

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 121»

Инновационный проект

**«Модель оптимального двигательного режима в ДООУ как условие
здоровьесберегающей образовательной среды»**

Авторы проекта:

Гордиенко Ольга Николаевна,
Заведующий МБДОУ № 121
Пономарева Ирина Александровна,
кандидат медицинских наук,
доцент Академии ФКиС, Южный
федеральный университет

г. Ростов-на-Дону

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

1.	ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОЕКТА	3
1.1.	Предпосылки выбора, актуальность и значимость проекта	3
1.2.	Педагогическая стратегия разрешения основных проблем и противоречий инновационного проекта	7
1.3.	Основные концептуальные идеи развития человеческого потенциала средствами воспитания и социализации в условиях модернизации муниципального образования	8
2.	ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА	9
2.1.	Главные направления инновационной деятельности	9
2.2.	Этапы реализации инновационного проекта	11
2.3.	Предполагаемые результаты реализации инновационного проекта	12

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОЕКТА

1.1. Предпосылки выбора, актуальность и значимость проекта

Одним из важнейших вопросов национальной политики и стратегии её развития на настоящем этапе развития Российской Федерации, в соответствии с Законом РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33) и Стратегией развития физической культуры и спорта до 2030 гг. (п. 2.2; 5.5), является формирование здорового и безопасного стиля жизни детей и молодёжи и ценностного отношения к своему здоровью. Ещё в начале 21 века в Докладе рабочей группы президиума Государственного совета РФ «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» прямо указывалось: «В сложных экономических условиях также целесообразен перенос центра тяжести усилий на программы первичной профилактики и поведенчески ориентированные программы, подкрепляющие и развивающие положительные тенденции и стремления людей к здоровому образу жизни».

Сохранение здоровья подрастающего поколения является одним из важнейших факторов обеспечения устойчивого развития страны и сохранения генофонда нации. Однако, по данным различных источников, физическое развитие детей неуклонно ухудшается, более 40% обучающихся, по данным ежегодных отчётов, характеризуются слабой физической подготовленностью и низким уровнем здоровья. Темпы прироста уровня физического состояния детей 4-7 лет не соответствуют должному уровню показателей, заложенному в учебные программы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях. К моменту перехода из детского сада в школу физическая подготовленность соответствует должным показателям менее, чем у половины детей. Причиной этого зачастую является образ жизни, характеризующийся недостаточной двигательной активностью, обусловленный современным техническим прогрессом, компьютеризацией, заменой традиционных подвижных игр

электронными гаджетами, несоблюдением правил здорового стиля жизни, несформированной потребностью в сохранении и укреплении здоровья. Современные условия жизни, характер основных видов деятельности человека, включая ребёнка, приводит к дефициту движений, вызывает статическое перенапряжение мышц, формирует неправильное физическое развитие.

Поддержание достаточного уровня здоровья детей – неперенное условие их всестороннего развития и обеспечения жизнедеятельности растущего организма. Для ребёнка одним из основных факторов, влияющих на состояние здоровья, является его двигательная активность. Физическая культура является основным механизмом в решении задач развития физических качеств, поддержание высокого уровня функционального состояния, оздоровления и формирования мотивации на здоровый и активный стиль жизни детей и молодёжи. Однако способствовать повышению уровня адаптивных возможностей организма в процессе физического воспитания дошкольников позволит лишь привлечение физиологически обоснованных технологий. Педагогический процесс физического воспитания должен отвечать вызовам времени и потребностям общества в подготовке здорового, физически развитого и образованного человека к жизнедеятельности при условии обеспечения её безопасности.

Разработке вопроса педагогических особенностей физического воспитания уделяется особое внимание в теории и методологии физической культуры. В последнее время всё чаще рассматривается возможность включения в новые образовательные технологии оздоровительной физической тренировки различного вида и интенсивности, что позволит не только оптимизировать двигательный режим, но и повысить качество жизни дошкольника.

Формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре в процессе занятий могла бы способствовать организация физического воспитания на основе реализации индивидуально-

дифференцированного подхода. Личностно-ориентированный подход предполагает такую систему отношений в образовании, когда детерминированная социальными условиями личность сама выступает определяющей стороной этих отношений, придавая им черты избирательности, системности, целостности, саморазвития. Когда обучающийся мотивирован познавательным интересом и потребностью в двигательной активности, а в педагогических условиях, облегчающих воспитательно-дидактические отношения, снимаются негативные факторы, результатом является то, что ребёнок эффективнее решает поставленные перед ним двигательные задачи, формируется уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка, оптимизируется поведение.

Многочисленные исследования показывают, что в оздоровительной тренировке физические нагрузки должны быть оптимальными, близкими к индивидуальным показателям физиологической адаптации. Установлено, что не только недостаток движения приводит к снижению уровня функционального состояния организма, но также и необоснованно большие объёмы тренировочной нагрузки могут способствовать напряжению адаптационных процессов и приводить к ухудшению состояния здоровья. Н.А. Бернштейн (1966), В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева (2003) подчёркивают, что двигательная активность не только служит основой развития адаптивного поведения человека, но и является основополагающим принципом формирования и совершенствования физической культуры личности.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок с первых дней жизни имеет определенные биологические свойства, в том числе и особенности регуляции функций организма, и свойства основных нервных процессов. Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка. Сенситивный период дошкольного возраста (т.е.

физиологический период первого детства) весьма важен для начала формирования двигательных навыков, а использование высокого уровня мотивации ребёнка на познание мира и себя через игру – для методического построения физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Важно, что они в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Для детей подвижные игры являются необходимой жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Интеграция двигательной деятельности в другие формы организации жизнедеятельности ребёнка, будет способствовать подготовке старшего дошкольника к выходу на более организованный уровень обучения, выполнение более сложных заданий на уроках физической культуры в школе.

Однако всё ещё не до конца решены задачи индивидуального подхода к физической подготовке старшего дошкольника; применения педагогических технологий в оптимизации двигательного режима для обеспечения безопасности занятий физической культурой и профилактики нарушений здоровья, связанных с нефизиологически дозированными двигательными нагрузками; использования физиологической потребности ребёнка в движении и активности для мотивации на физическое развитие и здоровье; интеграции двигательной деятельности в другие формы организации жизнедеятельности ребёнка (игровую, познавательную) для комплексного развития дошкольника.

1.2. Педагогическая стратегия разрешения основных проблем и противоречий инновационного проекта

Значимость проблемы оптимизации двигательного режима дошкольников и индивидуально-ориентированного подхода к дозированию физических нагрузок в современных условиях окружающей природной, информационной и техногенной среды актуализирована потребностью в решении оздоровительной задачи физической культуры наряду с образовательной и воспитательной. Однако анализ современного состояния проблемы в научной и методической литературе позволил выявить следующие **противоречия**:

- между потребностью общества в сохранении здоровья подрастающего поколения и недостаточной пропагандой важности оздоровительной физической культуры;

- между активно развивающимися технологиями совершенствования и диагностики физических качеств, функционального состояния организма, инновационными педагогическими технологиями применительно к физическому воспитанию и отсутствием тенденции к снижению нарушений здоровья и травматизма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом;

- между признанием необходимости индивидуально-личностного подхода в построении физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий и редким его применением в практике, а также отсутствием единого подхода к принципам нормирования физических нагрузок, наличием противоречащих друг другу рекомендаций;

- между наличием инновационных технологий мониторинга и управления физкультурно-оздоровительным и тренировочным процессом и нормированием нагрузок по устаревшим принципам на практике;

- между признанием воздействия на организм антропогенной среды, современного ритма жизни, стрессов, чрезмерных информационных

потоков и отсутствием теоретико-методологических разработок по нормированию физических нагрузок в условиях изменённой среды обитания.

В настоящем проекте предпринимается попытка в рамках стратегии гуманизации образования, направленной на развитие человеческого потенциала, индивидуализацию, формирование у детей культуры здоровья, определить педагогические технологии применения методик оптимизации двигательного режима в ДОУ как условия здоровьесберегающей образовательной среды.

1.3. Основные концептуальные идеи проекта

1. Для оптимизации двигательного режима и построения педагогической модели нормирования физических нагрузок дошкольников наиболее приемлем индивидуально-личностный подход.

2. Индивидуально-личностный подход основан на принципах кинезисэнергономики и предполагает нормирование физических нагрузок в соответствии с системами энергообеспечения мышечной работы.

3. Очевидна важность коррекции физических нагрузок в изменённых условиях окружающей природной, антропотехногенной и информационной среды.

4. Для разработки педагогической модели нормирования нагрузок для осуществления качественного управления физкультурно-оздоровительным и учебно-тренировочным процессом необходимы методы экспресс-диагностики функционального состояния занимающихся детей (осуществление оперативного, текущего, этапного контроля).

5. Коррекция физических нагрузок осуществляется на основании данных текущего функционального состояния и направленности физических нагрузок по системам энергообеспечения мышечной работы.

Проектирование оптимального двигательного режима в ДОУ как условия здоровьесберегающей образовательной среды должно осуществляться с учётом принципов системности, систематичности,

культуро- и природосообразности, доступности и индивидуальности. Формирование физической культуры личности дошкольника основывается на понимании себя как здоровой и сильной единицы в природной, техногенной, информационной, социальной, культурной и образовательной среде. Осознание ценности здоровья происходит через систему «познания через самопознание» и ответственности за себя как индивидуальность и часть природы.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА

2.1 Главные направления инновационной деятельности

В настоящее время в процессе исследования культуры здоровья у детей дошкольного возраста существует противоречие между потребностью современного общества в здоровой личности, способной к осознанию ценности своего здоровья, обладающей мотивацией к занятиям физической культурой, и недостаточно физиологически и методически выстроенным их формированием в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Цель исследования: научно обосновать, разработать и апробировать педагогическую модель оптимального двигательного режима в ДОУ как условия здоровьесберегающей образовательной среды.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние проблемы оптимизации двигательного режима, занятий физической культурой, методы оперативного контроля и управления функциональным состоянием занимающихся.
2. Выявить педагогические основы оптимизации двигательного режима для дошкольников, в том числе в современных условиях антропотехногенной среды.

3. Научно обосновать, разработать и апробировать педагогическую модель оптимального двигательного режима в ДООУ как условия здоровьесберегающей образовательной среды.

4. Обобщить опыт инновационной деятельности на муниципальном и региональном уровне, разработать научно-практические рекомендации для внедрения в практику учреждений дошкольного и дополнительного образования.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты могут широко использоваться в практике физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий с дошкольниками.

Этапы исследования:

Первый этап – подготовительный (июнь-октябрь 2024 г.) ориентирован на анализ научной литературы по проблеме исследования; на обоснование методологических и теоретических позиций; определение темы, цели, объекта, предмета гипотезы, задач и методов исследования.

Второй этап – констатирующий (2024-2025 гг.) ориентирован на разработку диагностического инструментария для оценки эффективности деятельности по нормированию физических нагрузок дошкольников; разработку методического инструментария.

Третий этап – формирующий (2025-2026 гг.) направлен на разработку и апробацию педагогической модели оптимального двигательного режима в ДООУ как условия здоровьесберегающей образовательной среды.

Четвёртый этап – завершающий (2026-2027 гг.) направлен на анализ хода реализации инновационной деятельности, систематизацию и описание результатов, обобщение опыта работы на муниципальном и региональном уровне, внедрение научно-практических рекомендаций в практику учреждений дошкольного и дополнительного образования.

Соисполнителями инновационного проекта являются:

- МБУ ДО Центр детского творчества;
- МБУ ДО ДЮСШ № 10 в Ворошиловском районе.

2.2 Этапы реализации инновационного проекта

Первый этап – подготовительный (июнь-октябрь 2024 г.):

- формируются целевые установки, определяются главные ориентиры инновационной деятельности;
- анализируются существующие условия, прогнозируются и обсуждаются планы работы, модельные разработки, проекты и программы деятельности;
- систематизируется и обобщается информация по здоровьесберегающим методикам при занятиях физической культурой и спортом;

Второй этап – констатирующий (2024-2025 гг.):

- изучаются теоретические основы деятельности и создаются творческие группы в контексте заданной проблематики;
- осуществляется анализ существующего опыта, проводятся мониторинговые исследования, определяются технологии и способы деятельности образовательной среды учреждений дошкольного образования в сфере здоровьесформирования и воспитания физической культуры личности;
- разрабатывается диагностический инструментарий и критериальный аппарат, проводятся серии пилотных социопедагогических исследований;
- предлагается методический инструментарий для оценки эффективности деятельности в области здоровьесбережения при занятиях физическими нагрузками как фактора безопасности ДОУ.

Третий этап – формирующий (2025-2026 гг.):

- разработка и апробация педагогической модели оптимального двигательного режима в ДООУ как условия здоровьесберегающей образовательной среды;
- внедрение программы профессионального роста педагогов в сфере здоровьесбережения, технологий взаимодействия с семьёй;
- реорганизация и совершенствование предметно-развивающей среды, расширение и оптимизация возможностей учреждений для формирования физической культуры личности дошкольников;
- реализация разноуровневых вариативных воспитательно-образовательных программ и проектов, способствующих повышению уровня эффективности педагогической деятельности и коммуникации в сфере здоровьесбережения в сообществе «дети-родители-педагоги».

Четвёртый этап – завершающий (2026-2027 гг.):

- анализ хода реализации и качественных изменений в процессе инновационной деятельности, систематизация и описание результатов;
- определение практической значимости инновационной работы, разработка научно-практических рекомендаций по проблематике исследования;
- обобщение опыта работы на муниципальном и региональном уровне, выступления на научно-практических конференциях;
- внедрение научно-практических рекомендаций в практику учреждений дошкольного и дополнительного образования.

2.3. Предполагаемые результаты реализации инновационного проекта

Краткая характеристика предполагаемых результатов проекта:

- Повышение профессиональной компетентности педагогов в области формирования у дошкольников физической культуры личности.

- Овладение педагогами методами построения двигательного режима на основе определения оптимальных нагрузок.
- Целенаправленная работа по оптимизации двигательного режима и профилактике факторов риска нарушений здоровья, определяющая повышение эффективности как профессиональной деятельности педагога, так и физического развития воспитанников ДООУ.
- Внедрение методик по управлению нормированием двигательной нагрузки на основе возрастных морфо-функциональных показателей дошкольников и систем энергообеспечения мышечной работы.
- Применение в работе ДООУ технологий профилактики факторов риска травматизма во время физкультурно-оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий.
- Применение технологий совместной физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности в сообществе «дети-родители-педагоги», способствующих повышению уровня как педагогической деятельности, так и межличностной коммуникации.
- Система оздоровительно-просветительской работы, направленная не только на физическое развитие и повышение уровня физической работоспособности, но и на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, определяющая мотивацию к ценностному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Трансляция результатов эксперимента на другие образовательные учреждения через систему мастер-классов, семинаров, публикаций в предметных журналах.
- Издание методического пособия «Проектирование пространственно-предметной среды в ДООУ: эффективность и факторы риска».

Организация внедрения результатов в массовую практику

Внедрение результатов исследования в массовую практику предполагается посредством систематических публикаций в педагогической прессе и специализированных сборниках, презентаций опыта экспериментальной работы на региональных, межрегиональных и всероссийских научно-практических конференциях. Особое внимание будет уделено разработке научно-исследовательских аналитических материалов и рекомендаций и методического пособия.