станкевич, В. П. Киселевська та ін. – Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки : матеріали наук.-практ. конф., 15 – 16 вер. 2011 р. Київ : ДУ «ІГМЕ ім. О. М. Марзєєва НАМНУ», 2011. С. 194.
 37. Пангелова Н. Є. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука. 2010. Т. 2. С. 183 – 187.
 38. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.

39. Полянская М. А. Спирометрия в оценке нарушений функции дыхательной системы. Здоров'я України. Медична газета. 2008. № 3/1. С. 48–49.
40. Потапук Л. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк, 2010. 215 с.
41. Симонова О. И. Тест «Измерение экскурсии грудной клетки по двум линиям» и его практическое значение в детской пульмонологии. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2004. № 1 (5). С. 34–37.
42. Сократова Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие. М.: ТЦ Сфера, 2005. 178 с.
43. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи Х. : Ранок, 2012. 176 с.
44. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.пособие. Минск : Выш. шк., 2010. 288 с.
45. Тимонова И.Б. Анализ физического развития детей в детских дошкольных учреждениях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. №11. С.202–206.
46. Титаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями молодшого шкільного віку у режимі навчального дня. Слобожанський національний спортивний вісник. Харків, 2005. № 8. С. 29–32.
47. Швецов А. Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. 174 с.
48. Шутько В.В. Проблеми фізичного виховання школярів через призму поглядів учителя // Педагогіка вищої та середньої школи. 2014. №40. С. 155-160.
49. Юрченко О. А. Особливості вертикальної стійкості дітей молодшого шкільного віку з вадами зору // Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту. Харків, 2020.

№ 5. С. 133–136.

50. Яхно Є.Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.Г. Яхно. Київ, 2011. 40 с.
51. Steinmann B. Connective Tissue and its Heritable Disorders: Molecular, Genetic, and Medical Aspects / B. Steinmann, P. M. Royce, A. Superti-Furga. New York. 1993. P. 351 – 407.
52. Steinmann, B. The Ehlers-Danlos syndrome. In: Connective Tissue and its Heritable Disorders: Molecular, Genetic and Medical Aspects / B. Steinmann, P. M. Royce, A. Superti-Furga. Wiley-Liss, New York. 2012. P. 351 – 407.
53. Byers P.H. Research perspectives in heritable disorders of connective tissue / P. H. Byers, R. E. Pyeritz., J. Uitto. Matrix, 2002. №12 (4). P. 333– 342.