

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)
Кафедра дошкольной педагогики и психологии

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОУ

студентки 4 курса 342 группы
факультета естественно-научного и педагогического образования
направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля «Психология и педагогика дошкольная»,
Соловьевой Анастасии Владимировны.

Научный руководитель
доцент кафедры ДПиП,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ Е. Ю. Филатова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой ДПиП
кандидат педагогических наук,
доцент _____ Е.А. Казанкова
(подпись, дата)

Балашов 2017

Введение. Многолетние наблюдения педагогов, а так же их исследования показали, что работоспособность, качество усвоения рабочей программы, формирование умственных способностей, развитие речи, овладение разнообразными умениями находятся в прямой зависимости от состояния здоровья. «Здоровье детей – это главное достижение нации, критерий духовного, политического социально-экономического развития общества». Под понятием «здоровье» понимается не только отсутствие физических дефектов и болезней, но и полного физического, психического, социального, духовного благополучия человека.

Такая трактовка «здоровья» поднимает на новый уровень роль физической культуры и становится основой формирования здорового образа жизни, основы которого закладываются в дошкольном возрасте.

Физическое и душевное благополучие, которое являются главными компонентами понятия «здоровья» предполагают нормальное течение роста и развития ребенка. Утрату ребенком способности к игровой и познавательной деятельности следует рассматривать как потерю здоровья.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, а также большинство заболеваний наблюдается у детей дошкольного возраста. Это связано с различными факторами: низкий уровень развития института семьи и, экологическое неблагополучие, социально-экономические условия, также негативная окружающая среда, т.е. алкоголизм, курение, применение наркотических средств. Проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной, потому что от уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом.

В современном обществе ребенок видит множество примеров образа жизни человека, но это множество не всегда является образцом для ребенка, поэтому в представлениях ребенка создается беспорядочность о здоровом образе жизни.

Проблемы сохранения здоровья, оздоровления и развития ребенка нашли свое разностороннее отражение в трудах Е. А. Аркина, М. Н. Алиева, С. М. Иванова, С. П. Кожина, К. Н. Способина, В. Л. Страковской и др.

Большую роль в сохранении и формировании здоровья ребенка, развития теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста, оздоровления организма детей, развития выносливости, воспитание чувства коллективизма отводится дошкольным образовательным учреждениям. Работа педагогов нацелена на поддержание жизнерадостного настроения, полноценного физического развития, воспитание интереса к различным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры и потребности в ежедневных физических упражнениях.

Поэтому дошкольные учреждения должны находить новые подходы к реализации задач по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Цель исследования - изучить специфику становления здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДООУ.

Предмет исследования - формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условия ДООУ.

Объект исследования - педагогические условия сохранения здоровья и физического развития детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования - формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДООУ будет эффективной, если создавать условия для формирования здорового образа жизни дошкольников, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей.

Задачи исследования:

- Рассмотреть возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста;
- Проанализировать содержание и формы работы по укреплению здоровья детей дошкольного возраста;

- Изучить основы формирования у ребенка осознанного отношения к своему здоровью;
- Рассмотреть современные подходы по созданию системы здоровьесберегающих технологий.

Теоретико – методологической основой исследования явились:

- проблема сохранения здоровья, оздоровления и развития ребенка, сформулированные в трудах Е.А. Аркин, М.Н. Алиев, В.К. Велитиченко, С.М. Иванов, С.П. Кожин, К.Н. Способина, В.Л. Страковская и др., применительно к различным типам патологий - дыхательных путей (М.Н. Алябьева, Н.Д. Горелик, Т.В. Карачевцева), зрения, слуха и речи (Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан), опорно-двигательного аппарата (Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова, В.М. Виленский), эндокринной системы (И.И. Анникова);
- методы проведения диагностики дошкольников в ДОУ, которые позволяют учитывать разные стороны в развитии каждого ребенка и группы в целом, а так же подобрать комплекс методик и приемов, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей. (Бирюкова Н.Г. и Шумилова О.П.)

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение и систематизация теоретических положений по проблеме исследования, системный анализ физического развития.

Структура работы включает введение, две главы, выводы по главам, заключение, список используемых источников и приложения. Общий объем работы составляет 70 страниц.

Основное содержание работы. В *первой главе* нашего исследования были проанализированы теоретико – методологические основы сохранения и укрепления здоровья детей в условиях ДОУ, в частности, рассмотрены задачи и содержание работы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, возрастные особенности и современные подходы к созданию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Приоритетным направлением в процессе воспитательно – образовательной работы ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей. Эта работа направлена не только на физическое воспитание, но и на организацию проведения лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, обучении детей основам безопасности жизнедеятельности, работа с родителями по вопросам их активного участия в жизнедеятельности ДООУ и формирования активной родительской позиции.

У ребенка дошкольника на каждом периоде его развития необходимо формировать навыки здорового образа жизни, знаний о своем организме и факторах, влияющих на него. Чем раньше ребенок узнает о важности закаливания, соблюдении режима дня, физической активности, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития получил общее название здоровьесберегающие технологии. Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение возможности сохранения здоровья, формирования у дошкольников знаний, умений и навыков здорового образа жизни, а так же использование полученных знаний в повседневной жизни.

«Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития». Главное назначение здоровьесберегающих технологий – объединить педагогов, медиков, психологов, родителей, а самое главное самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

В настоящее время используются здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, динамическая пауза, подвижные спортивные игры,

релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная и бодрящая гимнастика);

2. технологии обучения ЗОЖ (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самомассаж, точечный массаж, игровые занятия «Азбука здоровья», активный отдых – физкультурные праздники, досуги, дни здоровья);

3. технологии музыкального воздействия (музыкотерапия);

4. коррекционные технологии (артикуляционная гимнастика, ортопедические и коррегирующие гимнастики, психогимнастика, фонетическая ритмика) и методы закаливания.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

– сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагога ДОУ, родителей;

– внедрение современных методических подходов по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ;

– формирование нормативно – правовой базы по вопросам оздоровления;

– улучшение показателей здоровья.

Таким образом, каждая из технологий имеет оздоровительную направленность и используя их в комплексе у ребенка формируется привычка к здоровому образу жизни. Применение здоровьесберегающих педагогических технологий в работе ДОУ повышает результативность воспитательно – образовательного процесса, у педагогов и родителей формируется ориентиры, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у детей – на стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Во 2 главе нашего исследования по организации физкультурно – оздоровительной работы в условиях ДОУ мы предлагаем комплекс упражнений, методы и приемы организации физкультурно –

оздоровительной работы, а так же методические рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ.

В предлагаемый нами комплекс входит:

- комплекс упражнений утренней гимнастики «Воробышки» для младшего (от 2 до 5) и «Играем в профессии» старшего (от 5 до 7) дошкольных возрастов. В данном комплексе представлены упражнения на разные группы мышц (мышц плечевого пояса и рук, пресса и груди, мышц ног).

- дыхательные упражнения;

- самомассаж;

- комплекс упражнений после дневного сна;

- комплекс закаливающих мероприятий, в котором мы предложили дорожку здоровья – «Путешествие в страну здоровья», а также схему закаливающих мероприятий на каждое время года.

- упражнения и игры для профилактики нарушения осанки

- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Ежедневно для оздоровления дошкольников в условиях ДОУ реализуются различные формы физкультурно – оздоровительной работы. Воздействие этих форм позволяет обеспечить на протяжении всего дня двигательную активность и рационально распределять физическую и интеллектуальную нагрузку на детей, а так же использование обязательных и оздоровительно - профилактических мероприятий.

Благодаря проведению всех мероприятий с детьми и родителями позволит успешно решить задачу по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Вся физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ проводится в форме индивидуальных и коллективных занятий, с использованием ниже перечисленных методов и приемов.

1. Игровой метод. По мнению В. В. Гориневского подвижные игры являются одним из основных видов деятельности и средством всестороннего

воспитания детей. К игровому методы относятся подвижные и спортивные игры, коммуникативные игры, гимнастики для глаз, пальчиковая, дыхательная, бодрящая.

2. Словесный метод. К нему относятся коррегирующая, ортопедическая гимнастики, спортивные занятия в секциях и кружках, пешие прогулки (турпоходы), лыжные прогулки, упражнения на фитболах, беседы по валеологии.

3. Наглядный метод. Он может быть прямым (показ воспитателем способов действий) и косвенным (побуждение к самостоятельному действию), сказкотерапия.

4. Практический метод. Изготовление нетрадиционного оборудования, выполнение различных физических упражнений.

5. Метод релаксации. Расслабление детей под спокойную музыку (классическая, звуки природы).

6. Музыкалотерапия. Сопровождение режимных моментов музыкой, музыкальное оформление физкультурных занятий, театральная деятельность.

7. Метод закаливания. К этому методу относятся: мытье рук, обливание ног, проветривание помещений, умывание, игры с водой, посещение бассейна, прогулки на свежем воздухе, обеспечение оптимального температурного режима.

На основе проделанной работы нами сформулированы следующие рекомендации для педагогов ДООУ и родителей. Необходимо:

- создавать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
- способствовать осознанному и самостоятельному использованию ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в

лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т. д.);

- воспитывать у ребенка интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей;

- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

- в организации занятий следует учитывать склонности детей.

- рекомендуются развивающие игры, направленные на развитие нравственно-волевых качеств личности ребенка.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья дошкольников в настоящее время основными при решении задач развития и воспитания детей в ДОУ. Думаю, что предложенные рекомендации позволят педагогам по-новому взглянуть на проблему сохранения здоровья детей, а именно: следить за современными исследованиями, отыскивать оптимальные способы сохранения здоровья детей и всемерно этому способствовать.

Заключение. Изучив условия сохранения здоровья в ДОУ, мы рассмотрели понятие здорового образа жизни; возрастные особенности формирования здорового образа у дошкольников; рассмотрели методические приемы, которые использует педагог в своей работе; предложили рекомендации для родителей и педагогов по сохранению здоровья дошкольников.

Здоровый образ жизни необходимо умело формировать и постоянно поддерживать, опираясь на характерные для него критерии: гигиенически правильное поведения, физиологически оптимального режима труда, достаточной двигательной активности, рационального питания, полноценного отдыха. Он является способом жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечивает достижение высокого уровня психического и физического развития.

Далее, мы рассмотрели возрастные особенности формирования здорового образа жизни дошкольников и выявили специфику сохранения здоровья в ДОУ.

Формирование основ ЗОЖ необходимо строить на интересе детей к занятиям физическими упражнениями. Это позволяет формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, что подразумевает высокую сопротивляемость организма к факторам риска.

Для того, чтобы дети лучше усваивали и воспринимали информацию о здоровом образе жизни, педагог может использовать следующие методическими приемами: рассказы и беседы; заучивание стихотворений; рассматривание иллюстраций и картин; моделирование ситуации; дидактические и сюжетно-ролевые игры; физкультминутки; самомассаж; пальчиковая и дыхательная гимнастика.

Так же, для приобщения родителей к оздоровительной работе в ДОУ можно применять такие формы работы как: наглядные уголки для родителей, стенды, папки-передвижки, консультации специалистов, анкетирование, тесты, круглый стол, кружок молодого родителя, конкурсы стенгазет, выставки совместных рисунков, поделок, совместная спортивно-игровая деятельность, спартакиады, неделя «Здоровья», «День открытых дверей».

На основе проделанной работы нами сформулированы следующие рекомендации для педагогов ДОУ и родителей. Необходимо:

- создавать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
- способствовать осознанному и самостоятельному использованию ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в

лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т. д.);

- воспитывать у ребенка интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей;

- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

- в организации занятий следует учитывать склонности детей.

- рекомендуются развивающие игры, направленные на развитие нравственно-волевых качеств личности ребенка.

Предложенные нами рекомендации позволяют педагогам по-новому взглянуть на проблему сохранения здоровья детей, а именно: следить за современными исследованиями, отыскивать оптимальные способы сохранения здоровья детей и всемерно этому способствовать.