

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

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ
В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса, 521 группы
направления 44.03.01. Педагогическое образование
профиля «Дошкольное образование»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Зимониной Екатерины Сергеевны

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

подпись, дата

Е.А. Никитина

Заведующий кафедрой
док. пед. наук, профессор

подпись, дата

Е.А. Александрова

Саратов
2017

Введение. Современная ситуация свидетельствует о том, что проблема состояния здоровья молодого поколения перестает быть узко медицинской проблемой. Поиск её решения затрагивает разные её стороны и контексты, интегрируя усилия ученых и практиков из разных областей науки, практики и сфер нашей жизни.

Поэтому весьма современными выглядят сегодня не только социальный, психологический аспекты её изучения, но и педагогический. Он характеризуется обращенностью к процессу формирования личности, способной вести правильный образ жизни, не противоречащий здоровью и нормальному самочувствию человека, к созданию условий для сознательного усвоения человеком соответствующих норм поведения, осмысленного закрепления положительных привычек уже в раннем детстве.

Заложить основы здорового образа жизни (ЗОЖ) человека на этапе дошкольного детства – центральная задача современного общего образования, уровнем которого является дошкольное образование.

Согласно ФГОС ДО реализация образовательной области «Физическое развитие», предполагает «приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами» [ФГОС ДО 2014].

Основопологающей идеей нашего исследования является мысль о том, что отношение ребенка к состоянию своего здоровья является тем фундаментом, на котором взрослые смогут сформировать у него потребность в ЗОЖ. Данная потребность зарождается и развивается в процессе осознанной и осмысленной деятельности самого ребенка – деятельности педагогически правильно спланированной и выстроенной.

Соблюдение режима дня, освоение навыков самообслуживания и личной гигиены, закаливание, двигательная активность и др. – это те основы ЗОЖ

дошкольников, которые могут быть ими правильно поняты и достижимы. Их изучение детьми, освоение в условиях дошкольной образовательной организации (ДОО) – ключевые направления деятельности в русле исследуемой проблемы.

Различные аспекты приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, вопросы формирования представлений о ЗОЖ отражены в исследованиях современных авторов: И.В. Дубровиной, Н.В. Нежиной, М.Ю. Стожарова, И.В. Фоминой, Г.П. Юрко и др.

Практические аспекты решения проблемы в условиях ДОО набирают свою силу и становятся всё более актуальными, а в условиях реализации ФГОС ДО приобретают статус реализуемых нормативных требований дошкольного образования. Это находит свое подтверждение и на уровне теории проблемы, и на уровне практики.

Всё вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Формирование основ здорового образа жизни детей в условиях дошкольной образовательной организации».

Объект исследования – здоровый образ жизни человека.

Предметом исследования – формирование основ здорового образа жизни детей в условиях дошкольной образовательной организации.

Целью является изучение теоретических основ и выявление методических аспектов педагогической деятельности по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- 1) изучить и раскрыть сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
- 2) выполнить анализ особенностей дошкольного детства в аспекте формирования основ здорового образа жизни;
- 3) раскрыть семью как основу для развития здорового ребенка
- 4) представить содержание педагогической деятельности по формированию основ ЗОЖ детей старшей группы ДОО;

5) выполнить анализ опыта практической деятельности по формированию основ здорового образа жизни детей старшей группы ДОО (на примере МБДОУ «Детский сад №1 с. Перелюб Перелюбского района Саратовской области»)

Методы исследования: анализ педагогической, психолого-педагогической литературы, наблюдение, беседа, опытно-экспериментальная работа.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа (объемом 55 страниц) состоит из введения, двух основных разделов, заключения, списка использованных источников и приложений. В работе содержатся две таблицы.

Основное содержание работы. В рамках первого раздела раскрыты понятие и сущностная характеристика здоровья и здорового образа жизни человека и выполнено обоснование возрастных особенностей дошкольников в аспекте формирования основ здорового образа жизни.

Мы разделяем точку зрения известного ученого В.Ф Базарного о том, что «здоровье – это категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Эта жизнеспособность формируется в процессе воспитания. Следовательно, здоровье – это категория педагогическая».

Важно заметить, что во многом отношение к жизни, себе и своему здоровью, своим близким зависит от того, насколько человек воспитан. Поведение человека должно быть ориентировано на будущее, а по отношению к здоровью – к его будущему, более оптимальному состоянию.

Образ жизни зависит от состояния здоровья и одновременно с этим формирует или разрушает здоровье человека. Образ жизни, формирующий здоровье (ЗОЖ), является сложной комплексной проблемой. Это не просто способы укрепления и сохранения здоровья, это создание новых форм поведения, полезных для здоровья, осознаваемых человеком.

Здоровый образ жизни является результирующим действием многих внешних и внутренних факторов, субъективных и объективных условий, оказывающих положительное воздействие на состояние здоровья. ЗОЖ – предпосылка к развитию других сторон жизни индивидуума, достижения им полноценного выполнения социальных функций и активного долголетия

Система дошкольного образования имеет большое значение в создании благоприятных условий для формирования у детей дошкольного возраста представлений о ЗОЖ. Правильно организованная образовательно-воспитательная работа с детьми нередко в большей степени обеспечивает формирование здоровья и ЗОЖ, чем все медико-гигиенические мероприятия.

Дошкольники разных возрастных групп имеют разные представления о здоровье и ЗОЖ. Если 3-летние дети....., то старшие дошкольники.....

ЗОЖ семьи во многом определяющий фактор для формирования и развития здорового ребенка. Традиции семьи, положительные привычки родителей и старших в семье становятся примером для детей дошкольного возраста.

Исследование в рамках второго раздела показало, что реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей. Важное значение в работе по формированию ЗОЖ приобретает организация работы с родителями, ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если семья не будет придерживаться принципов ЗОЖ.

В рамках отдельного параграфа представили анализ собственного опыта работы по исследуемой проблеме в качестве воспитателя в МБДОУ «Детский сад №1 с. Перелюб Перелюбского района Саратовской области». Экспериментальная работа была продумана нами и спланирована на период сентябрь – ноябрь 2016 года. Она включала проведение констатирующего,

формирующего и контрольного этапов. В исследовании приняли участие 23 ребенка старшей группы «Золотая рыбка» (11 мальчиков и 12 девочек).

Цель констатирующего этапа эксперимента – выявление уровня сформированности основ здорового образа жизни у старших дошкольников.

Наша работа на констатирующем этапе эксперимента включала в себя:

- 1) изучение условий ДОО для формирования основ здорового образа жизни дошкольников;
- 2) осуществление наблюдения за игровой деятельностью детей, поведением на прогулках;
- 3) проведение индивидуальных бесед с каждым дошкольником, принимающим участие в исследовании.

Выполненный нами анализ условий для формирования основ здорового образа жизни дошкольников МБДОУ «Детский сад №1 с. Перелюб» показал, что в данной ДОО достаточно много делается для воспитания всесторонне развитых и здоровых детей. Дети получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль над развитием и состоянием здоровья. Руководство детского сада при планировании его работы уделяет значительное внимание задачам формирования основ ЗОЖ и физическому воспитанию дошкольников. Для оздоровления детей воспитатели используют в своей работе современные технологии и методики сохранения здоровья дошкольников. Детский сад оснащен необходимым спортивным инвентарем, оборудованием для подвижных и дидактических игр.

в рамках формирующего этапа эксперимента. Его цель – сформировать у старших дошкольников представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

В ходе работы нам необходимо было решить задачи:

- 1) дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, научить их беречь своё здоровье и заботиться о нём;
- 2) помочь детям сформировать привычки здорового образа жизни, привить и закрепить культурно-гигиенические навыки;

3) расширить знания детей о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;

4) познакомить дошкольников с факторами, которые оказывают влияние на их здоровье (окружающая среда, сон, двигательная активность).

В рамках формирующего этапа эксперимента мы организовали предметно-развивающую среду, создали условия, благоприятствующие сохранению и укреплению здоровья детей; в групповой комнате – физкультурный уголок; подготовили и выставили пособия, в которых представлено содержание для физкультурных занятий в ДОО. Периодически выполняли их обновление и оформление выставки новыми материалами. В спланированной нами работе были задействованы музыкальный и физкультурный залы, а также медицинский кабинет. В помещении для игр и занятий: организовали сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей); поддерживали температуру воздуха в группе 20-22С.

Нами обозначились три основных направления организации педагогической работы в рамках формирующего эксперимента: работа по укреплению здоровья и стимулированию двигательной активности детей; условия соблюдения режима дня; формирование и закрепление у детей основных гигиенических умений и навыков.

Результаты данного этапа эксперимента показали, что в среднем у 16 % детей группы – низкий, у 33 процента детей – средний, у 51 процента детей – высокий уровень представления о здоровье и ЗОЖ.

Таким образом, после окончания экспериментальной работы уровень знаний дошкольников о здоровом образе жизни значительно повысился, у большинства детей группы – высокий уровень (51 %). С часто болеющими детьми необходимо проводить индивидуальную работу.

По отдельным критериям результаты контрольного этапа эксперимента следующие. Более половины детей старшей группы имеют высокие показатели представлений о здоровье 48 % (11 человек), у 30 % (7 человек) – средний результат, дети с низким уровнем ЗОЖ составляют 22 % (5 человек).

Отношение к вредным привычкам изменилось следующим образом: 44 % детей понимают вредное влияние таких привычек на здоровье, 39% детей частично понимают, 17% детей не понимают вредного влияния таких привычек на здоровье человека.

61 % (14 чел.) детей стали с удовольствием участвовать в оздоровительных и спортивных мероприятиях (не первом этапе 44 %), 14 % детей участвуют по настроению, 9 % детей не желают принимать участие в оздоровительных и спортивных мероприятиях и участвуют в них только после индивидуальной работы.

Полученные результаты свидетельствуют не только о количественных изменениях, выделенных в итоге эксперимента, но и о качественных изменениях. Дети стали более активными, ответственными в соблюдении правил гигиены, причем не только по отношению к себе, но и к ребятам группы, к родителям. Проведенные нами занятия кроме того помогли детям познакомиться с правилами безопасного образа жизни, и поэтому на прогулках, в беседах они стали чаще замечать опасные ситуации и правильно, адекватно реагировать на них. Результаты показывают, что состоявшиеся занятия, мероприятия позволили повысить уровень сформированности основ ЗОЖ у дошкольников старшей группы МБДОУ «Детский сад №1 с. Перелюб Перелюбского района Саратовской области».

Заключение. Выполнив исследование по проблеме «Формирование основ здорового образа жизни детей в условиях ДОО» , выделим основные выводы.

- Образ жизни зависит от состояния здоровья и одновременно с этим формирует или разрушает здоровье человека. Образ жизни, формирующий здоровье (ЗОЖ), является сложной комплексной проблемой. Это не просто способы укрепления и сохранения здоровья, это создание новых форм поведения, полезных для здоровья, осознаваемых человеком».

- Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно в этом этапе сформировать у

детей базу значений и практических навыков ЗОЖ, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

- ЗОЖ у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей. Важное значение в работе по формированию ЗОЖ приобретает организация работы с родителями.

- При описании практических аспектов по формированию основ ЗОЖ у детей, мы представили собственный опыт работы с детьми старшей подгруппы МБДОУ «Детский сад №1 с. Перелюб Перелюбского района Саратовской области». Прежде всего, мы организовали развивающую среду, ориентированную на обогащение знаний детей о ЗОЖ, стимулирующую двигательную и познавательную активность.

Каждый новый день начинался с утренней зарядки. Она поднимала всем настроение и заряжала энергией на весь день. Важными составляющими по освоению основ ЗОЖ стали личная гигиена детей; проветривание; влажная уборка; режим питания; правильное мытье рук; обучение детей элементарным приемам ЗОЖ.

Спланировав и подготовив серию занятий по формированию основ ЗОЖ у детей, бесед, мероприятий совместно с родителями, мы всесторонне приобщали детей к физической культуре, культуре поведения, личной гигиене – и в целом формировали основы ЗОЖ.

- Итоговая диагностика показала, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в области ЗОЖ, изменилось отношение к здоровью и здоровью окружающих. Дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. А у родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования ЗОЖ у детей является пример взрослого. На родительских собраниях, консультациях мы учили оценивать здоровье ребенка, родителям рекомендовали полезные источники информации. Работая над исследуемой проблемой, оформили «Уголке здоровья» подготовили рекомендации, советы по формированию основ ЗОЖ

дошкольников. Родители стали больше уделять внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания имела положительные результаты.

Таким образом, экспериментально установлено, что если правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, то систематическая работа по формированию основ ЗОЖ детей дошкольного возраста в полной мере способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки ЗОЖ. Всё это подтверждает выдвинутую гипотезу нашего исследования.