

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

**ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
В УСЛОВИЯХ ДОО**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса, 423 группы
направления 44.03.01. Педагогическое образование,
профиль «Дошкольное образование»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ИСИТОВОЙ САУЛЕ КОВБАСОВНЫ

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

Н.Н. Саяпина.

Зав. кафедрой
доктор пед. наук, профессор

Е.А. Александрова

Саратов

2017

Введение. Задача формирования культуры здоровья и оздоровления детей дошкольного возраста актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, а также другими оздоровительными процедурами.

Дошкольные образовательные организации поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий оздоровительной направленности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира.

В настоящее время в рамках реализации Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования выделяется образовательная область «Физическое развитие», в которой выделяется задача, направленная на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценностного отношения к своему здоровью.

Все это обуславливает актуальность методических поисков по проблеме приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Однако в современных условиях развития и информатизации общества, когда дети много времени проводят перед телевизором и компьютером, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Данное противоречие предопределило выбор темы нашего исследования «Приобщение детей к здоровому образу жизни в условиях ДОО».

Объект исследования – образовательный процесс в дошкольной образовательной организации.

Предмет исследования – процесс приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни в детском саду.

Цель исследования – теоретическое рассмотрение специфики процесс приобщения дошкольников к здоровому образу жизни и практическое обоснование основных направлений здоровьесберегающей деятельности в ДОО.

В соответствии с объектом, предметом и целью ставим следующие задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Определить основы формирования у ребенка осознанного отношения к своему здоровью.
3. Рассмотреть методику работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО.
4. Представить педагогический опыт работы по проблеме приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретические (анализ, обобщение литературы по теме исследования); эмпирические (наблюдение, изучение методических руководств и рабочих программ воспитателя, обобщение опыта работы).

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух основных разделов, заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы. В первом разделе рассматриваются теоретические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Изучив психолого-педагогическую литературу, мы определили, что в системе дошкольного образования задачи оздоровительного направления продолжают оставаться наиболее актуальными. Современные требования общества таковы, что увеличение информационной нагрузки и усложнение образовательных программ, предназначенных для детей дошкольного возраста, неизбежно. Следовательно, необходим принципиально иной подход к целостному образовательному процессу дошкольников, при котором наряду с обеспечением необходимых условий для развития воспитанника было бы возможно актуализировать у него базовые потребности в самопознании и самосовершенствовании и побудить его к приобщению здорового образа жизни.

Для решения обозначенной задачи необходимо, чтобы целостный образовательный процесс в ДОО строился на основе здоровьесберегающего подхода, системная организация которого позволяет построить этот процесс таким образом, что создаются необходимые психолого-педагогические условия для сохранения здоровья и приобщения к здоровому образу жизни детей.

Итак, на основе научных разработок в области педагогики, в том числе педагогике здоровья и концепций образования в сфере физической культуры, мы пришли к выводу, что эффективность приобщения дошкольника к здоровому образу жизни обусловлена здоровьесберегающим подходом к целостному образовательному процессу ДОО. Данный подход предполагает осознанное овладение детьми знаниями и умениями в области здоровья, средствами физической культуры, содействующих развитию способностей в решении двигательных задач и ведению здорового образа жизни.

Во втором разделе исследования мы представили опыт работы педагогического коллектива МАДОУ «Детский сад села Сухой Отрог» Балаковского района Саратовской области по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

Наша основная задача – сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а также повышение педагогической компетентности наших педагогов в вопросах оздоровления детей.

Мы и наши педагоги считаем, что в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни велика роль родителей воспитанников, а потребность в развитии партнерских отношений, в помощи и поддержке друг друга испытывают и педагоги, и родители. Так, наши педагоги провели анкетирование родителей воспитанников и получили следующие результаты: 31% семей наших воспитанников ведут в целом здоровый образ жизни и компетентны в вопросах сохранения и укрепления здоровья; 31% семей тяготеют к здоровому образу жизни и имеют общие представления о здоровом образе жизни; у 38% семей здоровый образ жизни не сложился, представления о здоровом образе жизни неточны. Полученные результаты анкетирования свидетельствует о том, что часть родителей пытается вести здоровый образ жизни, а значит, у наших педагогов есть единомышленники, на которых можно опереться. Получив результаты анкетирования родителей, наши педагоги поставили себе цель повысить компетентность родителей в вопросах оздоровления детей дошкольного возраста.

Для повышения компетентности родителей в вопросах формирования у детей привычки к здоровому образу жизни нашими педагогами были определены формы работы с родителями: родительские собрания, семинары, практикумы, мастер-классы и презентации; педагогические беседы (индивидуальные и групповые); дни открытых дверей; совместные мероприятия детей и родителей; круглые столы с привлечением

специалистов (психологов, медиков); анкетирование; наглядные средства информации (папки-передвижки, стенды, консультации, памятки).

Также было проведено обследование детей с целью выявления исходного уровня представлений о здоровом образе жизни. Результаты обследования показали, что у детей нет определенных представлений о человеческом организме, здоровье и здоровом образе жизни. Общие результаты исследования показали достаточно низкий уровень представлений детей о здоровом образе жизни: высокий уровень – 13%; средний уровень – 45%; низкий уровень – 42%. Дети, показавшие низкий уровень не знали и не называли основные части тела, не понимали их роль в жизни человека, не имели представлений о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни, дети имели частичные представления о здоровье и здоровом образе жизни, строении человека, нуждались в постоянном напоминании и помощи.

На основе проведенного обследования были сформулированы задачи для работы с детьми старшей и подготовительной группы, выявлены индивидуальные особенности каждого ребенка и определена работа по индивидуальным маршрутам в зоне ближайшего развития каждого ребенка и опираясь на зону их актуального развития. Основной целью стало: сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте, в правильном уходе за телом, актуализации у детей ценности зрения, помочь сформировать красивую осанку.

Для реализации поставленной цели была разработана модель двигательного режима с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, куда вошли: утренняя гимнастика; гимнастика после дневного сна; зрительная, дыхательная гимнастика; физкультурные минутки и динамические паузы; двигательные упражнения; точечный массаж; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; веселые тренинги;

самостоятельная двигательная деятельность детей. Нами также было предусмотрено и участие родителей в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни, их участие в таких мероприятиях, как: подготовка и проведение досугов и праздников; прогулок и походов; совместные игры детей с родителями и педагогом и т.д. Рациональное сочетание вышеперечисленных форм двигательной активности представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

С целью укрепления здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни в группах нашего детского сада имеется следующее оборудование: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (скакалки, мячи, обручи, мешочки, мелкие предметы, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.); маски для подвижных игр; коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья. Для организованной и самостоятельной двигательной активности в группах есть: мягкие модули, выносной материал, атрибуты для подвижных игр.

В группах детского сада был создан функциональный уголок «доктора Айболита», где дети обучаются культурно-гигиеническим навыкам, знакомятся с предметами личной гигиены, узнают о здоровой и полезной пище для зубов и здоровья, знакомятся с ситуациями, формирующими здоровый образ жизни.

С целью приобщения к здоровому образу жизни проводилась системная и целенаправленная работа, которая включала: адаптированный цикл занятий, знакомящих детей с организмом человека, здоровым образом жизни, правильным питанием и уходом за полостью рта, гигиеной, способами по сохранению и укреплению здоровья; комплекс бесед, уточняющих вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье; оздоровительные упражнения и минутки, веселые тренинги, самомассаж, обучающие детей практическим навыкам по сохранению и укреплению

здоровья; разнообразные игры, упражнения, опыты, ситуации, развлечения и праздники, закрепляющие полученные представления, умения и навыки.

С целью сохранения и укрепления здоровья дошкольников и воспитания у них привычки к здоровому образу жизни наши педагоги использовали различные виды закаливания: босохождение, как во время физкультурных занятий и во время зарядки, так и в течение дня несколько по 5-10 минут; занятия физкультурой и гимнастикой в облегченной одежде; умывание лица, ушных раковин и рук до локтя прохладной водой; полоскание полости рта после приема пищи; контрастное закаливание после сна; прогулки на свежем воздухе; упражнения с льдинками.

Ежедневно в своей работе с детьми в течение дня использовались подвижные и спортивные игры, пальчиковая гимнастика, что способствовало выработке привычки вести активный образ жизни. В результате данной работы у детей сформировалось умение самостоятельно организовать свой двигательный режим, которое закреплялось и превращалось в привычку.

Итак, мы учили детей основам безопасности жизнедеятельности; развивали у детей понимание зависимости здоровья человека от взаимодействия с внешним миром; формировали понимание того, что на жизнь и здоровье человека влияют чистота окружающей среды; закрепляли у детей представления, полученные в специально-организованной деятельности.

Оценивая результативность проведенной работы мы организовали повторное обследование детей по выявлению уровня сформированности у них представлений о здоровом образе жизни. Результаты обследования показали, что высокий уровень выявлен у 53% детей; средний – у 41% детей и только 6% показали низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Практически у всех детей было выявлено наличие определенных представлений о человеческом организме, здоровье и здоровом образе жизни. Большинство детей знает и называет основные

части тела, понимает их роль в жизни человека, имеют представления о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни, дети имеют достаточные представления о здоровье и здоровом образе жизни, строении человека.

Более того, проводимая работа с родителями также дала положительные результаты. Родители стали не только пассивными слушателями, но и активными участниками и сторонниками проводимой работы по формированию представлений о здоровом образе жизни: она стали участвовать в совместных мероприятиях, помогали в приобретении пособий и книг, материалов, необходимых для проведения данной работы с детьми. Следует отметить, что проводимая работа при проведении повторного анкетирования повысила компетентность родителей до 82 %.

Итак, представленная система работы способствует формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста и раскрывает целенаправленное использование различных форм, средств, методов и приемов работы с детьми. Необходимо не только познакомить детей с основами здорового образа жизни, но и создать позитивное отношение дошкольников к здоровью. А этому способствуют как различные способы организации деятельности детей, так и установление эмоционально-личностных контактов педагога с детьми.

Таким образом, проведенная работа позволила повысить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста; снизился уровень заболеваемости детей и увеличился индекс здоровья.

В детском саду также была создана развивающая, которая способствует приобщению детей к здоровому образу жизни. Также повысился уровень компетентности родителей в совместной деятельности педагогов, родителей по приобщению детей к здоровому образу жизни.

В заключении сделаны следующие выводы.

Изучив психолого-педагогическую литературу по теме исследования, мы определили, что здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонии физического и духовного развития человека.

Одной из важнейших задач, стоящих перед социальными институтами, является использование средств и форм физического воспитания в формировании сознательной потребности в двигательной активности и становлении культуры здорового образа жизни.

В системе дошкольного образования задачи оздоровительного направления продолжают оставаться наиболее актуальными и поэтому необходим принципиально иной подход к целостному образовательному процессу дошкольников, при котором наряду с обеспечением необходимых условий для развития воспитанника было бы возможно актуализировать у него базовые потребности в самопознании и самосовершенствовании и побудить его к приобщению здорового образа жизни.

Определив основы формирования у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, мы отметили, что система здоровьесберегающего подхода к целостному образовательному процессу предусматривает создание здоровьесохраняющей среды в ДОО, которая подразумевает организацию следующих элементов: сбалансированное рациональное питание; укрепление и развитие материально-технической базы ДОО; обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий в помещениях и на участках ДОО; медико-социально-психолого-педагогические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса; создание комфортной атмосферы; использование экологических природных факторов и средств; организация развивающей предметно-двигательной среды; физиологически грамотное построение и педагогически рациональная организация образовательной деятельности.

Рассмотрев методику работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО, мы пришли к выводу, что образованность детей в области здоровьесбережения является составной частью физической культуры личности, которая предполагает освоенность комплекса компетенций в сфере здорового образа жизни и включенность в физкультурно-оздоровительную деятельность по направленному использованию его средств и методов для сохранения, коррекции и укрепления здоровья.

В своем исследовании мы также представили опыт работы педагогов МАДОУ «Детский сад села Сухой Отрог» Балаковского района Саратовской области, которые уделяют особое внимание вопросам формирования у дошкольников привычки к здоровому образу жизни. Вся работа, которую педагоги детского сада проводят с детьми по данному направлению, способствует снижению заболеваемости воспитанников, улучшению общего физического состояния и формирует у детей и их родителей потребность заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Таким образом, цель исследования была достигнута, задачи решены.