

758



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА МАТЕМАТИКИ, ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ
МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

**ХОРЕОГРАФИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В
ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01.- «Педагогическое образование»
Направление программы магистратуры
«Управление здоровьесбережением и безопасностью жизнедеятельности в
образовании»

Проверка на объем заимствований:
86,44 % авторского текста
Работа защищена
10.11.2017
зав. кафедрой МЕНМОМЕ
д.б.н., доцент Белюсова Н.А.

Выполнил:
магистрант группы ЗФ-308/178-2-1

Лисенкова Ирина Олеговна

Научный руководитель:
Григорьева Е.В.
кандидат биологических наук, доцент

Учебно-методический кабинет
факультета
подготовки УНК

Челябинск, 2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3-8
Глава I. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОУ	
1.1 Принципы организации здоровьесберегающей среды в ДОУ.....	10-14
1.2 Общая характеристика здоровьесберегающей среды в ДОУ.....	14-18
1.3 Значение хореографических занятий в системе здоровьесбережения дошкольников.....	19-22
Выводы по I главе.....	23
Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭТАПОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Цели и методы исследовательской работы по изучению здоровьесберегающей среды в ДОУ.....	24-36
2.2 Методика оценки физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	37-53
2.3 Реализация программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» для эффективного управления танцевально-оздоровительной деятельности в ДОУ.....	38-59
Выводы по II главе.....	60
Глава III. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИИ КАК ЭЛЕМЕНТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОУ	
3.1 Анализ результатов работы по внедрению программы «СА-ФИ-ДАНСЕ».....	60-66
Выводы по III главе.....	66-67
Заключение.....	67-69
Библиографический список.....	69-73
Приложение.....	74-80

ВЕДЕНИЕ

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Немаловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей.

Мы рассмотрим хореографию, как один из важных методов оздоровления подрастающего поколения.

Состояние здоровья детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям.

Несмотря на многочисленные научные исследования по проблеме физического развития детей, интерес к данной теме не ослабевает.

Оздоровительная деятельность с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, психологические.

Данной проблемой занимались такие учёные как: А.В. Кенеман П.Ф. В.В. Гориневский, Лесграф, , Е.А. Аркин, Н.А. Метлов,.

Педагога дополнительного образования, руководителя хореографического коллектива не может не волновать состояние здоровья воспитанников. Ведь здоровье складывается из физического, психического, социального, нравственного и духовного состояния человека. Хореография – искусство, любимые дети, с огромным потенциалом для улучшения эстетического ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Хореографические занятия формируют правильную осанку, тренируют мышечную силу, дают телу физическую нагрузку,

равную сочетанию нескольких видов спорта. Хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

Ритм, который диктует музыка для мозга, снимает напряжение, улучшая, таким образом, самочувствие ребенка и его речь. Движение и танец, помимо того, снимают психическое напряжение, помогают ребенку быстро и легко установить дружеские отношения с другими детьми- способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку
- Снятие умственной перегрузки
- Снижение нервно- психического напряжения

Умение и желание сохранить здоровье цель больше информативная, чем материальная. Поэтому в содержание программы включены вопросы, касающиеся здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к такой вредной привычке, как курение, алкоголизм, наркомания, самолечение). Занятия в младших группах целесообразно опираться на меж предметные связи: окружающий мир (в таких вопросах, как закаливание, требования к подготовке одежды, работа мышц, режим дня и т. д.); музыкально-ритмическое воспитание (ритм, темп, характер музыки); эстетическое воспитание (красота движений, поз). Интегрированный урок с элементами импровизации позволит детям не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и играть роль новатора в любой форме искусства.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является психологический комфорт детей во время уроков. Дружеская атмосфера на занятии, спокойная беседа, внимание к каждой положительной обратной связи от учителя к желанию дошкольника выразить свою точку зрения, тактичное исправление ошибок, поощрение самостоятельной мыслительной деятельности, соответствующий юмор или небольшое историческое отступление — это еще не весь арсенал, в который входит учитель, жаждущий раскрыть способности каждого ребенка.

Одним из важнейших компонентов оздоровительной среды является развитие навыков физической активности. Танцевальные упражнения, развитие механизма обучения новым двигательным навыкам, координация

движений. И большой запас хореографических навыков у ребенка, чем богаче будет его физический опыт и возможность реализовать себя активно в современном мире. Его осанка, движения, прыжки, вращения, повороты, движения и комбинации в различных вариантах-это новые для физического тела, навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Таким образом, на занятии организация четкая, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций преподавателя, в сочетании с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Занятия основаны на обучении от простого к сложному, от самовыражения до участия в общей танцевальной композиции. Использование игровых технологий на уроках в сочетании с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей (игра-импровизация "море волнуется раз...", "Тили-тили-стоп...", "лесная поляна...", игра на развитие моторики «Пауки»).

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания, важную роль в организации ежедневных физических упражнений, обучающихся безусловно принадлежит и в свободное от занятий время. Такие мероприятия, как правило, охватывают всех детей. Например, День здоровья, экскурсии, игры на воздухе, консультации и беседы, инструктажи и обучения по ОБЖ.

Вместе с тем нами было выделено противоречие между необходимостью организации занятий по хореографии с дошкольниками и недостаточной разработанностью содержания и методики проведения таких занятий в условиях здоровьесберегающей среды ДОУ.

Выявленные противоречия определили проблему исследования: какие педагогические условия необходимо учитывать при организации хореографических занятий, которые будут являться элементом здоровьесберегающей среды ДОУ?

Цель исследования: определить педагогические условия организации хореографической деятельности дошкольников и оценить эффективность их реализации в условиях здоровьесберегающей среды ДОУ.

Объект исследования: процесс сохранения и укрепления здоровья детей в условиях здоровьесберегающей среды ДОУ.

Предмет исследования: хореография как элемент эффективности в условиях здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Гипотеза: если применить в здоровьесберегающей среде в ДОУ танцевально-оздоровительную программу «Са-Фи-Дансе», то у дошкольников будут наблюдаться положительные тенденции в физическом и эмоциональном развитии, т.к. применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Для достижения цели и доказательства гипотезы исследования определены следующие задачи:

1. В результате анализа психолого-педагогической, методической литературы и научных публикаций определить принципы организации и содержание здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении.

2. Изучить особенности хореографической деятельности с детьми дошкольного возраста и выяснить значение хореографических занятий в системе здоровьесбережения дошкольников.

3. Разработать и внедрить в образовательный процесс ДОУ танцевально-оздоровительную программу.

4. Оценить эффективность использования хореографии как элемента здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Теоретическая значимость работы заключена в определении педагогических условий организации хореографической деятельности дошкольников в условиях здоровьесберегающей среды ДОУ.

Практическая значимость работы заключается в разработке и внедрении в образовательный процесс ДОУ танцевально-оздоровительной программы, оказывающей положительное влияние на физическое и эмоциональное развитие дошкольников.

Этапы исследования:

Первый этап исследования – констатирующий. На нем осуществлялась поисково-исследовательская работа, в содержание которой входили: изучение психолого-педагогической и методической литературы; формирование основных исследовательских направлений; определение рабочей гипотезы, задач исследования; разработка плана проведения основного педагогического эксперимента. С этой целью использовался метод анализа теоретической и научно-методической литературы.

Второй этап – формирующий – посвящен экспериментальной разработке и внедрению в дошкольное образование педагогических условий организации хореографической деятельности. На данном этапе были изучены и зафиксированы показатели физического развития детей, разработаны педагогические условия организации танцевально-оздоровительной деятельности. Внедрена в практику дошкольной образовательной организации программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», имеющая оздоровительную и образовательную ценность.

Третий этап – контрольный – включал обобщение и описание исследовательской работы, оценку результативности исследования, систематизацию его результатов.

Методы исследования:

Теоретические: изучение педагогической и методической литературы (анализ педагогической и методической литературы по теме исследования).

Эмпирические: наблюдение, эксперимент (наблюдение, анкетирование, метод экспертной оценки).

Статистические: количественная и качественная обработка экспериментальных данных; графическое представление результатов.

База исследования: МАДОУ «ДС №17г.Челябинска». В исследовании принимали участие 30 детей дошкольного возраста и их родители.

Структура магистерской диссертации включает введение, три главы, заключение, библиографический список и приложение.

Список публикации:

1. Лисенкова И.О. «Формирование культуры здоровья у младших школьников с использованием художественно-эстетических средств».
2. Лисенкова И.О. «Танец как средство коррекции у младших школьников».

Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДООУ

1.4 Принципы организации здоровьесберегающей среды в ДООУ

Здоровьесберегающая система в условиях дошкольного учреждения - одно из условий обеспечения качества дошкольного образования (Макаренкова Г.Г.), система, формирующая охрану и укрепление здоровья детей.

Основными чертами такой системы, по мнению В.Т.Кудрявцева, являются следующие положения:

- здоровье ребенка воспринимается как эталон и норматив развития ребёнка;
- здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма;
- оздоровительный процесс понимается не как совокупность лечебно-профилактических мероприятий, а как форма развития, расширения психологических и физических возможностей детей. «Охрана здоровья ребенка утрачивает смысл, если она не опирается на его развитие» (Кудрявцев В.Т.);
- работа по укреплению здоровья детей проводится не только профилактическими методами.

Результат и эффект применения последних будет успешным при условии их дополнения психолого-педагогическими методами здоровьесберегающими образовательными технологиями;

- индивидуально-дифференцированный подход является ключевым принципом здоровьесберегающей системы в дошкольном учреждении.

Основные идеи здоровьесберегающей системы (развивающей педагогики оздоровления) реализуются в базисной программе воспитания и обучения детей в дошкольном учреждении, вариативных программах и методиках

отечественных авторов (методические рекомендации Панько Е.А., Шебеко В.Н. «Физическая культура и развитие личности дошкольника»; пособия Шишкина В.А. «Формы организации физического воспитания в детском саду», Шебеко В.Н., Логинова Т.Ю. Шишкина В.А. «Любим бегать и прыгать», Мащенко М.В., Шишкина В.А. «Какая физкультура нужна дошкольнику?» и многие другие).

Для создания здоровьесберегающей системы в дошкольном учреждении нужно осознание проблем негативного воздействия на здоровье детей в условиях дошкольного учреждения и необходимости их незамедлительного разрешения.

При организации образовательного процесса в рамках здоровьесберегающей системы акцент делается на следующие положения:

- на интеграцию разных видов деятельности в процессе воспитания и обучения;
- на педагогику сотрудничества во взаимодействии с детьми, что позволяет преодолевать стереотипы учебно-дисциплинарной модели образовательного процесса;
- на сокращение числа занятий за счет комплексности их содержания;
- на создание развивающей предметно-пространственной среды;
- на гибкость форм и методов работы воспитателя, предпочтение работе с малыми группами и индивидуальной работе с детьми, что обогащает становление их социального опыта;
- на отказ от строго регламентированных форм обучения и воспитания детей.

Здоровьесберегающая система должна строиться на основополагающих принципах:

1. Принцип не нанесения вреда - одинаково первостепенен и для медиков, и для родителей.
2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье воспитанников и педагогов (все происходящее в образовательном процессе в дошкольном учреждении должно оцениваться с факта влияния на психологическое и физическое состояние, здоровье воспитанника и воспитателя).
3. Принцип единого представления о здоровье физическом и духовно-нравственном.
4. Принцип непрерывности и преемственности (здоровьесберегающая работа проводится систематически, последовательно, как в режимных моментах, так и в организованных видах детской деятельности).
5. Принцип субъективного взаимодействия с воспитанниками (необходимость индивидуального подхода).
6. Принцип соответствия содержания и организации процесса воспитания и обучения возрастным особенностям (риск перегрузок, утомления от излишней сложности).
7. Комплексный, междисциплинарный подход (медико-психолого-педагогическое сопровождение).
8. Принцип медико-психологической компетентности педагога дошкольного учреждения (высокий уровень психологической и медицинской грамотности в вопросах здоровья детей у педагогов).
9. Общепедагогические меры гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий (формы и методы обучения здоровью, воспитания культуры здоровья, формирование здоровья).
10. Приоритет позитивных воздействий над негативными.

11. Приоритет активных методов воспитания и обучения.

12. Принцип отсроченного результата (на старте работы запастись терпением и проследивать динамику состояния развития и здоровья ребёнка на протяжении пребывания в дошкольном учреждении).

13. Принцип результативности, основанного на получении обратной связи (организация психолого-педагогического мониторинга работы по охране жизни и укреплению здоровья детей).

Таким образом, здоровьесберегающая система - это стройная система мер, направленная на обеспечение и организацию качественного воспитания, обучение и развитие детей без причинения ущерба их здоровью.

Одним из наиболее важных условий создания здоровьесберегающей среды, как было отмечено выше, является соблюдение санитарных правил и норм.

В первую очередь должны выполняться требования к распорядку дня в дошкольных учреждениях. Распорядок дня должен включать:

- контроль состояния здоровья детей за счет продолжительности сна и бодрствования;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- проанализировать состояние здоровья и профилактических мероприятий;

Для образовательного процесса (в группах), в том числе разумного сочетания разных видов деятельности, умственного и физического напряжения.

Также нужно учитывать требования к оборудованию в помещениях дошкольного учреждения. Нумерация мебели должна соответствовать росту и списку детей (столы, стулья, кровати, шкафы, стеновые панели), соответствующим возрастным особенностям учащихся дошкольного учреждения). Рассаживание детей за столами должно проводиться не только с учётом роста и возраста, но и с учётом состояния здоровья воспитанников,

имеющихся у них функциональных нарушений слуха и остроты зрения. Безопасность используемых в учреждении дошкольного образования строительных, в том числе отделочных материалов, мебели, игр и игрушек, наглядных пособий, ПЭВМ, электросветильников, торгово-технологического и холодильного оборудования, посуды и кухонного инвентаря должно быть подтверждено соответствующим документом.

Распорядок дня должен предусматривать:

- гигиенически обусловленную длительность сна и бодрствования;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий;
- проведение образовательного процесса (занятий), включающего рациональное сочетание различных по характеру видов деятельности, умственных и физических нагрузок.

Большую роль в создании здоровьесберегающей среды играет правильная организация проветривания помещения. В групповых с зоной отдыха, игровых, спальнях должен быть контроль проведения естественного сквозного и углового проветривания, который проводится только в отсутствие воспитанников. Продолжительность проветривания заканчивается за 30 минут до возвращения дошкольников и должно определяться в зависимости от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности работы отопительной системы.

Не менее важным моментом является организация питьевого режима в учреждениях дошкольного образования, для чего используется негазированная питьевая вода промышленного производства, фасованная в ёмкости, или кипячёная вода, которая храниться в графинах не более 6 часов.

Кроме всего вышеперечисленного есть ещё многие требования, которые требуют выполнения в дошкольном учреждении: требование к освещению помещений, к организации питания воспитанников и другие. Чёткое выполнение и соблюдение всех правил и норм помогает создать здоровьесберегающую среду для дошкольников.

1.2 Общая характеристика здоровьесберегающей среды в ДОУ

Здоровьесберегающая среда

Понятие "здоровьесберегающая среда" имеет два значения: социальная среда и окружающая среда.

Социальная среда- это окружающие человека общественные, материальные и духовные условия его существования и деятельности. Среда в широком смысле (макросреда) охватывает экономику, общественные институты, общественное сознание и культуру. Социальная среда в узком смысле (среды), включая ближайшее окружение - семью, трудовой, учебный и другие коллективы.

Окружающая среда- это окружающий человека природный и созданный им материальный мир, среда обитания и деятельности человечества. Окружающая среда включает природную среду и искусственную (созданную человеком) среды, т. е. совокупность элементов среды, созданных из природных веществ. Общественное производство изменяет окружающую среду, воздействуя прямо или косвенно на все ее элементы. Это воздействие и его негативные последствия, в частности усиление в эпоху современной научно-технической революции, когда масштабы человеческой деятельности, охватывающей почти всю географическую оболочку земли, с глобальными природными процессами. В широкое понятие "окружающая среда" могут быть включены материальные и духовные условия существования и развития общества. Термин "окружающая среда" понимается ещё и как природная среда; в этом смысле он используется в международных соглашениях.

Следующее понятие "здоровьесберегающая среда" будет пониматься как окружающая и социальная среда, которая помогает достичь полной форме

личности, способствует ее физическому, психическому и социальному благополучию. Благосостояние определяется из всех аспектов жизни человека: необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов. Ни один из них не может быть проигнорирован.

Здоровье человека- это жизненная энергия, которая может быть творческой, духовной и материальной деятельности, отдыхать, счастливо жить, можно верить в себя и свое будущее. Физическое здоровье–при котором человек обладает полной само регуляцией функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам окружающей среды; психическое здоровье является ведущей на всю жизнь, постоянная внутренняя борьба мотивов, сомнения, неуверенности; социальное здоровье, в том числе социальной деятельности, активного отношения человека к миру. Участники образовательного процесса должны создавать благоприятные условия к нынешнему состоянию развития личности ребенка, подключить его к соблюдению правил здорового образа жизни.

Образ жизни–система взаимоотношений человека с окружающей их средой. К последним относятся: физические (температура, излучение, атмосферное давление); химические (пища, вода, ядовитые вещества); биологические (животные, микроорганизмы и т. д.); психологические факторы (которые влияют на эмоциональную среду через зрительные, слуховые, обоняния, прикосновения). Для того, чтобы вырастить и воспитать здоровую личность, педагог должен сначала создать условия, которые будут положительно влиять на процесс формирования ребенка. Здоровьесберегающая среда обеспечивает развитие безопасной ребенка, а также способствовать их успешной социализации.

"Здоровье сберегающие технологии" для интеграции всей территории дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению

здоровья учащихся. Здоровье сберегающие технологии в образовании можно определить, как науку, искусство и обязанность воспитывать и обучать педагогов так, что они могут воспитать здоровых и счастливых детей в дошкольном учреждении.

Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях. Технология- это основной метод, система создания, применения и определения процесса преподавания и усвоения с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, направленных на оптимизацию форм образования. Технология описывает систему работы педагога деятельность для достижения своих образовательных целей, и считает, что система работы деятельности учителя, обеспечивают условия для детей. Способ сохранить здоровье в преподавании заключается не в том, что есть возможности использования той или иной образовательной технологии. В то же время понятие "технология здоровьесбережения", в сочетании со всеми видами деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников.

В здоровьесберегающие технологии входит система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье. Его цель современной школы подготовка детей к жизни. Каждый ребёнок должен получить в свои научные познания, которая понадобится в дальнейшей жизни. Для достижения цели в сегодняшнем дошкольном учреждении может осуществляться через здоровьесберегающий метод обучения, который рассматривается как совокупность приемов и вариантов организации учебного процесса без ущерба для здоровья учащихся и педагогов. Специалисты с современными педагогическими знаниями должны быть в тесном сотрудничестве с детьми, их родителями, медицинским персоналом, коллегами, планировать свои приоритеты для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса. Соблюдение

здоровьесберегающих технологий означает, что в определенных образовательных, психологических и медицинских условиях, направленных на защиту и обеспечение здоровья, будет осуществляться формирование ценного отношения к своему здоровью.

Работа по здоровьесбережению в дошкольном учреждении включает 7 основных пунктов:

1. программы и практические руководства по физической активности
2. образование детей в сфере здоровья
3. питание
4. психологическое и социальное консультирование
5. медицинские услуги
6. активное участие семьи и общества
7. повышение квалификации работников ДОУ в области здравоохранения

Здоровый образ жизни не стоит пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Однако, если мы будем научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье; если мы будем личным примером вести и показывать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно быть уверенным, что будущие поколения будут развиваться не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Формирование культуры ЗОЖ обучающихся – это комплекс мероприятий по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся: сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье; научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье; сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня; дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); сформировать навыки позитивного коммуникативного общения; сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

1.3. Значение хореографических занятий в системе здоровьесбережения дошкольников

Особенности обучения хореографических и танцевально-ритмических занятий в системе здоровьесбережения дошкольников

В последнее время в большей степени распределения систем здравоохранения является более эффективным, чем образование и здоровье, в том числе задача укрепления и сохранения здоровья тесно сочетаются с решением задач образования.

Путь в этом направлении, процесс работы можно наблюдать в развитии ритма, ритмопластики и речедвигательных способностей детей дошкольного возраста, с помощью дальнейшего обучения ритма и танца.

Ритмопластика является уникальным процессом. Наша цель состоит в том, чтобы укрепить чувство музыки через движения. Она основана на огромном арсенале движений. Тренировка, которая направлена на работу развития всех мышц и суставов. Сюда входят ритм, ритмичная музыка, яркие костюмы, танцевальные движения, создавая позитивное настроение. Снижается умственная усталость, улучшается физическое здоровье, повышается желание ребенка тренироваться. На основе ритмической концентрации упражнения разного характера, ритмичную музыку дети понимают в основном через производственный метод и функции танцевальных символов.

Движение- это способ производства танца, оно имеет большое число повторений, делает возможным соединить преимущества последовательности танцевальной деятельности (движение, шаг, поворот и т. д.). Эти занятия влияют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную и эндокринную системы организма.

Профессор университета Женевы, Э. Ж. Далькроз, сказал про ритм: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость». Ритмика и хореография для дошкольников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные.

К частным можно отнести следующие: укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Посмотрите на походку балерины, танцовщицы или гимнастки. Прямая спина, красивая линия шеи, выворотный шаг от бедра. Специально они не занимаются выработкой техники повседневной ходьбы. Понаблюдайте за их жестами, движениями рук, они грациозны и красивы. Пользоваться этим в жизни их тоже не обучают. Но двигательный опыт, полученный ими в ходе многолетних занятий хореографией, танцем, гимнастикой переносится во все сферы жизни. Чтобы они ни делали, движения их красивы, гибки, пластичны, точны. На сцене или спортивном помосте они держатся легко, непринужденно, раскрепощено, кажется, не затрачивая при этом особых сил и энергии.

Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляют двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе ритмической гимнастики. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения.

Для чего детям необходимы эти красивые движения, для чего нужно формировать двигательную культуру ребенка? Не проще ли научить его бегать быстрее, прыгать и метать дальше и выше, перебрасывать мяч и т.д.?

Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении. Он хозяин своего тела.

В системе дошкольного физического воспитания необходимо уделять внимание задачам формирования у детей: базы разнообразных движений; двигательной культуры; жизненно необходимых жестов; умения создавать двигательные образы; выразительности движений; двигательного воображения, фантазии.

Существуют специальные методики постановки правильных красивых движений. Это хореографический тренинг, различные танцы и, конечно, ритмика во всех ее видах. Когда дети занимаются ритмикой или хореографией, происходит развитие физических свойств и эстетических движений тела и его частей. Эти две вещи настолько взаимосвязаны, что отделить их друг от друга очень сложно.

Мотор культура во многом зависит от психических проявлений личности. Прежде всего, на развитие внимания, памяти, мышления, понимания,

воображения ребенка. Если он не осторожен, то как можно не помнить упражнения, и всегда чрезмерно подчеркивал в их исполнении. Отсутствие воображения и логического мышления приводит к ошибке при выполнении упражнений. Плохая идея и воображение не позволят ребенку быстро и легко создавать и передавать двигатель. И ритм и хореография в большей степени способствуют развитию моторной, слуховой и зрительной памяти. Это естественно в сочетании с другими целями физического воспитания.

Ритм детей может быть вовлечен с самого раннего возраста, что имеет постоянную потребность в движении.

Музыкальные впечатления, полученные от движения под музыку занятия, ритмика и хореография (через подключение к музыкальной памяти — памяти мышечной) предназначены для жизни.

Нода ритма и хореографии в ДОУ являются дети много и коррекционных групп.

Известно, что у детей с нарушениями речи есть ряд особенностей:

Дыхание, которое поражает легкие.

Нарушается координация движений, нарушение координации движений различных частей тела.

- Непонимание и принятие устных инструкций, а значит и сложная коммуникативная функция, кроме того, что это создает дополнительные трудности в обучении, поскольку индивидуальные инструкции должны повторяться несколько раз.

— Несформированность планирующей функции речи.

Хорошо известно, что музыка снимает усталость в мышцах, заставляет ребенка чувствовать себя комфортно. Использование дополнительного образования в качестве ника по ритму и хореографии в вопросах речевого недоразвития не только расширяет функции логопедического влияния, но и выполняет другие роли, например:

1. Способствует сопротивляемости защитных свойств организма ребенка.
2. Создайте условия для введения детей в здоровесберегающие факторы жизни.

3. Формирует у детей важные двигательные навыки в различных видах деятельности.

Также в значительной степени театральность в ритме и хореография. Слово искусство, элементы сказок, головоломок помогает "проснуться" воображению детей, обострить восприятие, повысить привлекательность процесса и результата. Для развития мелкой моторики рук используется пальчиковая гимнастика, как с музыкой или без.

Известно, что дети превращаются в отличных или реальных персонажей с различными выражениями лица, конкретными жестами, действиями, чтобы проявить воображение, креативность, чувство инициативы. Описательно-образное движение, связанное с элементом имитационного моделирования, как их часто называют симуляцией. Это касается музыки, игр, которые являются детьми великой любви, вызвать счастливое, бодрое настроение, ибо в них вместе с музыка и движения данных, что присутствует элемент занимательности, а не редко — более вероятно, что кто-то, кто лучше, кто более ловкий, смелый, находчивый, и более четко выполнить определенное задание, и т. д

Роль-ритм-это совокупность спорта, музыки, игры-драматизации и содержания в сказках, которая интегрирует физическую и познавательную деятельность дошкольников.

Сказки-первая литературная работа, затрагивающая всех детей дошкольного периода. Рассказ будит воображение, заставляет сопереживать и внутренне содействовать персонажам, и в результате этого сопереживания, он получает не только новые знания и идеи, но, самое главное, новое эмоциональное отношение к окружающему: людям, объектам и событиям.

Ролевой ритм-это система физических упражнений, в основном образного характера, которые осуществляются линейным методом в их гармоничной координации с музыкой и содержанием сказок на основе построения сюжетов.

Таким образом, ритмика и хореография в коррекционной работе является мощным эмоционально-положительным фактором, при котором появляется возможность сочетать подачу учебного материала с использованием здоровьесберегающих технологий. В результате такой работы у дошкольников наблюдается:

1. Сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек.
2. Повышение интереса детей к речевой деятельности

3. Повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды.
4. Согласованность действий речедвигательного, зрительного и слухового анализаторов.
5. Повышение эмоционального комфорта, интересного содержания жизни в детском саду.

Подводя некоторые итоги к вышесказанному, необходимо отметить, что в современном мире наиболее интересные открытия и проявления разнообразных форм интеграции происходят на стыках или пересечениях различных наук и специальностей. Это не чуждо и искусству, где на слиянии и интеграции музыки, пластики и ритмики, хореографии, гимнастики и психогимнастики, аутотренинге, дыхательной гимнастики и т.п. рождаются современные идеи формирования музыкально-ритмических приемов педагогической деятельности. Главная задача педагога — приобщить детей к удивительному миру музыки и танца, способствовать их всестороннему эстетическому развитию, используя накопленный опыт, а также способствовать оздоровлению и сохранению самого ценного, что есть у наших детей – их здоровья.

Выводы по I главе:

В первой главе в результате анализа психолого-педагогической, методической литературы и научных публикаций были определены

принципы организации и содержание здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении.

Понятие "здоровьесберегающая среда" понимается нами как окружающая и социальная среда, которая помогает достичь полной формы личности, способствует ее физическому, психическому и социальному благополучию.

Проведенный анализ литературы по теме исследования показал, что проблема развития физических способностей детей 6-7 лет является актуальной и продолжает изучаться многими исследователями.

Изучив особенности хореографической деятельности с детьми дошкольного возраста, мы выяснили значение хореографических занятий в системе здоровьесбережения дошкольников.

Танцы и хореографические упражнения могут быть одним из эффективных средств тренировки детского организма, поэтому в здоровьесберегающих технологиях танцы используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Хореография является хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость.

Основная задача на занятиях по хореографии – это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и положительное влияние на психическое и физическое развитие ребёнка.

Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭТАПОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цели и методы исследовательской работы по изучению здоровьесберегающей среды в ДОУ

Экспериментальная работа проводилась с сентября 2016 года по май 2017 года на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №30 г. Челябинска". В эксперименте участвовали 30 детей старшего дошкольного возраста, которые были разделены на контрольную группу-15 чел., занимающуюся по рабочей программе «Хореография», и на экспериментальную - 15 чел., которые занимались по программе «СА-ФИ-ДАНСЕ». Исследование проводилось в групповом и индивидуальном режиме в равных условиях для всех детей и родителей, в привычной для них обстановке. Суть эксперимента заключалась в практическом применении представленных методик по танцевально-оздоровительной организации непосредственно в музыкальном зале, вместе с участниками эксперимента.

Цель: определить эффективность программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» как элемента здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Педагогический эксперимент осуществлялся в три этапа.

На первом этапе исследования, констатирующем (сентябрь 2016 года) – определялся первоначальный уровень развития здоровьесберегающей среды в ДООУ при помощи разных *методов*, таких как:

- методика цветового выбора (для определения эмоционального состояния дошкольников).
- методика «Анкета для родителей» (для определения интереса родителей дошкольников к оздоровительной деятельности в ДООУ).
- «Методика оценки физического развития детей старшего дошкольного возраста» (для определения физического развития дошкольников).

Второй этап – формирующий (сентябрь 2016 – март 2017 года) был посвящен апробации и внедрению в экспериментальную группу дошкольной программы «СА-ФИ-ДАНСЕ». На данном этапе была внедрена в практику дошкольной образовательной организации программа танцевально-оздоровительной деятельности «СА-ФИ-ДАНСЕ», имеющая оздоровительную ценность.

Третий этап – контрольный (март-май 2017 года) – включал оценку результативности внедрения хореографической программы в экспериментальной группе для повышения уровня развития здоровьесбережения дошкольников в условиях ДОУ.

Основой для построения всей жизнедеятельности детей в детском саду является, прежде всего, заботливое отношение, создание для них спокойной, уютной, доброжелательной обстановки. Помещения детского сада должны отвечать принципам эстетики и эргономики. Немаловажным является и состояние территории детского сада. Продуманность расположения игровых модулей, наличие физкультурного оборудования, эстетика и экологичность беседок для отдыха детей, необычное оформление участков, озеленение - все это способствует поддержанию радостного настроения у детей и сотрудников, повышает эффективность оздоровительной работы.

Многое, естественно, зависит от кадрового подбора сотрудников. Случайные люди не могут полноценно работать с детьми. Педагоги и все сотрудники детского сада непосредственно должны быть заинтересованы в результатах своего труда. В создании уютной атмосферы для детей. К их личностным и профессиональным качествам предъявляется целый ряд требований.

Грамотная организация воспитательно-образовательного процесса достигается соблюдением следующих правил:

- объем и содержание информации должны соответствовать возрастным особенностям детей, ненужная и избыточная информация, навязываемая детям, может привести к переутомлению и перенапряжению нервной системы;
- четко соблюдайте режим и сетку занятий
- дайте детям возможность переключиться, если вы заметили малейшие признаки утомления
- помните, что проявление утомления у детей с разными типами нервной системы разные – в одних случаях это может быть резкое снижение

- активности, в других – активность становится ненаправленной, хаотичной;
- проявляйте гибкость в ходе занятий, если частота отвлечений увеличилась – измените форму занятий и его содержание;
- помните, что ребенок дошкольного возраста может находиться в статичном положении не более 5-7 минут;
- дидактизм и излишнее повторение снижают интерес к занятиям, а, следовательно, и эффективность самих занятий.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, по интенсивности воздействия первое место занимает физическая культура.

Возможности использования физических упражнений неизмеримо шире, чем только укрепление здоровья ребенка, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. Физические упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, т. к. концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной работы.

Однако хореографические занятия, предусмотренные программой физического и эстетического воспитания дошкольников, не могут выполнить дефицит двигательной активности. Таким образом, возникает необходимость введения в учебно-воспитательный процесс различных форм физической деятельности, а именно внедрение танцевально-оздоровительной программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» с целью изменения на более положительный результат физических и психических качеств дошкольников.

Физическая деятельность направлена не только на результат, а на процесс, получение удовольствия от занятий физическими упражнениями. Свобода выбора двигательной активности дает возможность ребенку проявить свои склонности и, таким образом, получить психологическое удовлетворение. Занятия физическими упражнениями, как правило, очень эмоциональны.

Отсутствие регламентации предполагает участие ребенка только в тех играх, которые он выбрал по собственному желанию и которые ему доставляют радость. Такими формами физической деятельности являются физкультурные развлечения, досуги, подвижные игры, физминутки, гимнастика...

Для исследования танцевальной методики по итогам предварительного тестирования мы выбрали экспериментальную группу, которая показала низкие результаты развития физических способностей. В основу занятий по танцевально-оздоровительной программе с этой группой мы выбрали комплекс танцевально-игровой гимнастики, предложенной авторами оздоровительно-развивающей программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» Е.Г. Сайкиной и Ж.Е. Фирилевой.

Контрольная группа определит наиболее точный и эффективный результат нашего исследования. Она не участвовала в экспериментальной программе, занятия по физическому воспитанию в данной группе проводились в соответствии с традиционной программой «Хореография».

Здесь следует дать некоторые пояснения. Ибо с целью выявления некоторых педагогических условий развития физических способностей дошкольников, полезно обратиться к анализу действительности. Анализ полученных данных по итогам анкетирования родителей детей старшего дошкольного возраста, посещающих учреждение показал следующие результаты:

- дополнительно, помимо занятий в ДОУ, физической активностью занимаются лишь 35% ребят от общего количества детей, участвующих в эксперименте. Отмечена четкая зависимость между уровнем развития физических способностей и занятиями творческо-спортивной активностью (хореография и спорт – легкая атлетика, айкидо).

Интересно отметить, что более высокий балл имеют дети, которые активно занимаются спортом (70% от общего количества детей занимающихся физической активностью).

Сравнивая результаты, полученные вследствие проведённой экспериментальной работы по развитию физических способностей детей дошкольного школьного возраста средствами общеразвивающих упражнений и танцевальных упражнений, можно сделать выводы:

1. Проведенный анализ литературы по теме исследования показал, что проблема развития физических способностей детей 6-7 лет является актуальной и продолжает изучаться многими исследователями.

2. Методика занятий по танцевально-оздоровительной программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» оказывает более эффективное влияние на развитие физических способностей детей 6-7 лет, чем методика занятий по рабочей программе «Хореография».

3. Применение танцевальных упражнений – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Танцевальные упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом и координировать движения.

4. Представленная нами танцевально-оздоровительная методика эффективно влияет на развитие физических способностей детей 6-7 лет.

Таким образом, на основе проведённой работы, мы можем говорить об эффективности предложенной методики и её применении в работе с детьми дошкольного возраста.

Приведём некоторые статистические данные для лучшего восприятия пользы танцевально-оздоровительной программы.

Один из самых зримых и быстро проявляющихся эффектов – исправление осанки. Особенно сильно укреплению мышц спины способствует классический танец, который выполняется у станка или на середине

музыкального зала. Это способствуют изменению походки, делает её более ровной и красивой

По данным дошкольного медицинского осмотра. Исследование учащихся 6 лет (таблица 1). Средние показатели. Помимо приобретения красивой осанки и плавной походки, танец еще и формирует красивую фигуру и не позволяет телу набирать лишний вес. Танец является серьезной физической нагрузкой, причем влияет она в основном на проблемные зоны – ягодицы, бедра и живот. А со временем станет понятным не только взрослым, но и детям, что каждый лишний килограмм и сантиметр мешают чисто выполнить, то или иное движение. Это очень поможет соблюдать принципы рационального питания. Данные дошкольного медицинского осмотра детей 6 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Средние показатели длины и массы тела дошкольников.

Показатели	Норма	Танцующие (средние показатели)	Не танцующие (средние показатели)
Длина тела, см	123,6+/- 4,7	до 128,0	124,5
Вес/Мас са, кг	24,3+/- 5,87	до 25,5	28,2

Также регулярные занятия танцевально-оздоровительной программы положительно влияют и на психику. Физическая нагрузка такого рода способствуют выработке эндорфинов – гормонов, улучшающих настроение. Улучшается выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус. Кроме того, танцы могут помочь и в преодолении некоторых страхов, например, застенчивости или боязни прикосновения. Вообще «разрешённый» физический контакт с партнёром – очень важная

психологическая составляющая танца, особенно в современном мире, где люди стараются часто держаться на расстоянии друг от друга.

При беседе ребят с психологом для диагностики эмоционального состояния учащихся, в качестве индикаторов состояния использовались цветные карточки. (Методика цветового выбора применяется в образовательной и психологической практике ДОУ).

Основные цвета и их символическое значение:

- №1 – синий цвет. Символизирует спокойствие, удовлетворенность, нежность, привязанность.
- №2 – зеленый цвет. Настойчивость, самоуверенность, упрямство, самоуважение.
- №3 – красный цвет. Сила воли, активность, агрессивность, властность.
- №4 – желтый. Активность, стремление к общению, любознательность, оригинальность, веселость, честолюбие.

Дополнительные цвета и их значение:

№5- фиолетовый, №6- коричневый, № 7- черный, 0 – серый. Эти цвета символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, страх, огорчение.

Методика цветового выбора.

Опрос проводился среди дошкольников, занимающихся танцами в разные дни недели.

Заключение психологического исследования учащихся.

Если тест выполняет здоровый, уравновешенный человек, который свободен от конфликтов и подавленности, то 4 основных цвета являются основными в его выборе.

В таблице №2 проведенного исследования можно наблюдать различие в выборе основных цветов у дошкольников, занимающихся танцами.

Выбор основных цветов у дошкольников, занимающихся танцевально-оздоровительной программой, в начале и в конце недели существенно преобладает над выбором дополнительных. Эта разница в начале и конце

недели незначительна. Но она указывает на то, что эти дошкольники более положительно эмоциональны, уравновешенны. Перепады настроения незначительны. Количество тревожности, страха и огорчений невелико, в отличие от не занимающихся танцами детей.

Из всего выше приведенного можно сделать следующие выводы:

1. В результате занятий танцами улучшается здоровье: происходит укрепление мышц и их гармоничное развитие, постановка правильной осанки, улучшение координации движений, пропорций тела и фигуры, поддержание оптимального веса.
2. Также регулярные занятия танцами положительно влияют и на психику.
3. Танец учит развитию чувства ритма, умению слышать и понимать музыку, развивает пластику, грацию и выразительность. Развивает у детей образное мышление и фантазию.

Методы:

1. Цветовой тест

Для выявления эмоционального состояния детей дошкольного возраста использовалась невербальная диагностика эмоциональных состояний (А.О. Прохоров и Г.Н. Генинг).

Цель: изучить эмоциональное состояние ребёнка.

Анализ полученных результатов невербальной диагностики эмоциональных состояний по цвето-рисуночному исследованию А.О. Прохорова и Г.Н. Генинга, представлен в таблице 2.

Таблица 2

Анализ полученных результатов по цветы-рисуночному тесту
А.О. Прохорова и Г.Н. Генинга

Количество	Цвет (в	%
------------	---------	---

детей	квдрате)	соотношени е
2	Красный	6,7
7	Красно-жёлтый	23,3
2	Оранжевый- синий	6,7
2	Жёлто-зелёный	6,7
1	коричневый	3,3
3	Зелёный	10
4	жёлтый	13,3
4	Сиренево- красный	13,3
1	синий	3,3
2	Красно-зелёный	6,7
2	чёрный	6,7

Из таблицы видно, что 30 % детей выбрало красно-жёлтый цвет, это говорит о том, что у этих детей ведущим состояниями являются радость, 10% детей выбрали зелёный цвет (внимание, сосредоточенье, искренность), по 13,3% детей выбрали жёлтый цвет (искренность) и сиренево-красный цвет (активность), по 6,7% детей выбрали красный цвет (активность), оранжево-синий (дружелюбие, уважение) и жёлто-зелёный (внимание, сосредоточение), а также чёрный цвет (утомление, усталость), по 3,3% детей выбрали коричневый цвет (сочувствие, сострадание) и синий цвет (уважение), розовый, голубой цвет из детей никто не выбрал.

Таким образом, можно сделать закономерный вывод: у детей преобладают положительные эмоции от занятий по танцевально-оздоровительной программе.

Исследование интереса родителей к танцевально-оздоровительной деятельности в ДОУ и в семье проводилось при помощи методики: «Анкета для родителей».

Цель: выявление интереса родителей к танцевально-оздоровительной деятельности в ДОУ и в семье.

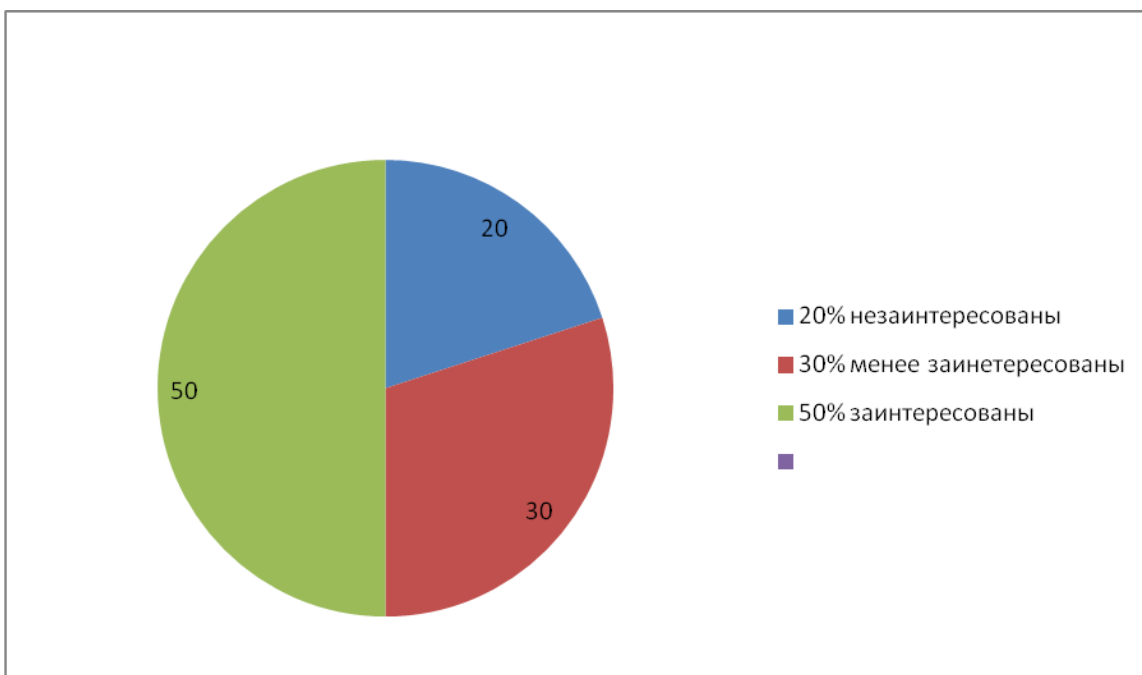
План работы. Прочитать внимательно предлагаемые варианты и на бланке для ответов зачеркнуть крестиком номера тех утверждений, которые Вы можете отнести к себе или к Вашему ребенку (Приложение 1).

В результате проведенного опроса родителей выяснилось, что большая часть родителей 50% (15 чел.) заинтересованы в организации танцевально-оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье, но у них не всегда хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи: 30% (9 чел.) родителей заинтересованы в организации оздоровительной работы с ребенком в детском саду, но считают, что в семье заниматься такой работой не нужно, 20% (6 чел.) родителей не считают оздоровительную работу с ребенком необходимой.

Полученные данные представим их в виде диаграммы. (рис.1)

Рисунок 1

Уровень интереса родителей к танцевально-оздоровительной деятельности в ДОУ и семье



Используя «Методику оценки физического развития детей старшего дошкольного возраста» определены уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Цель: исследование физической подготовленности и развития контрольной группы (15 детей) занимающихся по рабочей программе «Хореография» на начало учебного года.

По результатам диагностики, проведенной в начале учебного года:

Высокий уровень 50% (8 ребенка);

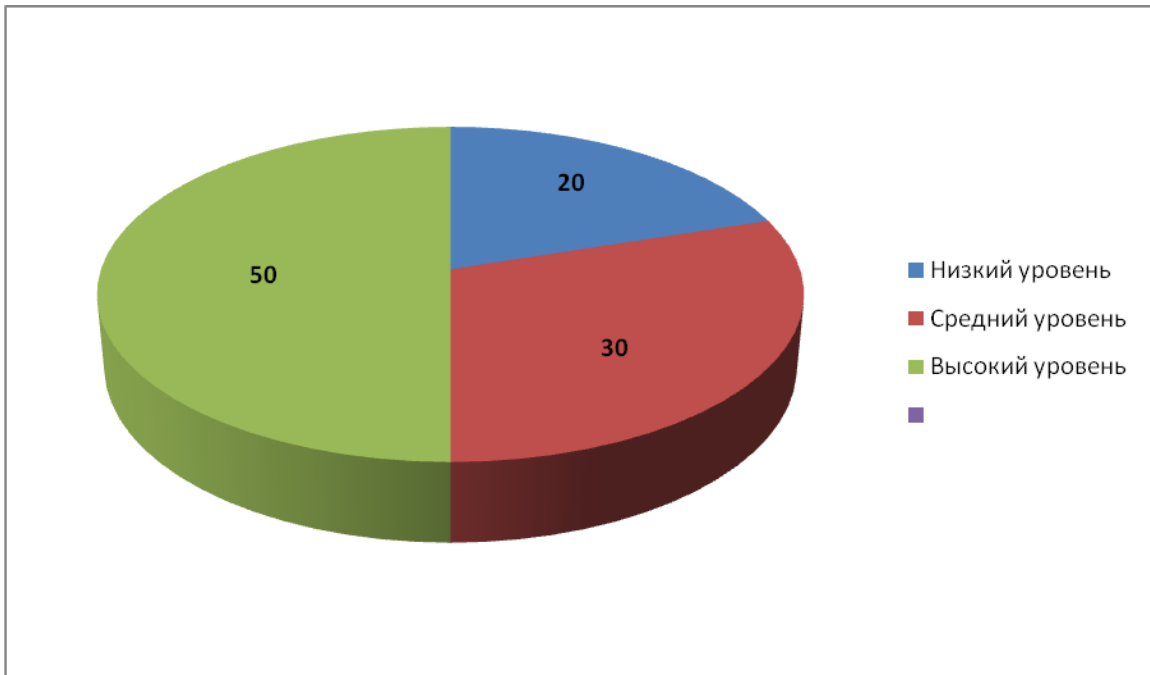
Средний уровень 30% (4 ребенка);

Низкий уровень 20% (3 ребенка).

Полученные данные представим в виде диаграммы. (рис.2)

Рисунок 2

Уровень физического развития детей дошкольного возраста на начало учебного года:



Используя «Методику оценки физического развития детей старшего дошкольного возраста» определены уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Цель: исследование физической подготовленности и развития экспериментальной группы (15 детей) на начало учебного года.

По результатам диагностики, проведенной в начале учебного года:

Высокий уровень 10% (2 ребенка);

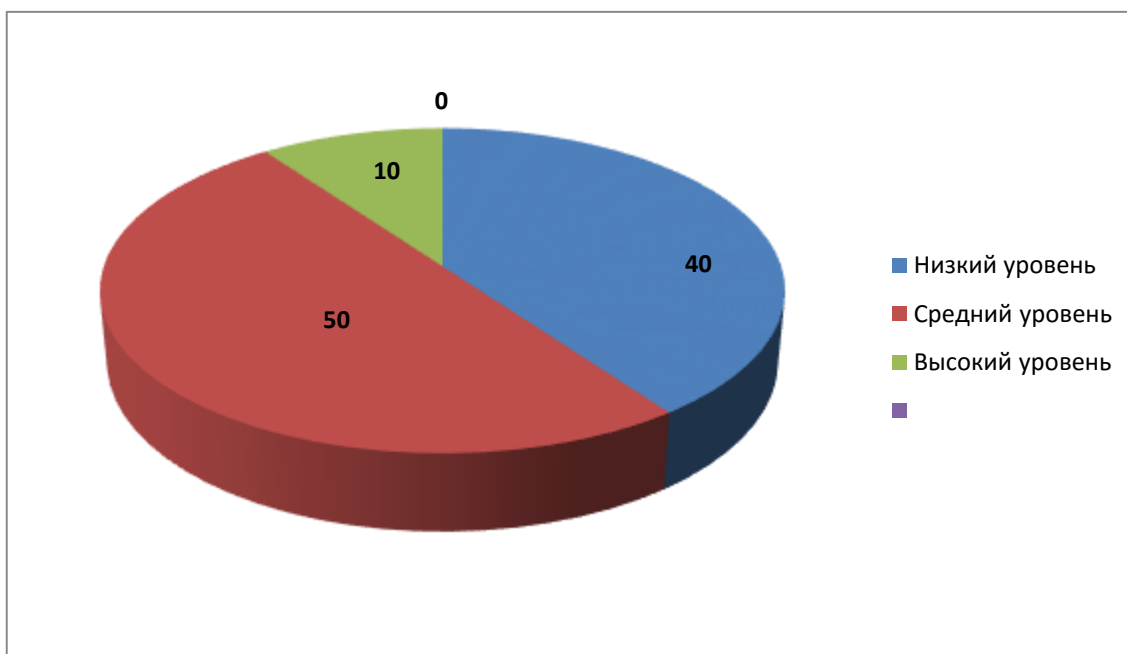
Средний уровень 50% (8 ребенка);

Низкий уровень 40% (5 ребенка).

Полученные данные представим в виде диаграммы. (рис.3)

Рисунок 3

Уровень физического развития детей дошкольного возраста



Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать вывод о том, что для повышения танцевально- оздоровительной деятельности в ДОУ, кроме проведения стандартной рабочей программы «Хореография» необходимо внедрение программы «СА-ФИ-ДАНСЕ».

2.2 Методика оценки физического развития детей старшего дошкольного возраста

Ежегодно медицинским персоналом осуществляется диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста с использованием объективных методов исследования (плантографии). С детьми, у которых выявлены функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, проводится индивидуальная работа руководителем физического воспитания с использованием профилактических упражнений, занятия ЛФК - с инструктором, медицинскими работниками.

При наличии в дошкольном учреждении специалистов медицинского профиля, инструктора ЛФК, а также исходя из типа дошкольного учреждения возможно проведение следующих антропометрических измерений:

-о пропорциональности развития тела можно судить с помощью метода определения антропометрических коэффициентов, так, по индексу Эрисмана (ИЭ) рассчитывается пропорциональность развития грудной клетки:

$ИЭ = ОГ - 1/2$ роста, где ОГ - окружность грудной клетки.

Таблица 1. Должные показатели индекса Эрисмана у детей.

Возраст, год	Индекс Эрисмана	
	Мальчики	Девочки
3	+ 5,7	+ 6,0
4	+ 3,5	+ 4,3
5	+ 2,2	+ 2,2
6	+ 1,0	+ 0,4

-по индексу Пинье (ИП) определяется пропорциональность длины, массы тела и окружности грудной клетки:

$ИП = \text{рост (см)} - \text{масса тела (кг)} + \text{окружность грудной клетки (см)}$.

Таблица 2. Должные показатели индекса Пинье у детей.

Возраст, год	Индекс Пинье	
	Мальчики	Девочки
3	25,7	27,1
4	31,1	31,0
5	34,2	34,7
6	36,1	37,0

Чем меньше показатель индекса Пинье, тем крепче телосложение.

При хорошем физическом развитии значения массы тела и окружности грудной клетки соответствуют возрастным стандартам. Дети с дефицитом массы тела должны наблюдаться педиатром. Дети с избытком массы тела направляются на консультацию к эндокринологу, так как у них возможно ожирение. Детей низкого роста также следует направить к эндокринологу, так как у них возможна общая задержка физического развития.

-степень сформированности правильной осанки можно определить следующим образом: поставить ребенка спиной к себе на возвышенности так, чтобы его лопатки находились на уровне глаз взрослого (ребенок в трусах, без майки). Осмотр проводится в привычной для ребенка позе с одинаковой нагрузкой на обе ноги (пятки вместе, носки врозь, ноги в коленях прямые) последовательно: спереди, сбоку, со спины и в положении наклона вперед. В положении наклона вперед подбородок прижимается к груди, кисти рук соединяются вместе перед собой. Посмотреть спереди, как расположены у ребенка плечи: составляют ли одну прямую горизонтальную линию или одно плечо несколько ниже другого, развернуты или сведены; сзади увидеть, не отстают ли лопатки; симметричны ли предплечья.

Правильная осанка характеризуется одинаковым уровнем надплечий, сосков, углов лопаток, равной длинной шейно-плечевых линий (расстояние от уха до плечевого сустава), глубиной треугольников талии (углубление, образуемые выемкой талии и свободно опущенной рукой), прямой вертикальной линии с равномерно выраженными физиологическими изгибами позвоночника, одинаковым рельефом грудной клетки и поясничной области (при наклоне вперед). Асимметрию лопаток можно определить с помощью сантиметровой ленты, измерив «треугольник» на раздетом ребенке, который стоит в непринужденной позе. Определяются следующие расстояния:

1. седьмой шейный позвонок - нижний угол левой лопатки (расстояние А);
2. аналогично правой лопатки (расстояние В);
3. расстояние между нижними углами лопаток (С);

При физиологически нормальной осанке $A=B$. Если при повторном обследовании через 2-3 месяца расстояние между углами лопаток увеличится, то это свидетельствует о нарушении осанки («крыловидные лопатки», кифотическая осанка). Асимметрия нижних углов лопаток ($A \neq B$) свидетельствует о сколиотической осанке.

Степень кифотической осанки определяется при помощи плечевого индекса:
ширина плеч (см)

————— $\times 100\%$,

плечевая дуга (см)

где ширина плеч измеряется сантиметровой лентой спереди и равно расстоянию по прямой между плечевыми точками. Плечевая дуга измеряется со спины и равна расстоянию по дуге между этими же точками. Оценка плечевого индекса: до 89,9% и ниже - сутуловатая осанка; от 90-100% - нормальная осанка. При всех случаях нарушения правильной осанки ребенка необходимо показать врачу-ортопеду для уточнения диагноза.

После проведения оценки физического развития детей необходимо спланировать индивидуальную работу руководителем физического

воспитания, работу по коррекции - инструктором ЛФК. Для детей с отклонениями в осанке и с плоскостопием предусматриваются корригирующие упражнения; для детей с завышенным весом - более высокие физические нагрузки (но обязательно дозированные) и двигательный режим; для детей низкого роста полезны прыжковые и беговые упражнения, кратковременные висы на перекладинах, кольцах, высокая двигательная активность; для детей с заниженным объёмом грудной клетки полезны упражнения для укрепления мышечного корсета, специальные дыхательные упражнения. Предусматриваются профилактические упражнения в комплексах физкультурных занятий, утренней гимнастики, упражнениях после дневного сна. Осуществляются консультации для родителей в форме устных бесед, информационных листов, папок-передвижек.

Методика проведения диагностики основных видов движений

Бег. Обследуется бег на дистанцию 30 м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2—3 м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребенка включают секундомер, останавливают после пересечения ребенком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем дается вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, как бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полета", прямолинейность бега.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется по очереди в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движение. Старшие дошкольники

прыжок выполняют самостоятельно, но воспитатель в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребенка прыгнуть еще дальше.

Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трех попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания; "полет" - в начале полета ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Прыжок в высоту с места. При выполнении прыжка фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую ребенок смог преодолеть. Используется измерительная лента, которую ребенок вытягивает из обоймы, прикрепленной на полу (другой конец ленты крепится у пояса). Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота подскока измеряется с точностью до 0,5 см.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок выполняется способом "согнув ноги". После пробной попытки дети поочередно выполняют три прыжка. Длина разбега соответствует 6—7 м и измеряется не от стартовой линии, а от истинного места отталкивания.

Качественные показатели: ускоряющийся разбег; энергичное отталкивание одной ногой; выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания; вынос вперед почти прямых ног в "полете"; приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

Бросание мяча вдаль. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка

побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в 1,5 раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим — показать, как его нужно выполнять. Ребенок производит 3 броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение в повороте к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу, во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Бросание мяча в цель. Навык метания в цель определяется количественным показателем. Ребенок 5 раз метает теннисный мяч в мишень с расстояния 3 м правой и левой рукой. Диаметр мишени 1 м (ядра 20 см, вокруг метки цветные кольца шириной по 10 см). Попадание в ядро оценивается 5 очками, в кольцо - оценка снижается на одно очко (по мере удаления от ядра).

Лазание. В качестве контрольного упражнения используется лазание по гимнастической стенке и канату или шесту (по выбору ребенка). Даются 3 попытки и записывается лучший результат. Фиксируется время влезания в секундах, а также высота, преодоленная ребенком, если он не может влезть на шест или канат более одного раза.

Качественные показатели лазания по гимнастической стенке чередующимся (переменным) шагом: перекрестная координация движений рук и ног; одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек; прямое положение корпуса и головы, ритмичность движения; сохранение перечисленных элементов техники при залезании.

Методика проведения диагностики физических и волевых качеств.

Быстрота. Тест: бег 10 м. На дистанции 30 м выделяется средний 10-метровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью всю 30-метровую дистанцию. Воспитатель же фиксирует время пересечения начала и конца 10-метровой срединной части дистанции. Вначале проводится разминка, затем 2—3 пробегания по несколько детей.

Мышечная сила кистей обеих рук. Измеряется с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время обследования ребенок должен занять исходное положение — стоя, руки опущены. Дается инструкция: взять в руку динамометр, опущенную руку отвести немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее. При измерении каждому ребенку предлагается сделать три попытки: два раза каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха дается третья попытка. Троекратное измерение позволит ребенку лучше выполнить это задание. Результаты измерений записываются в протокол обследования с точностью до 0,1 кг.

Сила мышц спины, или становая сила. Измеряется становым детским динамометром. При измерении рукоятка динамометра должна находиться на уровне коленей, что достигается регулировкой при помощи съемной цепи станового динамометра. Ребенок становится на доску с ввинченным в планку крюком, сгибаясь в пояснице обеими руками берется за ручку динамометра, затем постепенно, без рывков, не сгибая коленей, с силой выпрямляется до отказа. Измерение производится 2—3 раза в протокол записывается наибольшая величина. Точное измерения до 1 кг.

Скоростно-силовые качества. Данные качества ребенка могут быть измерены по расстоянию, на которое бросает двумя руками набивной мяч весом 1 кг. Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Бросок выполняется из положения: спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые возможности дошкольника могут еще определяться и по прыжку в длину и высоту с места (см. описание методики обследования основных видов движений).

Ловкость. Определяется временем пробегания 10-метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, другую слева. Дается две попытки. В протокол записывается лучший результат.

Выносливость. Для изучения выносливости используется бег на расстояние. Он проводится в удобном для ребенка темпе (умеренном). Ребенок бежит до тех пор, пока не почувствует усталость и не откажется сам бежать дальше. Фиксируется расстояние, которое преодолел ребенок, до момента перехода на ходьбу или остановки. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Дается одна попытка.

Гибкость. Она определяется по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая коленей, стараясь коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет в см от пола). Регистрируется то деление на линейке, до которого дотянулся пальцами ребенок. Чем меньше число, тем выше гибкость ребенка.

Статическое равновесие. Функция равновесия определяется продолжительностью удержания такой позы стоять на одной ноге, опираясь на голень опорной.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

Координация движений. Координация является показателем возможности управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением. Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям: не зависеть от длины тела, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков; не требовать специального обучения.

При проверке координации движений рук используются следующие упражнения:

Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Начать маховые движения правой рукой и подключить в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе).

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Начать движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Начать движения правой рукой вперед-назад, сгибая в локтевом суставе, присоединяя движения левой рукой вперед-назад. Направления движения противоположные.

Для проверки уровня развития координации рук и ног рекомендуются следующие задания:

Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнуть в колене левую ногу и наоборот.

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Детям прежде всего дается показ в обычном темпе, т.е. воссоздается образ двигательного действия, затем дается подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа. Внимание концентрируется на цели действия (координации). После этого предлагается вместе с педагогом

проговорить программу двигательного действия. На технике выполнения внимание не акцентируется.

Диагностика волевых качеств.

Для тестирования волевых качеств дошкольников могут быть использованы контрольные упражнения, имеющие в основном игровую форму проведения.

Воля – сознательное усилие в преодолении преград на пути к цели, создание дополнительного мотива к действию, ее поддержание и укрепление.

Настойчивость — способность длительно, не снижая активности, стремиться к намеченной цели. Для ее выявления может способствовать игровое упражнение "достать погремушку". Для его выполнения между двумя стойками натягивается веревка, на которой висит погремушка. Высота для каждого ребенка устанавливается индивидуально с учетом высоты поднятых вверх рук с исходного положения, стоя на цыпочках, а также высоты выявленного ранее прыжка вверх с места. Ребенок подскакивает и бьет по погремушке рукой. Задание дается в такой форме: "Ты должен прозвонить погремушкой столько раз, сколько сможешь. Для этого нужно подпрыгнуть и ударить по погремушке рукой". Это упражнение ребенок выполняет на протяжении 3 мин. Фиксируется время, на протяжении которого ребенок активно подскакивает, количество попыток, поведение ребенка во время выполнения задания.

Решительность — уверенность в действиях, способность своевременно находить и принимать обдуманные решения, возникающие в игровых ситуациях. Для определения может быть использована подвижная игра "У медведя во бору". По условиям игры на одной стороне площадки размещается "берлога" медведя. На расстоянии 30 м от нее делается разметка — дом, в котором "живут" дети. Со словами: У медведя во бору грибы, ягоды беру,

А медведь не спит и на нас рычит,

дети подходят к "берлоге", после слова "рычит" — убегают.

Замечено, что часть детей не подходит близко к "медведю", а останавливается в пределах 3—4 м от него. С учетом этого обстоятельства определены правила игры, помогающие оценить решительность детей. Перед "берлогой" медведя проводятся три линии (кладут три разноцветные ступеньки), которые во время игры должны преодолеть дети. Первая — на расстоянии 1 м от "берлоги", условно она обозначает высокий уровень развития решительности. Вторая — на расстоянии 2 м. Она отвечает среднему уровню развития решительности. Третья — на расстоянии 3 м. Условно она обозначает низкий уровень развития данного качества.

Фиксируется: расстояние, на котором остановились дети, ожидая сигнала к возвращению, а также поведение детей во время игры.

Выдержка — способность управлять своими действиями в условиях эмоционального возбуждения. Может способствовать игра "Лягушки и журавль". На земле чертится большой прямоугольник — это "болото". На одной стороне его на расстоянии 50 см друг от друга чертятся круги — "кочки" для лягушек. В стороне от "болота" обозначается "гнездо" журавля. Лягушки скачут в "болото" и двигаются по нему прыжками на двух ногах. На сигнал "Журавль!" они прыгают к своим "кочкам". Журавль идет большими шагами и стремится поймать лягушку. По условиям задания бегать в игре не разрешается. Показателем волевых усилий является выполнение игроками правил игры.

Фиксируется: время, на протяжении которого ребенок скачет на двух ногах, его поведение во время игры.

Можно использовать и физические упражнения, которые включают знакомые и доступные всем детям движения: приседания, прыжки, поднимание и опускание рук, бег. Знакомость и доступность позволяет детям тратить меньше усилий на технику и качество упражнений и сконцентрировать внимание на выполнении требований задания.

Особенности выполнения упражнений:

1. Глубокое многоразовое приседание с произвольной скоростью. Исходное положение (И.п.): ноги на ширине ступни, руки на поясе. Выполнение (В.): низко присесть, вернуться в И.п., снова присесть, выпрямиться. Выполнять до тех пор, пока ребенок сам не остановится. Регистрируется время, количество приседаний и темп (на протяжении 10 мин).

2. Многоразовое перепрыгивание обеими ногами через набивной мяч — 20 см. И.п.: ребенок становится перед мячом, положение рук и ног произвольное. В.: перескочить через мяч, повернуться на 180° и опять перескочить через него. Выполнять до того времени, пока ребенок сам не остановится.

3. Многоразовое поднимание и опускание набивного мяча (масса 1 кг). И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, в руках ребенок держит мяч. В.: поднять руки с мячом вверх, вернуться в И.п. Выполняется до того времени, пока ребенок сам не остановится.

4. Бег. И.п.: произвольное. В.: длительный бег с произвольной скоростью.

Перед обследованием детям показывается и объясняется двигательное задание. Дается инструкция: "Будешь выполнять следующее упражнение (дается название и описание упражнения), постарайся это упражнение выполнить много раз. Когда почувствуешь усталость, можешь остановиться". Таким образом создается возможность самому ребенку регулировать разные параметры движений в соотношении с возможностями организма. В силу продолжительности действий детям дается только одна попытка.

В процессе выполнения четырех контрольных упражнений дети преодолевают трудности разного характера: длительность упражнения (бег), количество повторов (приседание), масса поднимаемого предмета (мяча), высота преграды и т.д. Оцениваются разные показатели волевых качеств. Если принимать длительность физической работы в качестве ведущего показателя, то уровень развития целенаправленности и настойчивости будет оцениваться на протяжении выполнения всего задания. Считается, что чем

больше времени ребенок может выполнять монотонное действие в однородных и тяжелых условиях, тем выше оценка уровня развития, его качеств воли — целенаправленности и настойчивости.

Вторым показателем оценки проявления целенаправленности и настойчивости является количество выполненных движений, или объем физической работы. Учитывается, что длительная двигательная деятельность не обязательно связана со значительными волевыми усилиями, так как ребенок может при этом выполнить небольшой объем физической работы. Имеется в виду, что в тех случаях, когда общее время выполнения упражнений у разных детей совпадает, более высокий уровень проявления волевых качеств характерен для того ребенка, который успевает сделать большее количество движений.

Показателем степени проявления волевого усилия в процессе выполнения упражнений, связанных с необходимостью преодоления нарастающих трудностей, служит также интенсивность физической работы. Она определяется по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Имеется в виду, что при легкой физической работе, т.е. небольшом напряжении, величина пульса изменяется незначительно. Выполнение детьми упражнений с максимальным напряжением вызывает у них более чувствительные сдвиги указанного показателя. Частота пульса измеряется на 10-секундном интервале. Регистрация ЧСС у детей осуществляется пальпацией. Пульс подсчитывается до начала (ЧСС₁) задания и после его окончания (ЧСС₂) на протяжении 3—5 мин. Кроме того, под считывается относительная частота сердечных сокращений:

$$\frac{\text{ЧСС}_1 - \text{ЧСС}_2}{\text{ЧСС}_1}$$

$$\text{ЧСС} = \text{ЧСС}_1$$

Таким образом, при выполнении контрольных упражнений создается возможность фиксировать количественные и качественные показатели волевых качеств.

Количественные показатели:

1. общая длительность выполнения упражнения (секунды, минуты);
2. общее количество движений на протяжении выполнения задания (число);
- 3) изменение ЧСС при выполнении заданий (уд/мин). Качественные показатели:

1. особенности поведения (стремится к более трудным заданиям, обращается за помощью, перенимает у товарища, проявляется активность, самостоятельность, придерживается правил, отказывается от выполнения задания);
2. языковые реакции (выполняет задание молча, сопровождает словами, жалуется на условия, болезнь и др.);
3. отношение к физическим упражнениям (проявляет интерес, стремится к лучшему результату, с желанием выполняет любое упражнение).

Диагностика двигательной активности.

1. Определение объёма двигательной активности производится при помощи механического и электронного шагомера. Для измерения естественной дневной двигательной активности шагомер надевается всем детям и снимается в определённый временной диапазон (например, с 8 до 17 или 19). В этот день не следует стимулировать активность обследуемого ребёнка, лучше предоставить ему полную свободу деятельности.

Возр. периоды	Продолжительность		Объём				
	ДА		В течение дня, тыс. шагов			В организованной деятельности	
	%	ч	Средн.	Больш.	Малая	Физкультурные занятия в помещении, на воздухе, число шагов	Утренняя гимнастика, число шагов
2	60	4	4-6	6-8	Ниже4	800-1000	250-500
3	60	4	6-9	9-12	»6	900-1200	250-500
4	55	4	4-11	11-14	»7	1100-1500	350-600
5-6	50	3,5	10-15	15-18	»10	1300-1350	700-1200

Таблица 3. Примерные показатели двигательной активности детей в детском саду (при 9-часовом пребывании)

Важным направлением физического воспитания является формирование достаточной двигательной активности у детей. Гиподинамию, или недостаток двигательной активности, следует рассматривать как фактор риска, отрицательно сказывающийся на здоровье, физическом и общем развитии ребенка. Потребность в движении у детей различна: есть дети большой, средней и малой подвижности. Следует помнить, что малая подвижность — отрицательный показатель, она объясняется нездоровьем ребенка, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно.

Объективно оценить уровень двигательной активности можно по ее объему, продолжительности, содержанию.

2. Оценка индивидуальной подвижности ребенка возможна на основе данных, полученных методом наблюдения: необходимо наблюдать за ребенком в течение нескольких дней в часы самостоятельной деятельности и на занятиях, в том числе не связанных с физкультурой. Результаты наблюдений сравниваются с характеристиками двигательного поведения детей разной подвижности (табл. 1).

Помогут в оценке подвижности ребенка и простые игры-тесты:

1.«Игрушка». В групповой комнате, на участке воспитатель предлагает ребенку взять любую из предложенных игрушек: мяч, скакалку, коляску, куклу, мишку. Какую игрушку возьмет ребенок? Какие движения он выполняет в течение 5 минут? Гиперподвижный ребенок обычно выбирает игрушки и пособия для активных движений, малоподвижный – для спокойных.

2.«Движение». При тех же условиях предлагается мяч. Фиксируются все выполняемые движения в течение 5 минут.

3. «Круг». Ребенку предлагается поиграть с мячом в кругу (диаметром 2 м), не выходя за его пределы. Отмечается, какие движения выполняет ребенок? Удастся ли выполнить движения, не выходя за пределы круга?

4. «Пространство». В часы самостоятельной деятельности ведется наблюдение за деятельностью ребенка в групповой комнате. На листе бумаги со схемой размещения основных объектов (столы, шкафы и т. п.) фиксируется каждое перемещение ребенка с указанием способа перемещения (ходьба, бег, ползание и т. д.) и виды деятельности (рисует, рассматривает книги, выполняет физические упражнения ит. п.). Малоподвижный ребенок обычно использует небольшое пространство группы, двигательная активность его ограничена. Гиперподвижный ребенок двигается, почти не останавливаясь, без определенного вида деятельности.

Во время диагностики важно учитывать:

1. Индивидуальные возможности ребенка.
2. Особенности проведения диагностических тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка.
3. Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку с детьми. Она включает спокойную ходьбу, постепенно переходящую в бег, легкий непрерывный бег в течение 1-1,5 мин., дыхательные упражнения.
4. Диагностические задания лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить радость от выполняемых упражнений.
5. В процессе оптимизации двигательной активности детей в дошкольном учреждении диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (первое обследование – в сентябре, второе – в мае) руководителем по физическому воспитанию и воспитателями групп при участии методиста и медицинской сестры (при проведении теста на выносливость).
6. Первичное и повторное обследование должно проводиться в одинаковых условиях (на спортивной площадке, участке детского сада или в зале) в течение месяца. Желательно проводить диагностику физической подготовленности детей во время утренней прогулки. До начала обследования необходимо позаботиться о наличии оборудования (шагомеры, секундомер, рулетка, теннисные набивные мячи, сантиметр, планка с сантиметровой разметкой и др.) и местах проведения занятий (беговая дорожка, яма для прыжков, дорожка с разметками для бросания и метания мячей).

2.3 Реализация программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» для эффективного управления танцевально-оздоровительной деятельности в ДОУ

Грамотная организация образовательного процесса с включением хореографии в здоровьесберегающую среду ДОУ достигается соблюдением следующих условий:

- соответствие программы возрастным особенностям детей;
- соблюдение режима и сетки занятий;
- возможность переключения на другой вид деятельности, если замечены малейшие признаки утомления (следует помнить, что проявление утомления у детей с разными типами нервной системы разные – в одних случаях это может быть резкое снижение активности, в других – активность становится ненаправленной, хаотичной);
- проявление гибкости в ходе занятий (если частота отвлечений дошкольников увеличилась, то нужно изменить форму занятий и его содержание);
- исключение дидактизма и излишнего повторения, которые снижают интерес к занятиям, а, следовательно, и эффективность самих занятий.

С целью создания оптимальных условий для эффективности формирования хореографической деятельности в ДОУ для детей дошкольного возраста администрацией ДОУ была разработана Программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» (таблица 2).

Таблица 2.

Модель программы «Са-Фи-Дансе» для ДОУ

Танцевально-игровая гимнастика	
Креативная гимнастика.	1. Музыкально-творческие игры 2. Специальные задания

Нетрадиционные виды упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игропластика 2. Пальчиковая гимнастика 3. Игровой самомассаж 4. Музыкально-подвижные игры 5. Игры-путешествия
Танцевально-ритмическая гимнастика.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроритмика 2. Игrogимнастика 3. Игротанец

Программа была реализована на базе МАДОУ № 30 г. Челябинска. В реализации программы приняли участие воспитанники и педагоги.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих **основных задач** для детей старшего дошкольного возраста:

1. Укрепление здоровья:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов

дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю из расчёта 68 часов в год (таблица 3).

Таблица 3

Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике

№ п/п	Разделы программы	Возрастная группа 5-7 лет
1	Игроритмика	в течении года
2	Игрогимнастика	14

3	Игротанцы	в течении года
4	Танцевально- ритмическая гимнастика	47
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Игровой самомассаж	по плану занятий
8	Музыкально- подвижные игры	по плану занятий
9	Игры- путешествия	7
10	Креативная гимнастика	по плану занятий
	Всего часов	68

Характеристика разделов программы «Са-Фи-Дансе»

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игrogимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмические танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движения рук.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника.

Раздел «Игры-путешествия» включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Основные элементы упражнений. Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование- трактирование на музыкальный размер 4/4 и $\frac{3}{4}$. Прыжки на двух ногах и одной ногой, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъёмы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочерёдное

пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Программа «Са-Фи-Дансе» выполнялась в музыкальном зале, с зеркалами на стенах и станков для классического танца вдоль стен. Был использован CD и аудио материал, компьютер, проектор.

Ожидаемый результат:

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Результатом работы по внедрению программы стало создание в ДООУ всех необходимых условий для танцевально-оздоровительной деятельности, а именно: создание условий для повышения двигательной активности детей, профилактики и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата, сохранении и коррекции психического и психологического здоровья детей. А также сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения здоровья.

Выводы по II главе:

Результат педагогического эксперимента показал, что регулярные занятия по танцевально- оздоровительной программе положительно влияют и на психическое и физическое развитие детей. Физическая нагрузка такого рода способствуют выработке эндорфинов – гормонов, улучшающих настроение. Улучшается выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус. Кроме того, танцевальные упражнения и игры могут помочь и в преодолении некоторых страхов, например, застенчивости или боязни прикосновения.

Педагог- хореограф качественно организует безопасное пространство, где каждый ребёнок может дать выход своим внутренним переживаниям через движение. Сам педагог– непосредственный участник события, он так же вовлечён в процесс, хотя и является его направителем. Он даёт задания, ведёт группу в определённом направлении и катализирует движения. По итогам занятия хореограф отслеживает и анализирует какие изменения произошли с ребенком, и в зависимости от своих выводов, он меняет или варьирует свои методы.

Глава III. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИИ КАК ЭЛЕМЕНТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОУ

3.1 Анализ результатов работы по внедрению программы «СА-ФИ-ДАНСЕ»

В ходе проведения опытно-экспериментального исследования по изучению управления танцевально-оздоровительной деятельности, включающих в себя: начальный уровень физической подготовки контрольной и экспериментальной групп.

Определена цель эксперимента: создание программы в ДОУ, которая носит оздоровительный характер, что выявляет целью воспитания здоровья ребенка.

На втором этапе – формирующий (сентябрь 2016 – март 2017 года) – внедрена в экспериментальную дошкольную организацию программа «СА-ФИ-ДАНСЕ». На данном этапе были изучены и описаны показатели физического развития детей. Внедрена в практику дошкольной образовательной организации программа танцевально-оздоровительных занятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.

На третьем этапе – контрольный (март- май 2017 года) – мы обобщили и описали проведение опытно-экспериментальной работы; дали оценку результативности исследования.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения танцевально-оздоровительной программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня физического и психического состояния дошкольников на положительный.

Исследование интереса родителей в детском саду проводилось повторно при помощи методики: «Анкета для родителей».

Цель: выявление интереса родителей к оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

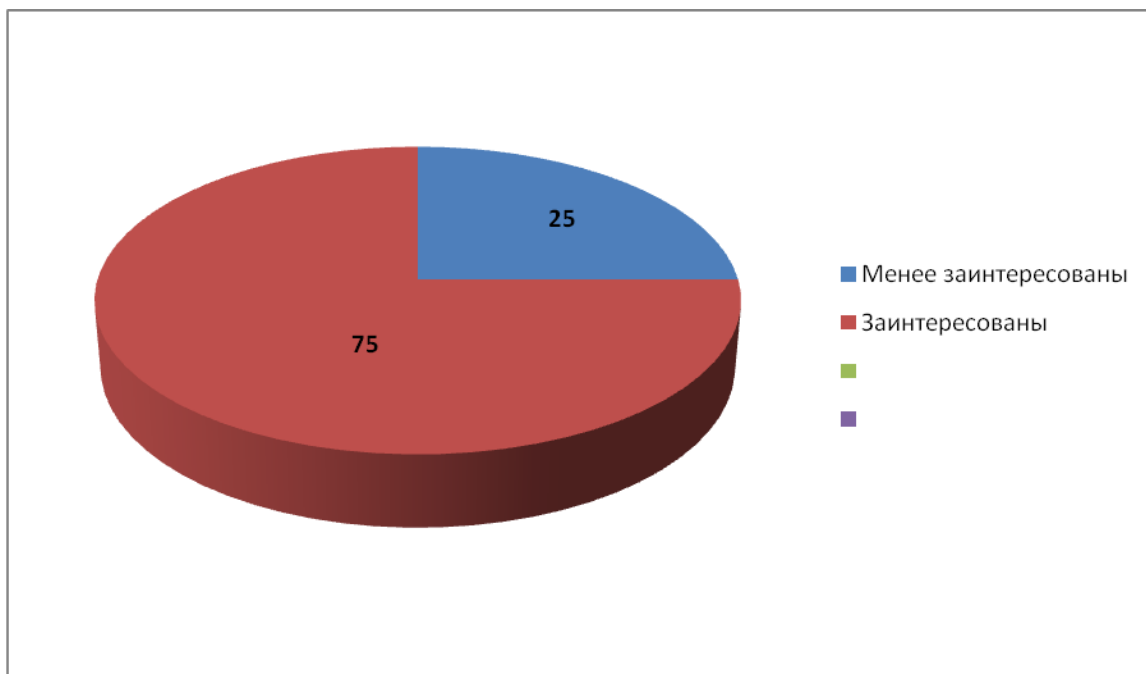
План работы; Прочитать внимательно предлагаемые утверждения и на бланке для ответов зачеркнуть крестиком номера тех утверждений, которые Вы можете отнести к себе или к Вашему ребенку (Приложение 1).

В результате повторного проведения опроса родителей определено, что большая часть родителей 75% (25 чел.) заинтересованы в организации танцевально-оздоровительной деятельности в ДООУ и в семье, но у них не всегда хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи. 25% (5 чел.) родителей заинтересованы в организации танцевально-оздоровительной деятельности в ДООУ, но считают, что в семье заниматься такой работой не нужно.

Для иллюстрации полученных данных, представим диаграмму. (рис. 4)

Рисунок 4

Уровень интереса родителей к танцевально-оздоровительной деятельности в ДООУ и семье



Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению заинтересованности

родителей в организации танцевально-оздоровительной деятельности в ДОУ и в семье.

Используя «Методику оценки физического развития детей старшего дошкольного возраста» повторно определены уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Цель: исследование физической подготовленности и развития контрольной группы (15 детей) занимающихся по рабочей программе «Хореография» на конец учебного года.

По результатам диагностики, проведенной в конце учебного года:

Высокий уровень 60% (20 ребенка);

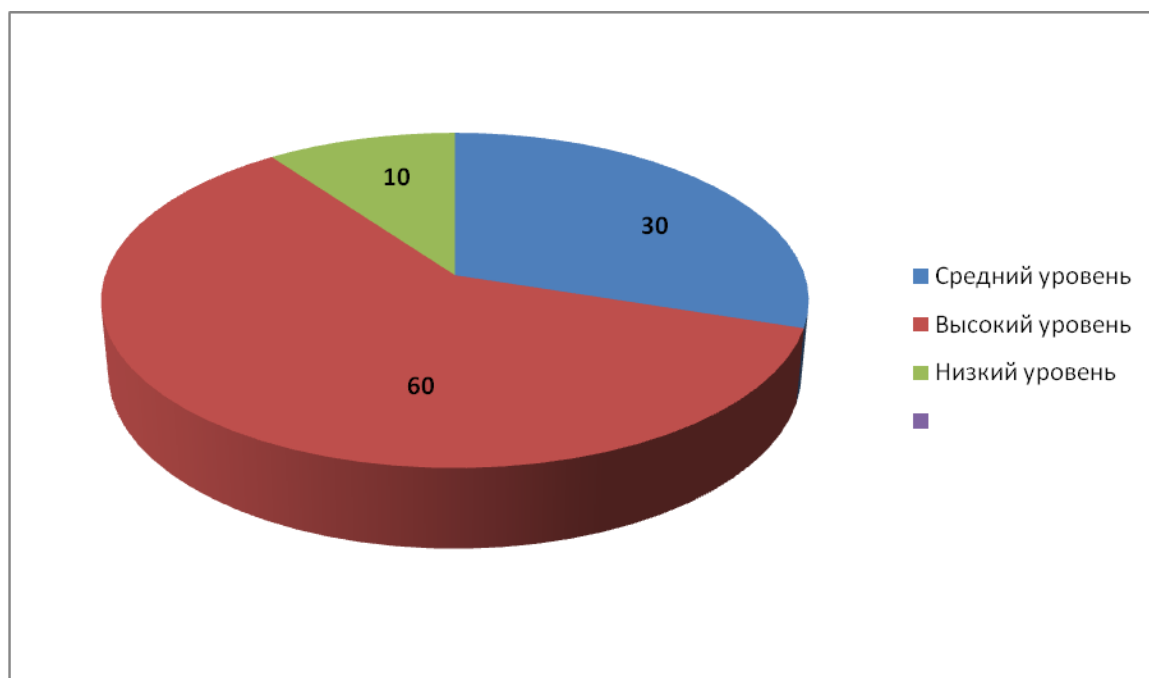
Средний уровень 30% (7 ребенка);

Низкий уровень 10% (3 ребенка).

Полученные данные представим в виде диаграммы. (рис 5)

Рисунок 5

Уровень физического развития детей дошкольного возраста на конец учебного года:



Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными на конец года по реализации рабочей программы

«Хореография», можно сделать вывод о том, что проведение данной программы способствовало повышению уровня физического развития контрольной группы детей старшего дошкольного возраста.

Используя «Методику оценки физического развития детей дошкольного возраста по программе СА-ФИ-ДАНСЕ», мы смогли определить уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Цель: исследование физической подготовленности и развития экспериментальной группы (15 детей) занимающихся по программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» на конец учебного года.

По результатам диагностики, проведенной в конце учебного года:

Высокий уровень 80% (11 ребенка);

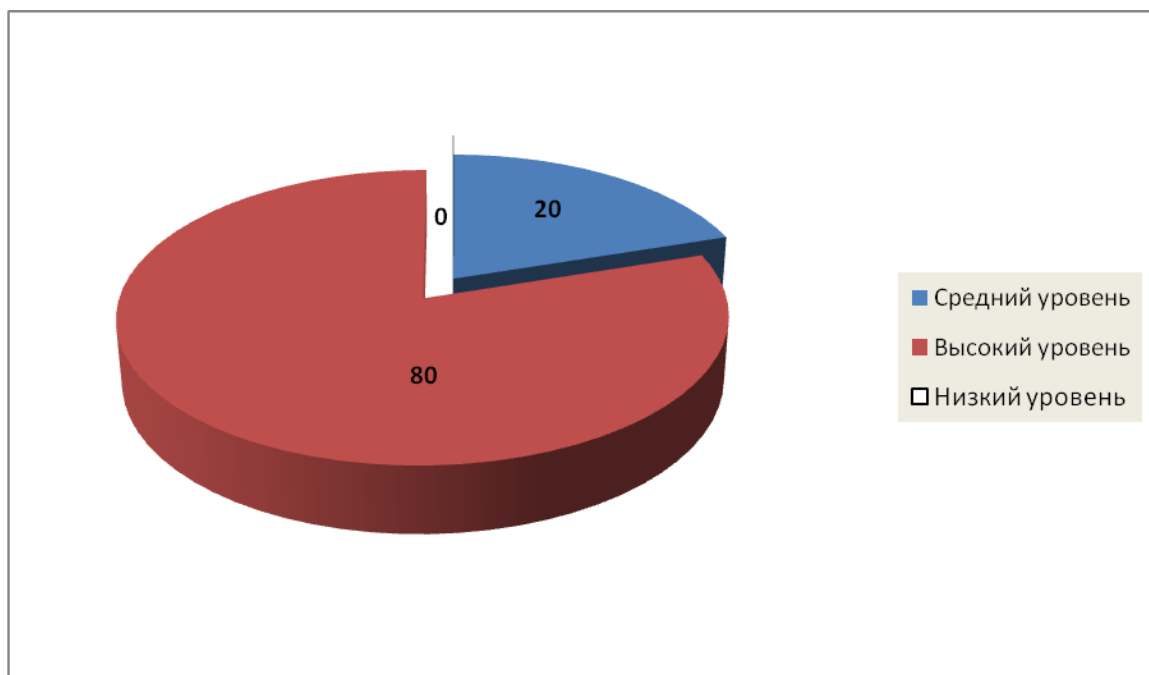
Средний уровень 20% (4 ребенка);

Низкий уровень 0% (0 ребенка).

Полученные данные представим в виде диаграммы. (рис. 6)

Рисунок 6

Уровень физического развития детей дошкольного возраста на конец учебного года:



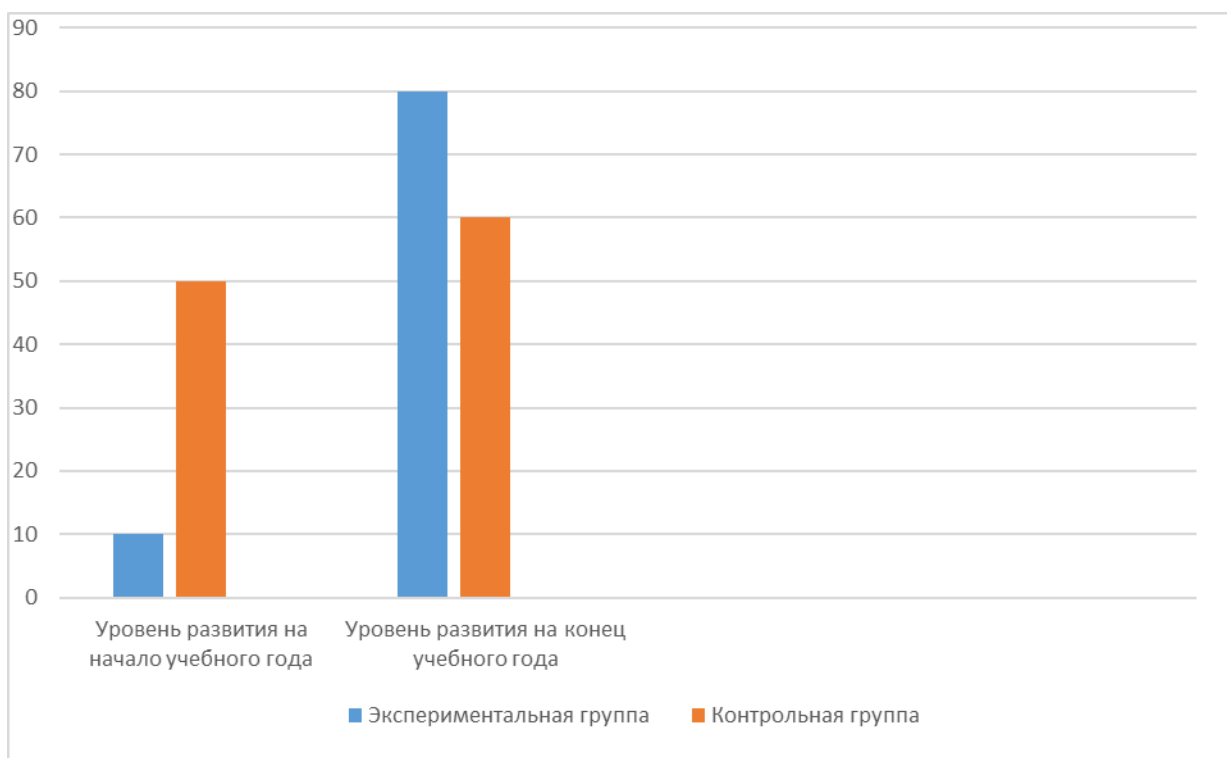
Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, внедрение программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» способствовало эффективности формирования танцевально-оздоровительной деятельности в ДОУ.

Проведя сравнительный анализ экспериментальной и контрольной группы, что показано на диаграмме. (рис. 7)

Рисунок 7

Сравнительная диаграмма экспериментальной и контрольной групп:



Проведя сравнительный анализ контрольной группы, занимающейся по рабочей программе «Хореография» и экспериментальной группы, занимающейся по программе «СА-ФИ-ДАНСЕ», можно сделать следующий вывод:

-данная программа была внедрена в ДОУ показала высокий результат, дети, занимающиеся по программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» повысили не только физическое развитие, но также получают положительные эмоции от данных занятий, что способствует желанию детей вести здоровый образ жизни, а также участвовать в различных конкурсах.

Выводы по III главе.

Третья глава посвящена оценки эффективности танцевально-оздоровительной программы в системе здоровьесбережения дошкольников.

Была дана оценка результативности занятий с использованием танцевально-оздоровительной программы «СА-ФИ-ДАНСЕ».

Сравнивая результаты, полученные вследствие проведённой экспериментальной работы по развитию физических способностей детей

дошкольного школьного возраста средствами общеразвивающих упражнений и танцевальных упражнений, можно сделать выводы:

1. Методика занятий по танцевально-оздоровительной программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» оказывает более эффективное влияние на развитие физических способностей детей 6-7 лет, чем методика занятий по рабочей программе «Хореография».

2. Применение танцевальных упражнений – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Танцевальные упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом и координировать движения.

3. Представленная нами танцевально-оздоровительная методика эффективно влияет на развитие физических способностей детей 6-7 лет.

Таким образом, на основе проведённой работы, мы можем говорить об эффективности предложенной методики и её применении в работе с детьми дошкольного возраста.

Заключение

В данной работе, согласно целям и задачам исследования, было теоретически обосновано и экспериментально проверено эффективность танцевально-оздоровительной программы в системе здоровьесберегающей среды дошкольников

Таким образом, мы выяснили, что физические качества определяют, как отдельные проявления двигательных возможностей человека, обусловленных во многом врожденными анатомо-физиологическими, биохимическими, психологическими особенностями, а также социальными факторами обучения и воспитания.

В соответствии с целью и задачами исследования нами сделаны следующие выводы:

1. Использование танцевально-оздоровительной программы в детском саду с учетом специфических возрастных особенностей детей, уровнем состояния здоровья каждого воспитанника позволяет создать благоприятные условия для полноценного физического развития.
2. В дошкольном возрасте преимущественное внимание уделяется развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.
3. В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста танцевальной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, танцевальная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи.
4. Игро-танцы являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность ритмических и ритмопластических игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях.
5. Танцевальные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения.

6. Танцевальная игра оказывает, прежде всего, физическое воздействие: она требует, чтобы организм выполнял ряд физиологически важных движений, и таким образом, в значительной степени влияет на правильный рост и развитие ребёнка.
7. Использование разнообразных методик танцевально-оздоровительной программы стимулирует воспитание физических качеств дошкольников, таких, как сила, быстрота, чувство ритма и музыки, выносливость, ловкость, эстетический вкус, гибкость, равновесие, глазомер.

Таким образом, цель квалификационной работы достигнута, гипотеза подтверждена.

Библиографический список

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 1999.
2. Алексеева, Е. А. Пение в системе музыкального воспитания детей [Текст] / Е. А. Алексеева // Коррекционная педагогика. - 2005. - №1. - С. 55-58.
3. Аметова Л. А. Формирование арттерапевтической культуры младших школьников «Сам для себя арттерапевт» [Текст] / Л.А.Ахметова.- М.: Столичный муниципальный открытый педагогический институт, 2003а. - 36с.
4. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник / под ред. Е.А. Медведевой, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссаровой, Т.А. Добровольской. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
5. Арт-терапия — новые горизонты [Текст] / Под ред. А.И. Копытина. -М: Когито-Центр, 2006. - 336с.
6. Арт-терапия: хрестоматия [Текст] / сост. и общая ред. А.И.Копытина. - СПб.: Питер, 2001. -320с.
7. Баскаков В. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии. – М.: Прогресс, 1992.
8. Бебик М.А. Танцевально-двигательная терапия с семьями и детьми. // Журнал практического психолога.2005. № 3. С.6-13.
9. Беккер-ГломВ., Бюлов Э. Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера [Текст] // Исцеляющее искусство. 1999.- № 1.-С 167.
10. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапии: тело как зеркало души // Журнал практического психолога. 2001. № 1-2.
11. Блонский П.П. Психология младшего школьника [Текст] / П.П. Блонский. - М: Инфра, 2007. - 143с.
12. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. - М: Наука, 2001. - 296с.

13. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя: психотерапевт. Истории для детей [Текст] / Д. Бетт. - М.: Независимая фирма «Класс», 2005. - 224с.
14. Веремеенко Н.И. Танцевально-двигательные методы в современной практической психологии. // Журнал прикладной психологии. 2006. № 1. С. 2-12.
15. Вилюнас В.К., Психология эмоций. Тексты [Текст] / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. —288с.
16. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. - М.: Педагогическое общество России, 2003.
17. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. - СПб.: Речь, 2004.
18. Девятко И.Ф. Методы социологического исследования [Текст]/ И.Ф.Девятко.- Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 1998.- 208с.
19. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста
20. Жаворонкова И.А., Некрасов А.С. Танцевально-двигательная терапия. // Успехи современного естествознания. 2005. № 5. С. 20-23.
21. Жидкова Н.Е. Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка // Школьный психолог, 2008. №1. С.6-9.
22. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез. – М., 2009. – 244 с.
23. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2009. – 460 с.
24. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2007.
25. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. - СПб.: Речь, 2006.
26. Кулагина Н.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – М.: Творческий центр, 2003.

27. Кученко Т.В. О детской тревожности // Воспитание школьников, 2008. №5. С. 10-12.
28. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал. 1999. Т.20. № 1. С.31-38.
29. Лебедева Л.Д. Арттерапевтические занятия [Текст] / Л.Д.Лебедева // Начальная школа.- 2001.- №5.- С.26.
30. Лебедева Л.Д. Педагогические аспекты арт-терапии [Текст] // Дидактика 2000.-№ 1.-С.26-54
31. Лебедева, Л.Д. Арттерапевтические занятия в начальной школе [Текст] /Л.Д.Лебедева // Школьные технологии.-2000.- №6.- С.201.
32. Лебедева, Л.Д. Арт-терапия как педагогическая инновация [Текст] / Л.Д.Лебедева // Педагогика.- 2001.- №5.- С.29.
33. Лобанова, Е. А. Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Е. А. Лобанова // Музыка в школе. -2005. - №3. - С. 36 - 52.
34. Лобина С.А. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы младшего школьника: Методические рекомендации для специалистов образовательных учреждений [Текст] / С.А.Лобина Новокуйбышевск, 2008 г. - 105с.
35. Люблинская А. А. Детская психология. Учебное пособие для студентов педагогических ин-тов [Текст] / А. А. Люблинская. - М.: Просвещение, 1971. -415с.
36. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду/ Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 2001.
37. Полетаева Н. М. Валеологическое воспитание школьников / Н.М. Полетаев. - СПб.: ЛОИРО, 2000. - 188 с.

38. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, 30 августа 2013г. № 1014;
39. Программа развития МДОБУ детский сад с. Ташкиново 2014-2016г.г.;
40. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика/ Т.Т. Ротерс. - Москва: Просвещение, 2000. -50с.
41. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова - Москва: Мозаика - Синтез, 2000. - 256 с.
42. Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков/ Е.Г. Сайкина.-Спб., 2004.
43. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций;
44. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студентов высших пед. учебн. заведений/ Э.Я. Степаненкова. - Москва: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с.
45. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155).
46. Фонякин, А. А. Влияние семьи и детского сада на формирование физической культуры личности дошкольников [Текст] / А. А. Фонякин.- М., 2001. -130-133с.
47. Шебеко, В.Н. Инновационные технологии в физическом воспитании дошкольников / В.Н. Шебеко. -Брест: БрГУ, 2009. - 238 -243с.
48. Шебеко, В. Н. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст]/ В. Н. Шебеко. Брест:БрГУ, 2011. - 28-33с.

49. Шилкова, И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст]/ И.К.Шилкова, А.С.Большев. - Москва: ВЛАДОС.- 2001. - 336 с.
50. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст]/ Под ред. С.О. Филипповой. - Москва: Детство, 2007. - 322 с.
51. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2000. - 480 с.

Приложение 1. «Анкета для родителей»

Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представление ребёнка о здоровье, физкультуре и спорте. Для этого Вам необходимо объективно заполнить анкету. Спасибо за сотрудничество!

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

Цель: Выявление знаний родителей по вопросам воспитания здорового ребенка в семье.

1. Следите ли Вы за статьями в журналах, программами по телевидению и радио на тему о физическом воспитании? _____

2. Читаете ли время от времени книги на эту тему? _____

3. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? _____

4. Какой вид закаливания Вас устраивает в детском саду?
 - а) систематическое проветривание б) дыхательная гимнастика в) прогулка в любое время года
 - г) хождение босиком по ребристой доске

5. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия? _____

6. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? _____

7. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? _____

8. Делаете ли Вы дома зарядку? _____

9. Чем занят Ваш ребенок вечером и в выходные дни?

а) подвижные игры б) настольные игры в) телевизор г) компьютер

10. Консультацию по какому вопросу Вы хотели бы получить? а) профилактика заболеваний б) дыхательная гимнастика в) закаливание г) коррекция осанки д) профилактика плоскостопия

11. Как Вы считаете, почему Ваш ребенок болеет? _____

12. Что, по Вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?

13. Какие виды закаливания Вы используете дома? _____

14. Занимаетесь ли Вы с ребенком утренней гимнастикой, спортивными играми? _____
15. Есть ли у Вас дома какое либо оборудование для занятия спортом и мелкий спортивный инвентарь? _____
16. Посещает ли Ваш ребенок, какую либо спортивную секцию? В чем на Ваш взгляд ее польза? _____
17. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? Какие формы мероприятий для родителей Вы предлагаете по данным темам? _____
18. Часто ли болеет Ваш ребенок? _____
19. Находясь на больничном, регулярно ли Вы выполняете назначения врача? _____
20. Были ли случаи выписки Вашего ребенка с остаточными явлениями болезни? _____
21. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? _____
22. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия? _____

23. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? _____
24. Делаете ли Вы дома зарядку? _____
25. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? _____
26. Какую консультацию Вы хотели бы получить? _____
- а) – дыхательная гимнастика б) – закаливающие процедуры в) – элементы самомассажа
27. Количество детей в семье _____
28. Кто из родителей занимается или занимался спортом?
Каким? _____
29. Есть ли в доме спортивные снаряды?
Какие? _____
30. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию?
Какую? _____
31. В какие подвижные игры любит играть ваш ребенок?

32. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (ДА,
НЕТ) _____
33. Соблюдает ли ребенок этот режим? (ДА,
НЕТ) _____
34. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? (подчеркнуть)
Мама(да, нет) . Папа (да, нет) . Дети(да, нет).
Взрослый вместе с ребенком (да, нет). Регулярно, не регулярно.
9. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены?
(моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит
зубы). _____

35. Смотрите ли вы вместе с ребенком спортивные передачи? _____
36. Обращаете ли вы внимание на осанку ребенка? _____
37. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? _____
38. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
39. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? _____
40. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
41. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в

выходные дни:

- подвижные игры, спортивные игры
- настольные игры
- чтение книг
- просмотр телепередач, компьютерные игры
- рисование, конструирование
- другое: _____