

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра методологии образования

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

4 курса 422 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля «Дошкольное образование»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ПИКАЛОВОЙ НАТАЛЬИ ВЛАДИМИРОВНЫ

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

Л.В. Горина

Зав. кафедрой
доктор пед. наук, профессор

Е.А. Александрова

Саратов
2016

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни каждого человека. Даже ребенок в состоянии осознать его значение, он также хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Именно поэтому все родители с раннего возраста заботятся о здоровье своего ребенка, но, когда он поступает в детский сад, забота о его здоровье также возлагается на дошкольное образовательное учреждение, где дети проводят большую часть дня.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников дошкольных образовательных учреждений – одна из основных задач детского сада. Большинство детских садов сталкивается с такой проблемой, как слабое физическое развитие детей при поступлении в учреждение. Общая картина такова: дети могут испытывать «двигательный дефицит», то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. В следствие чего задерживается возрастное развитие скорости, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, часто заболевают простудными заболеваниями.

По данным Государственной службы статистики РФ заболеваемость детей только простудными заболеваниями за последние 10 лет возросла на 7,5%. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьеоберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений.

Изучению вопросов формирования представлений у детей

дошкольного возраста о здоровом образе жизни посвящены исследования таких российских ученых, как: А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, В.А. Слостенина, Е.О. Смирновой. В работах В.А.Деркунской, С.А.Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А.Князевой, И.М. Новиковой и др. Отмечается, что в старшем дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

Несмотря на многочисленные исследования, проблема формирования здорового образа жизни у дошкольников требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации задач по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений, что обуславливает выбор темы курсовой работы.

Объект исследования: образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет исследования: внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Цель исследования — проанализировать понятие, виды здоровьесберегающих технологий и разработать систему мероприятий для их эффективного использования в дошкольном образовательном учреждении.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие здоровьесберегающих технологий.
2. Охарактеризовать виды здоровьесберегающих технологий и их особенности применения в педагогике.
3. Выявить особенности применения здоровьесберегающих технологий для детей старшего дошкольного возраста.
4. Провести эмпирическое исследование эффективности применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ.
5. Разработать комплекс мероприятий по применению

здоровьесберегающих технологий в старшей и подготовительной группах в ДОУ.

Гипотеза исследования состоит в том, что эффективное использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении способствует снижению показателей заболеваемости и способствует формированию привычек здорового образа жизни.

Работа имеет практическую значимость, которая выражается в определении условий, способствующих эффективному применению здоровьесберегающих технологий в практике работы ДОУ.

Исследование проводилось в 2014 – 2015 учебном году с 5 октября 2014 года по 5 мая 2015 г. в МБДОУ «Детский сад села Высокое Красноармейского района Саратовской области». В эксперименте принимали участие дети старшего дошкольного возраста в количестве 18 человек.

Выпускная квалификационная работа составляет основу итоговой государственной аттестации и является основным видом самостоятельной научно-исследовательской работы студента на заключительном этапе обучения.

Методы исследования: беседа, наблюдение, опрос, анализ литературы, прогнозирование и моделирование.

Практическая значимость работы состоит во владении всеми воспитательными здоровьесберегающими технологиями.

Были использованы следующие методы:

1. Метод теоретического анализа и синтеза работ педагогов, психологов, физиологов, по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы (наблюдение, анкетирование, диагностика физического развития, обобщение педагогического опыта) .
3. Метод статистической обработки данных.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, разделенных на параграфы, заключения, списка использованных источников и приложений.

Во введении нами было раскрыта актуальность исследования, проведен обзор литературы по исследуемой теме, определены объект, предмет, цели и задачи исследования, выдвинута гипотеза исследования, охарактеризована методологическая основа.

В первой главе выпускной квалификационной работы нами рассмотрены основные понятия здоровьесберегающих технологий в ДОО. Так, определено, что понятие «технология» относится ко многим сферам деятельности человека, в том числе и в педагогике.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность учебно-воспитательного процесса, формирует у педагогов и родителей стремление к сохранению и укреплению здоровья детей.

Также рассмотрены разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Такие технологии имеют множество видов и форм. Так нами описаны различные подходы к классификации сберегающих педагогических технологий. Наиболее обширной и полной классификацией является та, что выделяет: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Рассмотренные особенности применения здоровьесберегающих технологий в старшем дошкольном возрасте обусловлены тем, что в этом возрасте у ребенка формируются первые осознанные представления о своем здоровье, о том, что вредно и полезно для него. Кроме того, этот возраст предъявляет новые требования к организации пространства и оснащения педагогического процесса в детском саду.

Приведены основные принципы обучения и воспитания детей дошкольного возраста, которые основаны на особенностях физического развития детей (по Н.Ф. Виноградовой), а именно: нельзя предъявлять детям требований, которые они не могут выполнить и педагог должен знать

индивидуальные особенности каждого воспитанника и учитывать их в процессе обучения (темп деятельности, особенности внимания, памяти, физического развития, состояния здоровья и т.д.)

Во второй главе выпускной квалификационной работы нами был проведен анализ эффективности использования здоровьесберегающих технологий в старшей группе МБДОУ «Детский сад с. Высокое».

В рамках данной главы отмечено, что для реализации целей здоровьесберегающих технологий в исследуемом ДОУ используются положения программы «Я и моё здоровье», которая стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности в данном дошкольном учреждении.

Программа представляет собой систему мероприятий, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Данная система мер базируется на основных принципах комплексной программы развития и воспитания дошкольников «Детство» (под редакцией В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой и др.), реализуемой в детском саду.

Опытно-экспериментальная работа по изучению влияния применения здоровьесберегающих технологий на эффективность профилактики простудных заболеваний в старшей и подготовительной группах, состояла из трех этапов: констатирующего, формирующего, контрольного. В исследовании участвовало 18 детей старшей группы в возрасте 5-6 лет. Исследование проводилось с октября 2014 года по май 2015 года.

Для объективной оценки сложившейся ситуации в детском саду нами был проведен мониторинг заболеваемости детей простудными и другими заболеваниями на основании журнала учета посещаемости в течение 3 лет.

Анализируя полученные данные можно утверждать, что число заболеваний в последнем периоде (2013-2014гг.) увеличилось по сравнению с исходным, (2011 - 2012гг.). Выявляя причины заболеваемости детей, выяснили, что одной из причин является малоподвижный образ детей дома. Родители вместе с детьми проводят все свободное время у телевизоров и

компьютеров, а не на свежем воздухе. Наиболее многочисленной группой в МБДОУ является совмещенная старшая и подготовительная группа, поэтому необходимо уделить особое внимание работе именно с этой группой детей.

С учетом изложенного, нами определена необходимость поиска новых средств, методов и форм организации занятий, которые позволят снизить уровень заболеваемости дошкольников старшей группы. Одним из таких средств сохранения здоровья является применение здоровьесберегающих технологий.

Далее мы определили, что из различных категорий здоровьесберегающих технологий наиболее отвечают целям работы технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологии обучения здоровому образу жизни.

Для анализа эффективности применения здоровьесберегающих технологий нами был проведен комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья в старшей и подготовительной группа МБДОУ.

Так, на этапе констатирующего эксперимента мы определяли уровень заболеваемости детей и их отношение к здоровому образу жизни. В качестве основных методик использовались: статистический анализ посещаемости и опрос детей на тему «Здоровье человека» методом «Неоконченные предложения» по методике О.Дыбиной.

В качестве критерия оценки уровня заболеваемости детей использовались два показателя: количество заболеваний простудного характера и процент посещаемости.

В ходе статистической обработки материалов исследования тщательному анализу были подвергнуты не только количественные показатели заболеваемости, но и их качественный состав.

Преимущественное число заболеваний простудного характера среди детей всех возрастов приходится на ОРЗ и респираторно-вирусные инфекции.

Среди детей был проведен опрос, целью которого было изучение

особенностей ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни. Так, в опросе участвовали 18 воспитанников в возрасте 5-6 лет. Опрос проводился в форме беседы (методика «Неоконченные предложения»)

В качестве критериев оценки отношения ребенка к здоровому образу жизни применяется бальная система оценки ответов на вопросы. Приведенные количественные итоги опроса свидетельствуют о том, что в группе присутствуют дети, имеющие низкий уровень владения валеологическими знаниями (6 чел.), следовательно, и отношение их к здоровому образу жизни можно считать неудовлетворительным. Интерес к здоровому образу жизни проявляют лишь 5 ребят из 18.

На основании этих показаний возникает необходимость внедрения в систему работу детского сада здоровьесберегающих технологий разной направленности. Основной задачей работы коллектива на *формирующем этапе* являлось осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительных технологий.

Работу по здоровьесохранению детей дошкольного возраста коллектив построил на следующих принципах:

- системность и последовательность реализации здоровьесберегающих технологий;
- сознательность и активность каждого субъекта образовательного процесса (дети, педагоги, родители);
- непрерывность здоровьесберегающего процесса;
- доступность технологии детям;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка;

В ходе работы нами даже было сформулировано следующее правило здоровьесбережения: *«Соблюдение режима, больше движения, правильное питание, как можно больше положительных эмоций, прочь уныние и тоску, пожелание себе и окружающим только добра!»*

Также были перечислены те здоровьесберегающие технологии, которые уже внедрены в практику работы каждого детского сада. К ним относятся:

1. Непосредственно образовательная деятельность в области «Физическая культура» - организованная форма физического развития. Проводится инструктором по физической культуре во всех группах в соответствии с требованиями программы, в разных формах: игровые, подгрупповые, индивидуальные, тренировочные, соревновательные и пр.

2. Непосредственно образовательная деятельность по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье. Проводится воспитателем, инструктором по физической культуре.

3. Спортивные развлечения, праздники;

4. Утренняя гимнастика.

Нами было предложено проводить занятия Здоровья 1 раз в неделю по подгруппам по 6 человек. Такой размер группы позволял уделить внимание каждому ребенку. Длительность таких занятий зависела от индивидуальных психофизических возможностей ребенка и составляла от 15 до 25 мин.

Предложенные занятия строились в соответствии с новыми требованиями. С переходом на ФГОС дошкольного образования физкультурно-оздоровительная работа с детьми должна по совокупности: максимального сближения форм, средств и методов обучения и развития, постепенного усложнения содержания нормативных требований программ учреждений; с учётом охраны и укрепления здоровья детей, обогащения индивидуального двигательного опыта, последовательного обучения основным движениям, формирования элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Так, в качестве технологий сохранения и стимулирования здоровья коллектив МБДОУ использовал следующее:

1. Элементы дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой;
2. Упражнения очистительного дыхания;
3. Упражнения закаливающего носового дыхания, которые повышают устойчивость организма ребенка к перепадам температуры, инфекциям, недостатку кислорода.

Предложенные дополнительные упражнения выбраны с учетом целей профилактики заболеваний дыхательных органов, которые наиболее часто возникают среди детей дошкольного возраста.

Проводя подобные упражнения во время основных занятий физической, перед прогулками, после сна в комплексе с занятиями по расширению знаний о здоровом образе жизни в течение учебного года мы повторно провели статистический анализ заболеваемости.

Целью *контрольного этапа эксперимента* была проверка эффективности использования здоровьесберегающих технологий для профилактики простудных заболеваний и повышению качества знаний о здоровье человека.

Для определения эффективности проделанной работы, нами был использован тот же диагностический материал, что и в констатирующем эксперименте. Опрос детей на тему «Здоровье человека» методом «Неоконченные предложения» приводился по тем же вопросам, что и на первом этапе исследования и оценивались по тем же критериям. Данные заносились в протокол беседы.

Итоги опроса свидетельствуют о том, что в группе сократилось количество детей, имеющих низкий уровень владения валеологическими знаниями (с 6 чел. до 2), а, следовательно, и отношение их к здоровому образу жизни можно считать изменившимся в лучшую сторону. Интерес к здоровому образу жизни проявляют уже 11 ребят из 18.

Проанализировав динамику количественного состава заболеваний, мы заметили снижение числа заболеваний ОРВИ в исследуемой группе детей (у мальчиков - с 7 до 6, у девочек с 5 до 3) заболевших в период проведения

эксперимента.

Мы считаем, что наметившаяся тенденция к уменьшению количества заболеваний простудного характера (в значительной степени за счет ОРВИ) и средней их продолжительности в исследуемой группе, позволяет судить о перспективности применения разработанного нами комплекса здоровьесберегающих мероприятий.

В качестве вывода можно утверждать следующее: предложенные рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ носят комплексный характер и рассчитаны не только для педагогов, но и для остальных работников ДОУ. Для родителей предложены специальные рекомендации по профилактике вирусных заболеваний в период их массового распространения.

Таким образом, вся здоровьесберегающая работа с детьми старшего дошкольного возраста в ДОУ строится с учётом возрастных особенностей детей и системы усовершенствованного двигательного режима. Параллельно с физическим развитием должно идти обучение детей основам культуры здоровья. Основы здорового образа жизни органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности.

Список использованных источников

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Валеологическое воспитание. - М.: Изд-ко ТЦ Сфера. - 2012. - 298с.

Большой энциклопедический словарь: [А — Я]/ Гл. ред. А. М. Прохоров. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Большая рос. энцикл.; СПб.: НЕВА, 2011. — 957с.

Вайнер Э.Н. Роль здоровьесберегающей среды в работе современного ДОУ // Валеология М.-2010. -№7 –С.43-44.

Валеология. Учеб пособие для студ. высших педагогических учебных

заведений / Под ред. В И Бобрицкого - Полтава: ПДУ, 2010 - 46 с.

Волошина Л. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.orenipk.ru/kp/distant/ped/ped/zdzb.htm(дата обращения 10.12.2015)

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2013. – 205с.

Гугучкина, Е. Е. Нестандартные уроки в начальной школе // Учитель, 2007. №4. С.82-83.

Доналдсон, М. Мыслительная деятельность детей [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://government.ru/media/files/mlorxfXbbCk.pdf> (дата обращения 19.12.2015)

Дыбина О.В. Игровые технологии ознакомления дошкольников с предметным миром. Практико-ориентированная монография – М.: Педагогическое общество России, 2008. – 128 с.

Дыхан Л. Б. , Кукушин В. С. , Трушкин А. Г. Педагогическая валеология. Март, 2009. - 527 с.

Емельянова В.Н. Из опыта работы на тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dou-sad.ru/index.php/metodicheskaya-kopilka/42-fizicheskaya-kultura/213-zdorovyj-obraz-zhizni> (дата обращения 12.12.2015)

Здоровый ребенок в детском саду. Лысенко О.А. воспитатель-валеолог. Режим доступа: <http://festival.1september.ru>

Здоровье – всему голова. МДОУ «Детский сад №6 «Малышка» ЗАТО Комаровский. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ou-doubmalyshka.ucoz.ru> (дата обращения 22.12.2015)

Ковалько, В. И. Формирование валеологической культуры ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения[Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/01/22/formirovanie-valeologicheskoy-kultury-rebenka-v-usloviyakh-doshkolnogo>(дата обращения

22.12.2015)

Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://government.ru/media/files/mlorxfXbbCk.pdf> (дата обращения 19.12.2015)

Лисина, Е.А. Актуальность интеграции медицинских технологий в педагогическую практику [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.proroditelstvo.ru/testimonials/item/52-lisina-ea-detskiy-psiolog> (дата обращения 22.12.2015)

Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр. М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2014. -266с.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 2009. – 284с.

Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений//Валеология. - 2011. - №6. - С.81-82

Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2012. – 258с.

Постановление Правительства Саратовской области от 7 сентября 2012 г. N 545-П "О долгосрочной областной целевой программе "Развитие образования в Саратовской области" на 2013-2015 годы"

Растим здоровых детей (физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ). Тарасова О.Ю. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ds82.ru> (дата обращения 04.01.2016)

Сценарии к праздникам в детском саду [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://doshkolnuk.com/scenarij-razvlecheni> (дата обращения 04.01.2016)

Терновская, С.А. Основы проектирования здоровьесберегающей среды

в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2010. - №8. - С.27-29.

Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: old.mon.gov.ru/dok/prav/obr/8311/ (дата обращения 19.12.2015)

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 06.04.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173649/ (дата обращения 19.12.2015)

Фирсова М.В., Студенова Е.Г. Теория педагогической работы в ДОУ работы – М.: Академический проект, 2007. - 512с.

Хорди, Виге Здоровье ребенка / Пер. с англ. Сапцина У. - М.: ООО «Издательство Лабиринт-Пресс», 2011. - 294с.

Чурекова Т.М. Особенности здоровьесберегающей системы дошкольного воспитания [Электронный ресурс]. 2013 - Режим доступа: nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/11/18/fizicheskoe-voospitanie-detey-doshkolnogo-vozrasta

Шереметьева И.Е. Программа оздоровления детей дошкольного возраста «Крепыш» / Авт. И.Е. Шереметьева И.Е. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: education.simcat.ru/school33/files/_programma_krepish.doc (дата обращения 20.12.2015)