Научно –практическая конференция педагогических работников

«Новые стандарты – новое качество образования»

**Исследовательская работа**

**«Художественная гимнастика,**

**как важный аспект воспитания здорового и**

**современного дошкольника»**

Автор работы:

Шарова Наталья Владимировна,

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

МДОБУ ДС №3 г. Тынды

г. Тында

2017 год.

Содержание исследовательской работы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………. | | 2 |
| ГЛАВА1 Структура исследования | |  |
| 1.1. | Объект исследования ……………………………………………... | 3 |
| 1.2. | Предмет исследования ……………………………………………. | 3 |
| 1.3. | Цель исследования………………………………………………… | 3 |
| 1.4. | Задачи исследования………………………………………………. | 3 |
| 1.5. | Гипотеза исследования …………………………………………… | 3 |
| 1.6. | Ожидаемый результат исследования…………………………….. | 3 |
| ГЛАВА 2. Практическое исследование проблемы | |  |
| 2.1. | Подготовительный этап…………………………………………… | 4 |
| 2.2. | Организационный этап…………………………………………….. | 4 |
| 2.2.1. | Актуальность.………………………………………………………. | 5 |
| 2.3. | Практический этап ………………………………………………… | 5 |
| 2.4. | Обобщающий этап…………………………………………………. | 6 |
| 2.4.1. | Мониторинг, выводы………………………………………………. | 6 |
| 2.4.2. | Сравнительные результаты………………………………………... | 8 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ ……………………………………………………………. | | 8 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ………………………………………………… | | 9 |

**Введение.**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным образованием.

Наше дошкольное учреждение имеет определенные условия, которые позволяют в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников. Это закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика и точечный массаж, утренняя гимнастика, физические упражнения и плавание в бассейне, спортивные праздники и развлечения, дни здоровья, кружки и спортивные секции дополнительного образования.

В последнее время в ДОУ увеличилось количество детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и искривления позвоночника. Главное значение для ребенка – движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии. Итак, физическая культура есть основа основ дошкольного воспитания. Исходя из этого, определена педагогическая **проблема:** какими средствами повысить интерес детей к двигательной активности?

Данная проблема побудила к поиску и внедрению в детский сад новой спортивной секции художественной гимнастики, с целью повышения интереса к двигательной активности, для укрепления здоровья детей и развития у них двигательного творчества.

Художественная гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются упражнения с лентой, обручем, булавами, мячами, полотнами, различные по своему характеру, оформленные танцевальными движениями.

Гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всём мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная музыка, при выполнении вольных упражнений, яркая одежда, танцевальные и акробатические движения вызываюту человека положительные эмоции. Художественная гимнастика развивает хорошую осанку, красивую походку, пластичность движений, силу, выносливость, гибкость и др. Она базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Занимаясь гимнастикой, дети получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым, интересным и необходимым.

**Новизна** работы заключается в модернизации содержания работы с детьми на основе внедрения инновационных педагогических программ и технологий, форм и методов работы, интеграции различных образовательных областей, использовании упражнений художественной гимнастики.

**Глава 1. Структура исследования.**

Педагогическое исследование по теме «Художественная гимнастика, как важный аспект воспитания здорового и современного дошкольника» проходило в период с 2013 по 2016 учебный год, в соответствии с требованиями ФГОС и программой Винер И. А. «Физическая культура. Гимнастика».

**1.1 Объект исследования:** Процесс воспитания здорового и современного дошкольника средствами художественной гимнастики.

**1.2 Предмет исследования:** Организация в ДОУ дополнительного образования по художественной гимнастике, обеспечивающего эффективность развития физических и социально-нравственных качеств дошкольника.

* 1. **Цель исследования:**

Теоретически обосновать и экспериментально проверить влияниетрех взаимосвязанных компонентов художественной гимнастики – движения, артистизма и музыки на воспитание здорового и современного дошкольника.

* 1. Для реализации поставленной цели были определены следующие

**задачи:**

− укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников;

− развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;

− способствовать формированию правильной осанки, музыкального слуха и чувства ритма ребенка;

− развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

− формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности.

1. **Гипотеза** исследования заключается в предположении о том, что занятия с детьми художественной гимнастикой будут способствовать успешному воспитанию здорового и современного ребенка, если:

− организована систематическая работа по художественной гимнастике в процессе занятий и в самостоятельной деятельности;

− оснащена предметно-развивающая среда гимнастическим оборудованием;

− родители вовлечены в образовательный процесс.

* 1. **Ожидаемые результаты:**

− развитие двигательных способностей за счет внедрения в образовательный процесс спортивной секции по художественной гимнастике;

− выполнение гимнастических, музыкально – гимнастических, сценических, акробатических комбинаций на высоком техническом уровне;

− повышение соматических показаний здоровья ребенка;

− вовлечение родителей в образовательное пространство ДОУ, повышение их педагогической компетентности в области «физическая культура».

**Глава 2. Практическое исследование проблемы.**

Исследование проводилось на базе МДОБУ ДС № 3 Г.ТЫНДЫ. Для реализации данного исследования был разработан план мероприятий, который состоял из четырёх этапов:

− подготовительный этап (2013 – 2014 учебный год);

− организационный этап (2014 - 2015 учебный год);

− практический этап (2014 – 2016 учебный год);

− обобщающий этап (2015 – 2016 учебный год).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Растяжка | Равновесие | Гибкость | Быстрота | Сила | Выносливость | Ловкость |
| Высокий | 2% | 3% | 2% | 5% | 6% | 8% | 12% |
| Средний | 68% | 72% | 63% | 78% | 74% | 84% | 76% |
| Низкий | 32% | 25% | 35% | 17% | 20% | 8% | 10% |

1. **На первом этапе (подготовительном)** был проведен отбор детей в секцию художественной гимнастики, определен уровень двигательных способностей детей на основе диагностических материалов для определения уровня физической подготовленности (Приложение №1).

Диагностическое обследование 2013 год.

Результаты проведенной диагностики подтвердили, что у многих детей низкий уровень двигательных способностей. Не все дети имеют хорошую быстроту, растяжку, силу, ловкость и выносливость. Уровень гибкости и равновесия у многих девочек снижен.

Считаю, что положительного результата можно добиться, лишь сделав своими союзниками родителей. С этой целью было проведено анкетирование по теме «Двигательная активность в вашей семье», которое показало, что двигательной активностью ребенка занимается в основном детский сад, дома же дети большую часть времени проводят в статическом положении.

**2.2.** На основе полученных данных, **на втором этапе (организационном)** была изучена и применена в работе научно-педагогическая и психолого-педагогическая литература: опыт педагогов В.М. Смолевского «Гимнастика», В.А. Сиготского «Примерная комплексная программа по гимнастике», И. А. Винер «Физическая культура. Гимнастика», А.А. Потапчук «Двигательный игротренинг для дошкольников», Т.С. Яковлева «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду», В.В.Кантан «Раннее физическое развитие ребёнка», В.Т. Кудрявцев «Педагогика оздоровления», Т.А.Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

**2.2.1.**  На данном этапе мною выявлена **актуальность** данной проблемы**.**

Важной проблемой современного дошкольного образования является сохранение здоровья детей, забота о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах деятельности.

**2.2.2.**В ходе работы на данном этапе решались следующие **задачи:**

− изучить и проанализировать педагогическую и психологическую литературу по данной теме;

− составить программу исследования данной проблемы;

− разработать авторскую программу спортивной секции по художественной гимнастике с дошкольниками и проверить ее эффективность;

− методические рекомендации для педагогов и родителей.

**2.3**. **На третьем этапе (практическом)** работа велась по следующим направлениям:

− использование новейших педагогических технологий, форм и методов с целью развития двигательной деятельности ребенка;

− изготовление и приобретение современного гимнастического оборудования в ДОУ.

Опираясь на современные методики и рекомендации известных педагогов, была разработана система занятий по художественной гимнастике для развития специальных двигательных способностей детей дошкольного возраста.

Владея методом самоанализа собственной педагогической деятельности, использовала разные виды планирования: тематическое, перспективно-календарное, календарное, которые отличаются единством цели, непрерывностью, гибкостью, прагматичностью.

Для реализации направления по развитию двигательных способностей, были созданы условия для развития самостоятельной двигательной активности детей в спортивном зале: дорожки для коррекции плоскостопия; исправление осанки; тренажёры (беговая дорожка, велотренажёр, батуты, спортивные комплексы и др.), зоны для тренировок.

В период исследований были разработаны:

− авторская программа дополнительного образования по художественной гимнастике «Художественная гимнастика для дошколят»;

− комплексы вольных упражнений с предметами и без предметов;

− оздоровительный проект «Здоровый ребенок»;

− детский эксперимент «Возможности моего организма», который был представлен на городском семинаре для руководителей;

− конкурсно – игровая программа для родителей «Спорт – против вредных привычек».

По результатам полученного комплексного обследования (Таблица 1) можно сделать вывод, что у всех воспитанниц повысился уровень функциональных возможностей и двигательной активности, что подтверждается положительной динамикой состояния здоровья и развития двигательной активности.

Художественная гимнастика обладает целым рядом характеристик, которые оказывают положительное влияние на эмоциональное развитие ребенка дошкольника. В первую очередь, это связано с выполнением заданий с использованием различных предметов (обруч, лента, мяч, скакалка, полотна и булавы). (Приложение №3)

**Вывод:** Занятия художественной гимнастикой укрепляют здоровье и повышают работоспособность детей через организацию спортивных упражнений с использованием гимнастического оборудования; побуждают воспитанников проявлять двигательную активность, удовлетворять интерес к разнообразным видам движений и потребность в них.

Данный педагогический опыт способствует повышению интереса к занятиям спортом не только у воспитанников, но и у их родителей. Повторная диагностика родителей по проблеме организации двигательной активности в семье показала, что родители вместе с детьми делают утреннюю гимнастику, занимаются на тренажёрах, закаляются, выполняют оздоровительный бег.

1. **На четвертом этапе (обобщающем)** были подведены итоги проделанной работы.

**2.4.1. Мониторинг и выводы.**

Большую роль в организации занятий художественной гимнастикой имеют диагностические исследования, которые направлены на выявление физического состояния здоровья детей, определение их склонностей, творческих способностей и артистизма.

Для контроля применяются диагностические материалы по специальной физической подготовке Винер И. А. (Приложение №1), которые состоят из упражнений, позволяющих выявить уровень специальной подготовки для выполнения элементов художественной гимнастики.

Диагностическое обследование проводилось по направлениям: определение гибкости и растяжки; равновесия и вестибулярной устойчивости; силы и выносливости; быстроты и ловкости.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Растяжка | Равновесие | Гибкость | Быстрота | Сила | Выносливость | Ловкость |
| Высокий | 72% | 64% | 80% | 75% | 84% | 90% | 73% |
| Средний | 28% | 36% | 20% | 25% | 16% | 10% | 27% |
| Низкий | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% |

Диагностическое обследование 2016 год.

По данным диагностики, проводимой в период с 2013 по 2016 учебный год, уровень специальной подготовленности детей значительно вырос.

Таблица 1

Уровень специальных способностей детей за 2013 – 2016 год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2013-2014уч.г. | 2014-2015уч.г. | 2015-2016уч.г. |
| Высокий уровень | 25,3% | 56,7% | 62,9% |
| Средний уровень | 68,6% | 39,8% | 37,1% |
| Низкий уровень | 6,1% | 3,5% | 0% |

(Приложение №2)

Практический опыт работы с дошкольниками позволяет сделать **вывод:**

Таким образом, художественная гимнастика носит комплексный характер, учитывая оценку физической подготовленности, координацию вестибулярной устойчивости, а также творческие способности, артистизм.

Исследования показали, что дети выявили положительную динамику состояния здоровья и физического развития.

Проводимая диагностика в сентябре и в мае каждого учебного года, показывает, что уровень физической подготовленности растет из года в год. Результаты диагностики свидетельствуют о благотворном воздействии этих занятий на организм и личность современных детей.

Дошкольники овладели элементами техники основных гимнастических упражнений, научились самостоятельно пользоваться приобретенными двигательными навыками в различных сложных ситуациях. Умеют ставить определенную цель и выбирать способы для ее решения, проявляя выдержку, решительность, ловкость, быстроту, выносливость.

По данным исследования воспитанники, занимающиеся художественной гимнастикой, начинают самостоятельно заниматься физическими упражнениями не только в детском саду, но и дома. Им нравится выступать с вольными упражнениями под музыку, на праздниках и городских мероприятиях.

**2.4.2. Сравнительные результаты** исследования показали, что работа по формированию и развитию физических качеств у детей, занимающихся художественной гимнастикой, значительно улучшила физическое и психическое здоровье детей, что подтверждается положительной динамикой состояния здоровья и развития двигательной активности. Это можно объяснить тем, что работа проводится регулярно и комплексно. Сравнивая полученные результаты диагностического исследования в начале и в конце учебного года, мы пришли к выводу, что у детей повысился уровень функциональных возможностей и двигательной активности.

**Заключение.**

Таким образом, результаты данного педагогического исследования подтверждают гипотезу о том, что занятия с детьми художественной гимнастикой способствуют успешному воспитанию здорового и современного ребенка. Благодаря проделанной работе по данному направлению, у детей значительно укрепилось психическое и физическое здоровье, опорно – связочный аппарат, сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Дети стали более эмоциональны, подвижны и коммуникабельны.

Данная исследовательская работа была презентована на Совете педагогов (протокол № 3 от 20.04.2016 г.).

Результатом исследования явилась разработка программы дополнительного образования спортивной секции по художественной гимнастике для дошкольников с оздоровительной направленностью «Художественная гимнастика для дошколят», которая принята на Совете педагогов детского сада в 2016 году.

**Список использованной литературы.**

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,−31с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика.− М.: Человек, 2015,−120с.
3. Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013,−126с.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. −СПб.: КОРОНАпринт, 2001,−272с.
5. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, −264с.
6. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лика – Пресс, 2000,− 296с.
7. Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009,−176с.
8. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009,−136с.
9. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
10. Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика».− М.: Физкультура и спорт, 1987,−336с.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.− М.: ТЦ Сфера, 2005,−167с.
12. Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду.− М.: Школьная пресса,2007,−136с.