

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 ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОО**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса группы 522,  
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиля «Дошкольное образование» (заочная форма обучения)  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**СИТКАЛИЕВОЙ АЙГУЛЬ АХМАТОВНЫ**

Научный руководитель:  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Н.Н. Саяпина

Зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Е.А. Александрова

Саратов 2018

*Введение.* Негативная тенденция ухудшения состояния здоровья на современном этапе развития российского общества практически всех социально-демографических групп населения выдвигает проблему формирования здорового образа жизни человека как своевременную и актуальную. Еще большую важность обозначенная проблема приобретает для детей дошкольного возраста, которые должны шагать по жизни здоровыми. Поэтому, начиная уже с дошкольного возраста ее решение требует активного осмысленного отношения дошкольников к своему здоровью, его укрепления и приобщения к здоровому образу жизни.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии, психологии, экологии и педагогики. Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Формирование основ здорового образа жизни у детей – важная педагогическая задача. Однако ее решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование основ здорового образа жизни. Вопрос о характере и содержании, направленного на формирование у дошкольников основ здорового образа жизни в теории и практике дошкольного образования остается недостаточно изученным.

Наряду с пониманием актуальности данного вопроса можно выделить следующее противоречие между стремлением дошкольных образовательных учреждений обеспечить формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и недостаточностью разработанных методических рекомендаций в практике педагогов. Данное противоречие обусловили

актуальность проблемы, которая заключается в определении содержания и условий формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни, которая зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Основы здорового образа жизни у детей определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни, а именно, соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности и т.д., и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами, т.е. чистить зубы, мыть руки, делать зарядку и т.д.

Вопросы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни освещены в работах И.И. Брехман, Г.К. Зайцева, Т.Г. Корниловой, Л.Ю. Кострыкиной, Р.Т. Удаловой, Т.Г. Кареповой, Л.В. Кармановой и т.д.

Таким образом, можно констатировать **противоречие** между объективной потребностью общества в здоровом подрастающем поколении дошкольников и недостаточной теоретической и практической разработанностью формирования у них здорового образа жизни в условиях ДОО.

Неразрешенность противоречия определило выбор темы нашего исследования «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОО».

**Объект исследования** – педагогический процесс в дошкольной образовательной организации.

**Предмет исследования** – процесс формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО.

**Цель исследования** – изучение теоретических и практических вопросов формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОО.

**Гипотеза:** мы предположили, что процесс формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОО будет протекать более эффективно, если работа строится с соблюдением следующих условий:

- на основе изучения литературы рассмотрены представления о здоровом образе жизни дошкольников как о главном факторе их здоровья;
- создана здоровьесберегающая среда в ДОО, учитывающая возрастные особенности дошкольников;
- выбран диагностический инструментарий, позволяющий оценить результативность экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой были определены следующие **задачи исследования:**

- рассмотреть на основе изучения литературы представления о здоровом образе жизни как о главном факторе здоровья дошкольников;
- определить особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО;
- оценить результативность экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО.

**База исследования** – МБДОУ «Детский сад №14 с. Яблоновка Ровенского района Саратовской области».

В работе использовались следующие **методы исследования:**

- теоретические (анализ, обобщение литературы по теме исследования);
- эмпирические (изучение методических руководств, рабочих программ, обобщение опыта работы, педагогический эксперимент, педагогическая диагностика (мониторинг), тестовые задания);
- методы математической обработки полученных в исследовании данных.

**Практическая значимость** исследования заключается в возможности использования его материалов студентами факультета психолого-педагогического и специального образования при прохождении педагогической

практики, а также работниками дошкольных образовательных организаций при планировании работы с детьми.

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

*Основное содержание работы.* В первом теоретическом разделе «Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО» были рассмотрены вопросы формирования здорового образа жизни дошкольников как психолого-педагогическая проблема; представления о здоровом образе жизни дошкольников как о главном факторе их здоровья; особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Существующая на сегодняшний день тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, как отмечает Т.Г. Карпова, во-первых, вызывает возрастающую потребность в формировании у дошкольников представлений о здоровом образе жизни и, во-вторых, требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников в этом направлении.

В системе дошкольного образования ориентиром в физическом развитии детей выступает Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), в образовательной области «Физическое развитие» которого можно выделить два направления. Первое направление связано с физической культурой и здоровьем, включающего приобретение опыта в двигательной деятельности детей; в развитии у них координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек) [ФГОС ДО 2014].

Второе направление связано с достижением целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценностного отношения к своему здоровью.

Педагогический аспект формирования здорового образа жизни дошкольников освещают ученые Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев, Т.Г. Корнилова, Л.Ю. Кострыкина, Р.Т. Удалова и др. в такой области научного знания как педагогическая валеология, педагогическая направленность которой, как считает И.И. Брехман, заключается в «обучении здоровью с самого раннего возраста».

В качестве одной из причин ухудшения здоровья дошкольников авторами обозначается дисбаланс между увеличивающейся умственной нагрузкой в последнее время при освоении образовательных программ в ДОО и недостаточной двигательной активностью дошкольников, что оказывает негативное влияние на здоровье воспитанников. Все это еще раз подтверждает актуальность и важность задач оздоровительной направленности в системе дошкольного образования, решение которых позволило бы не только сохранить здоровье детей, но и способствовало бы формированию у них здорового образа жизни.

Логика исследования потребовала перейти к уточнению сути понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Представленный в работе даже небольшой перечень из существующего в настоящее время их множества позволил получить общее представление об определении понятия «здоровье», выделить его основные традиционные составляющие: физическую, психологическую, поведенческую. Приведено множество фактов, подтверждающих то, что образ жизни и/или здоровый образ жизни являются главным условием, определяющим здоровье человека.

В самом узком смысле здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

Действительно, образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Большое значение при этом имеет физическое воспитание, сочетание отдыха и труда, развитие индивидуальной устойчивости. Поэтому формирование ЗОЖ актуально уже в детском возрасте, когда происходит изменение характера нагрузок на человеческий организм, формирование образа жизни в целом.

Нам близки современные представления о здоровом образе жизни, определяющие его как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

К элементам здорового образа жизни дошкольников относят: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психо-эмоционального состояния.

К числу положительно влияющих на показатели здоровья факторов здорового образа жизни относятся: физическая культура, рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание, отказ от вредных привычек. Отметим, что очень трудно разделить факторы на главные и второстепенные. Главным является то, что они в комплексе производят оздоровительный эффект.

В работе остановились на рассмотрении особенностей формирования у дошкольников здорового образа жизни в ДОО, в качестве одной из которых выделены возрастные особенности дошкольников, т.е. непосредственно сам дошкольный возраст. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим, что

придает особую значимость в формировании у детей дошкольного возраста в ДОО базы знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Следующей особенностью является создание здоровьесберегающей среды в ДОО, успешное построение которой, по мнению Т.Г. Корниловой, Л.Ю. Кострыкиной, Р.Т. Удаловой, обусловлено использованием ряда принципов, а именно: принципа интеграции, принципа позитивного эгоцентризма, принципа личностно-ориентированной направленности.

Е.А. Старченко в создании здоровьесберегающей среды в ДОО предусматривает организацию следующих элементов: сбалансированное рациональное питание; укрепление и развитие материально-технической базы ДОО; обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий в помещениях и на участках ДОО (освещенность, чистота, проветривание, подбор оборудования соответствующего гигиеническим нормам и др.); 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.

Однако, создание здоровьесберегающей среды является недостаточным фактором в рассматриваемом нами процессе формирования. Важно уже в дошкольном возрасте предусматривать образованность детей в области здоровья и ведения ими здорового образа жизни.

В рамках второго раздела представлен опыт работы педагогов МБДОУ «Детский сад №14 с. Яблоновка Ровенского района Саратовской области» по формированию у детей дошкольного возраста здорового образа жизни в условиях ДОО.

Для этого были определены следующие задачи практической работы по формированию здорового образа жизни у воспитанников ДОО:

- выявить затруднения в работе педагогов детского сада по формированию здорового образа жизни у своих воспитанников и на основе полученных результатов спланировать их дальнейшую работу по повышению компетентности в вопросах оздоровления детей и приобщения их к здоровому образу жизни;

- определить отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребёнка;

- выявить уровень сформированности здорового образа жизни у дошкольников.

На констатирующем этапе эксперимента для выяснения трудностей в работе педагогов детского сада по формированию здорового образа жизни у своих воспитанников и выявления особенностей работы педагогов по использованию здоровьесберегающих технологий нами использовалась разработанная Н.П. Загородневой анкета «Оценка деятельности ДОО по здоровому образу жизни».

Анализ результатов анкетирования преподавателей позволил в качестве основной задачи в детском саду выделить задачу сохранения и укрепления здоровья воспитанников, а также задачу повышения педагогической компетентности наших педагогов в вопросах оздоровления детей. С этой целью нами был разработан перспективный план работы педагогического коллектива по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни. Проведение обозначенных мероприятий способствовало бы повышению знаний и компетентности у воспитателей детского сада по оздоровлению детей и выделению в качестве приоритетного направления в своей работе – формирование здорового образа жизни у детей.

Вторая задача решалась посредством проведения анкетирования среди родителей по анкете «Здоровый образ жизни. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что большинство родителей пытаются вести здоровый образ жизни, но их еще не так много. С другой стороны, результаты диагностики демонстрировали наличие единомышленников у педагогов в

рассматриваемом нами вопросе, которые могут оказывать помощь и содействие.

Также определялся уровень сформированности здорового образа жизни у детей в контрольной и экспериментальной группах по методике, предложенной В.А. Деркунской и И.М. Новиковой и адаптированной к детям дошкольного возраста.

Результаты диагностики на констатирующем этапе эксперимента позволили сделать вывод о необходимости проведения целенаправленной работы в условиях ДОО с целью повышения у дошкольников уровня сформированности здорового образа жизни.

На формирующем этапе эксперимента представлены мероприятия, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей, а, следовательно, непосредственно влияющие на формирование у них здорового образа жизни: работа с педагогическими кадрами, работа с семьями воспитанников, двигательная активность детей, создание в детском саду здоровьесберегающего пространства.

В конце формирующего этапа эксперимента было проведено повторное обследование дошкольников по выявлению у них уровня сформированности здорового образа жизни, которое включало те же задания, что и на начальном этапе диагностирования.

В целом показатели лучше в экспериментальной группе. Это проявлялось в том, что большинство детей знали и называли основные части тела, понимали их роль в жизни человека, имели представления о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Практически у всех детей было выявлено наличие определенных представлений о строении человека, о человеческом организме, здоровье и здоровом образе жизни.

Таким образом, на основе сравнительного анализа результатов в контрольной и экспериментальной группах можно сделать вывод об эффективной проделанной работе педагогами в детском саду в выбранном нами направлении. Также необходимо отметить, что повысился уровень

компетентности как самих педагогов, так и родителей воспитанников по приобщению их детей к здоровому образу жизни.

*Заключение.* Проведенное исследование по теме «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОО» позволяет сделать следующие выводы.

Изучение психолого-педагогической литературы и нормативных документов в системе дошкольного образования определило нововведения в системе современного физического воспитания, связанные с реализацией ФГОС ДО, основными направлениями которого в образовательной области «Физическое развитие» являются физическая культура и здоровье, что позволило выдвинуть проблему формирования здорового образа жизни дошкольников как важную и актуальную.

Анализ различных источников литературы позволил рассматривать здоровый образ жизни как главный фактор здоровья дошкольников и определить его как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

В качестве основных условий успешного формирования ЗОЖ в условиях дошкольной образовательной организации выделены: микросоциальные условия; наличие у воспитателей высокой культуры здоровья, реализация им положительной модели здорового образа жизни; формирование у детей в процессе воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ; конструктивная политика образовательного учреждения в отношении здоровья детей.

Важной задачей, стоящей перед дошкольными организациями, является использование разнообразных средств и форм физического воспитания в формировании сознательной потребности в двигательной активности дошкольников и становлении у них культуры здорового образа жизни.

В системе дошкольного образования задачи оздоровления воспитанников, как отмечалось выше, остаются до сих пор актуальными, решение которых предполагает использование принципиально иного подхода к целостному образовательному процессу дошкольников, который наряду с обеспечением необходимых условий для развития воспитанников побуждал бы их к приобщению здоровому образу жизни.

Выявлены особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, которые заключаются в следующем: возрастные особенности дошкольников младшего среднего и старшего дошкольного возраста; создание здоровьесберегающей среды в ДОО.

В исследовании представлен опыт работы педагогов МБДОУ «Детский сад №14 с. Яблоновка Ровенского 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.

Исследованием установлена эффективность предложенных мероприятий по формированию здорового образа жизни у дошкольников средней группы, которые планировались и проводились педагогами детского сада как отдельно с детьми, так и совместно с их родителями.

Результаты экспериментальной работы по формированию у детей здорового образа жизни в дошкольной образовательной организации позволяют констатировать ее эффективность: на заключительном этапе эксперимента подавляющее большинство дошкольников экспериментальной группы смогли достичь высокого и среднего уровня – 88,9%, тогда как в контрольной группе – 62,5%.

Таким образом, цель исследования была достигнута, задачи решены.