

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 ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ  
ОБРАЗУ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДОО**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 522 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

ШТЫР ЗИНАИДЫ НОДАРОВНЫ

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_ 2018

Н.Н. Саяпина

Зав. кафедрой

доктор пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_ 2018

Е.А. Александрова

Саратов  
2018

**Введение.** Многие современные науки о человеке уделяют особое внимание укреплению здоровья детей и формированию у них здорового образа жизни (ЗОЖ). Общество заинтересовано, чтобы выпускник дошкольной образовательной организации (ДОО) обладал необходимым опытом ведения здорового образа жизни.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) в образовательной области «Физическое развитие» записано, что педагогический коллектив ДОО должен воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни как ценности; учить детей элементарным нормам и правилам ЗОЖ (питание, двигательный режим, закаливание, формирование полезных привычек и др.)

Проблемой укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей занимались и занимаются многие учёные: психологи (Д.В. Колесов, Н.Н. Поддьяков); педагоги (Е.А. Аркин, Е.Н. Вавилова, Е.И. Иорданская, Д.В. Хухлаева); физиологи (М.В. Антропова, И.А. Аршавский, Ю.Ф. Змановский, Л.И. Чулицкая, А.Г. Хрипкова). В работах этих учёных освещаются вопросы проведения активной оздоровительной работы среди дошкольников.

В работах этих учёных освещаются вопросы проведения активной оздоровительной работы среди дошкольников.

Отметим ряд существующих противоречий, которые определили актуальность выпускной квалификационной работы (ВКР):

- с одной стороны, существует потребность общества, которое заинтересовано воспитывать здоровую личность; с другой – резко ухудшилось состояние здоровья подрастающего поколения;
- с одной стороны, возникла необходимость в теоретическом обосновании формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и, с другой

стороны, теория дошкольного воспитания отстаёт в разработке этого вопроса;

– потребность в инновационных технологиях формирования представлений о здоровом образе жизни и умений здорового образа жизни в процессе взаимодействия ДОО и семьи и отсутствие систематической и целенаправленной работы по взаимодействию ДОО и семьи в данном аспекте.

Выделенные противоречия и проблемы обусловили выбор темы ВКР «Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни в условиях ДОО».

Цель исследования: изучить теоретические и практические аспекты приобщения детей дошкольного возраста к ЗОЖ.

Задачи исследования:

- изучить сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
- рассмотреть содержание и формы работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников в условиях ДОО;
- рассмотреть использование здоровьесберегающих технологий для повышения эффективности по сохранению и укреплению детей;
- описать опыт работы детского сада по реализации программы «Мы выбираем ЗОЖ» и провести диагностику сформированности навыков здорового образа жизни у дошкольников старшего возраста;

При решении задач эксперимента использовали такие методы исследования, как анкетирование, наблюдение, анализ заболеваемости детей, индивидуальные беседы с детьми и педагогами, изучение и анализ детских творческих работ, обработка результатов исследования, мини-совещание по проблеме, педсовет, анализ эффективности использования здоровьесберегающих технологий.

В экспериментальной части исследования были использованы следующие методики:

- Анкета для педагогов «Оценка деятельности ДОО по здоровому образу жизни» (Н.П. Загороднева).
- Анкета для родителей «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребёнка» (Л.И. Грехова).
- Диагностический комплекс, состоящий из 5 методик, направленный на выявление уровней сформированности здорового образа жизни у старших дошкольников (методика «Беседа со старшими дошкольниками по выявлению знаний о здоровье» (В.Г. Кудрявцев); методика «Представления о ЗОЖ у дошкольников» (О.П. Гаврилушкина); методика «Человеческий организм» (Н.Д. Соколова); диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым» (И. Новикова); методика «Овладение основными движениями» (Л.Б. Баряева).

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

***Основное содержание работы.*** В первой главе «Теоретические основы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» были рассмотрены сущность здоровьесберегающей педагогики, её цели, принципы, компоненты и следующие дефиниции: «здоровье», «культура здоровья», «физическая культура», «ЗОЖ», «здоровьесбережение», «здоровьесберегающие технологии»; рассмотрены ключевые компоненты ЗОЖ: когнитивный, мотивационный и поведенческий.

Рассмотрены задачи, содержание и формы организации приобщения дошкольников для каждой возрастной группы; содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами ЗОЖ на занятиях физической культуры: традиционные средства физической культуры (акробатические, гимнастические и лёгкоатлетические упражнения) и

специфические средства физической культуры (игры-путешествия, игровой самомассаж, игропластика, пальчиковая гимнастика); содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами ЗОЖ на НОД (непрерывная образовательная деятельность).

По ФГОС ДО педагогам настоятельно рекомендуется при организации учебно-воспитательного процесса использовать, так называемые, здоровьесберегающие технологии, а сам процесс формирования ЗОЖ рассматривать как инновационную педагогическую деятельность.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение самой важной задачи современного дошкольного образования: сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей, педагогов и родителей, то есть всех субъектов педагогического процесса в детском саду: медико-профилактические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, образовательные технологии, валеологическое просвещение родителей. Цель этих технологий – формировать осознанное отношение ребёнка к здоровью и жизни человека; сообщать детям знания о здоровье и развивать у них умение оберегать, поддерживать и сохранять его; приобретать валеологическую компетентность, которая позволяет дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Во второй главе «Практика приобщения детей дошкольного возраста к ЗОЖ в условиях ДОО» нами была проведена диагностика сформированности навыков здорового образа жизни у дошкольников старшего возраста, педагогов и родителей.

Экспериментальная база: МБДОО «Детский сад №72», г. Энгельс, Саратовская область, Ул. Ровенская, д. 3а.

Экспериментальная выборка: педагоги (16 человек), родители (30 человек), дети подготовительной к школе группе (30 детей: 15 мальчиков, 15 девочек).

Цель эмпирического исследования: проверить гипотезу о том, что приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни в условиях ДОО будет эффективной, если:

- на всех уровнях деятельности ДОО применяются здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательной организации.
- у дошкольников будут формироваться системные знания и привычки по основным направлениям здорового образа жизни;
- целенаправленно и систематически проводить работу с семьями воспитанников по внедрению здорового образа жизни.

В детском саду закладываются начальные задатки здорового образа жизни. В этом процессе педагог является ключевой фигурой. При опросе педагогов «Оценка деятельности ДОО по здоровому образу жизни» (Н.П. Загороднева) нас интересовало, что они понимают под понятиями «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающие технологии»; какие методы и приёмы используют для создания благоприятной среды по приобщению детей к здоровому образу жизни в детском саду. В опросе приняло участие 16 педагогов.

По результатам анкетирования педагогов, мы сделали следующие выводы:

- необходимо разработать и внедрить парциальную программу «Мы выбираем ЗОЖ»;
- оптимизировать режим двигательной активности детей;
- спланировать формы методической работы (педсовет, методическое объединение педагогов; мастер-классы; семинары) по повышению компетентности педагогов по ЗОЖ.

Важное значение в приобщении детей к здоровому образу жизни в ДОО придаётся совместной работе педагогов с родителями. Поэтому мы решили провести диагностику с родителями по интересующей нас теме.

Для родителей (в количестве 30 человек) мы предложили ответить на вопросы анкеты: «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребёнка» (Л.И. Грехова), потому что мы считаем, что здоровый образ жизни от здорового образа жизни взрослых (в частности, родителей), ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.

По результатам анкетирования родителей мы сделали выводы: в группе должны проводиться такие мероприятия по здоровьесбережению, как:

- проводить ежедневную динамическую зарядку, потому что большинство родителей не занимаются зарядкой дома;
- обратить внимание родителей на соблюдение ребёнком дома постоянного режима дня;
- рекомендовать родителям организовать дома правильное и здоровое питание (включать в рацион больше фруктов и овощей);
- не игнорировать закаливание ребёнка в домашних условиях (обливание ног водой контрастной температуры; умывание лица, шеи, рук до локтя комнатной температуры; систематическое проветривать комнату, где спит ребёнок; гулять с ребёнком в любую погоду и др.);
- продолжить проведение для родителей консультаций медицинского работника на тему здоровьесбережения.

Проводя диагностику с детьми, мы подбирали методики по следующим направлениям:

- выявление представлений детей о здоровье;
- выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста;
- выявление уровней физического развития дошкольников

Диагностическая работа с детьми проводилась по пяти методикам индивидуально с каждым ребёнком.

Таблица 1 – Результаты диагностики дошкольников по пяти методикам на констатирующем этапе

Уровни	Методики									
	1-я		2-я		3-я		4-я		5-я	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Высокий	9	30	4	13,3	3	10,0	5	16,7	7	23,3
Средний	11	36,7	18	60,0	18	60,0	23	76,7	20	66,7
Низкий	10	33,3	8	26,7	9	30,0	2	6,6	3	10,0

Таблица 2 – Итоговые результаты диагностики дошкольников на констатирующем этапе

Уровни	Чел.	%
Высокий	3	10,0
Средний	25	83,3
Низкий	2	6,7

Исходя из результатов диагностики старших дошкольников на констатирующем этапе, в ДОО была разработана программа «Мы выбираем ЗОЖ».

Цель программы: повышать эффективность деятельности ДОО по приобщению детей к ЗОЖ посредством внедрения в педагогический процесс здоровьесберегающих технологий.

Содержание программы представлено системой мер, которые способны влиять на сохранение и развитие здоровья детей: режим двигательной активности детей; система здоровьесберегающих технологий; методическая работа с педагогическими кадрами; работа с семьями воспитанников.



Благодаря реализации программы «Мы выбираем ЗОЖ», дошкольники получают необходимые представления о ЗОЖ и имеют стойкие навыки и привычки сохранения своего здоровья.

На контрольном этапе экспериментального исследования мы детям подготовительной к школе группе предложили те же пять методик, что и на констатирующем этапе.

Таблица 3 – Результаты диагностики дошкольников по пяти методикам на контрольном этапе

Уровни	Методики									
	1-я		2-я		3-я		4-я		5-я	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Высокий	15	50,0	11	36,7	8	26,7	11	37,7	17	56,7
Средний	13	43,3	16	53,3	19	63,3	19	63,3	13	43,3
Низкий	2	6,7	3	10,0	3	10,0	0	0,0	0	0

Таблица 4 – Итоговые результаты диагностики дошкольников на контрольном этапе

Уровни	Чел.	%
Высокий	8	26,7
Средний	22	73,3
Низкий	0	

Повторная диагностика показала, что в результате работы на формирующем этапе у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни. В процессе наблюдений выяснилось, что дети стали осознанно относиться к укреплению своего здоровья, а родители стали больше уделять внимание организации ЗОЖ в своей семье.

Таблица 5 – Сравнительные результаты диагностики дошкольников на констатирующем и контрольном этапах

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Чел.	%	Чел.	%
Высокий	3	10,0	8	26,7
Средний	25	83,3	22	73,3
Низкий	2	6,7	0	0

Следует отметить, что полученные результаты показали, что изменения произошли не только количественные изменения, а что, особенно важно, но и качественные: дети стали больше двигаться; тщательнее стали соблюдать правила гигиены; интересуются строением человеческого организма и его функциями и др. А это значит, что проделанная на формирующем этапе работа дала положительный эффект.

**Заключение.** В формировании фундамента психического и физического здоровья человека дошкольный возраст является решающим. Именно этот возраст характеризуется интенсивным развитием органов и становлением функциональных систем организма. В дошкольном возрасте происходит закладка основных черт личности ребёнка, идёт формирование характера и вырабатывается отношение к себе и окружающим людям. Дошкольный возраст является благодатной почвой для формирования у ребёнка основную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Изучив теоретические и практические аспекты по приобщению к здоровому образу детей в условиях ДОО, мы в рамках ВКР сделали следующие выводы:

–педагоги ДОО умеют устанавливать содержательный контакт с детьми и их родителями; владеют способами побуждения их к ведению ЗОЖ;

- в ДОО педагоги применяют здоровьесберегающие технологии, которые повышают результативность воспитательно-образовательного процесса и формируют у детей уважительное отношение к своему и чужому здоровью;
- в методическом кабинете будет накоплен необходимый материал для реализации целей формирования ЗОЖ (оригинальные методы и приёмы оздоровления);
- с целью обеспечения гигиены нервной системы ребёнка, его комфортного самочувствия в ДОО должен быть создан оптимальный режим дня: детям прививаются стойкие гигиенические навыки (уход за своим телом; привычка ежедневно делать зарядку; ежедневные физические упражнения; знания о строении собственного тела и функционирования органов; представления о том, что полезно, а что вредно для организма;
- регулярно повышать компетентность родителей в вопросах здорового образа жизни и физического развития ребёнка;
- систематически проводить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с применением современных научных подходов (создавать карту здоровья группы; отслеживать ежегодно динамику здоровья детей, планировать тематику занятий с детьми, родителями и педагогическим коллективом; выявлять основные факторы, которые препятствуют формированию ЗОЖ).

Таким образом, ЗОЖ является цельной, взаимосвязанной, продуманной и спланированной системой поведения человека, которую он воплощает в жизнь не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что принесёт ему положительные результаты в развитии, сохранении и укреплении его здоровья. Здоровый образ жизни является не просто суммой усвоенных знаний, а стилем жизни.