

**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 дошкольного и начального образования

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ  
ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

Научный руководитель  
доцент кафедры ДиНО,  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Т.Н. Акулова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой ДиНО  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Е.А. Казанкова  
(подпись, дата)

**Введение.** В настоящее время одной из актуальных проблем современного общества является проблема организации мероприятий, способствующих сохранению и улучшению здоровья населения. Постоянное воздействие различных негативных физических и социальных факторов, психоэмоциональные нагрузки, недостаточно высокое качество жизни приводят к снижению адаптационных возможностей и ухудшению здоровья у большинства людей. Человек хочет быть не просто здоровым, а иметь продолжительный полноценный цикл жизнедеятельности.

Данной проблемой занимались такие ученые как, А. Смит, К. Гельвеций, Дж. Локк, М.В. Ломоносов, В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, П. Казначеев, Н.М. Амосов, Б.Н. Чумаков, И.И., Брехман, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова. Теоретические основы здоровьесберегающего сопровождения воспитательного процесса в ДОУ освещались О.Ю. Толстой, где достижение результата основывается на гигиеническом воспитании и обучении детей. Основой формирования здорового образа жизни, как отмечает З. И. Тюмасаева, является экологическое воспитание и образование, поскольку здоровье, по ее мнению, является критерием взаимоотношений человека и природы.

Анализ современных исследований (Н.А.Андреева, В.А.Деркунская, С.А.Козлова, Л.Г. Касьянова, О.А.Князева, И.М. Новикова, С.Е.Шукшина и др.) свидетельствует, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности, желание вести основы здорового образа жизни.

Ухудшение здоровья среди детей и подростков обусловлено такими причинами, как низкое материальное благополучие большей части населения, низкий уровень инфраструктуры здравоохранения, ухудшение экологической ситуации в мире, снижение культуры здоровья в обществе и рост учебной нагрузки.

Большое сожаление вызывает отсутствие у современных дошкольников стремления к здоровому образу жизни и непонимание его глобального значения. Для восполнения этого пробела в рамках ДООУ проводят непосредственно-образовательную деятельность по физическому воспитанию.

Формирование привычки к здоровому образу жизни является целью физического воспитания детей в ДООУ. Одна из главных оздоровительных задач – способствовать правильной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма. С физическим здоровьем тесно связано и здоровье психическое. Поэтому в программу физического воспитания в ДООУ обязательно входят упражнения дыхательной гимнастики и знакомство с зависимостью состояния грудной клетки и работой сердечнососудистой и дыхательной систем для обеспечения самоконтроля за правильной осанкой.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс в ДООУ.

**Предмет исследования:** условия формирования представлений о здоровом образе жизни старших дошкольников.

**Цель исследования:** провести эмпирическое исследование по формированию представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников.

**Гипотеза исследования:** формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников будет успешным, если спроектирована педагогическая программа, включающая формы, методы и условия организации данного направления, соответствующих возрастному развитию дошкольников.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать состояние рассматриваемой проблемы в педагогической науке и практике дошкольных образовательных учреждений, уточнив содержание понятия «здоровый образ жизни дошкольников».

2. Охарактеризовать формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у дошкольников.

3. Рассмотреть влияние занятий по физической культуре на формирование представлений о здоровом образе жизни детей.

4. Систематизировать диагностический инструментарий с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

5. Теоретически обосновать структурную модель формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников, ее компоненты и связи.

6. Подтвердить целесообразность предложенной программы по формированию представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** работы отечественных ученых по проблеме здорового образа жизни: К. Гельвеция, Дж. Локка, М.В. Ломоносова, В.М. Бехтерева, Л.С. Выготского, Н.А. Амосова, В.Ф. Базарного, И.И. Брехмана, И.И. Буянова, В.П. Казначеева, Ю.П. Лисицина, Б.Н. Чумакова, Ш.А. Амонашвили, В.К. Зайцева, В.В. Колбанова, Я. Корчака, С.В. Попова, В.А. Сухомлинского и др.

Особое значение для нашего исследования имели разработки теории определяющей роли образа жизни человека для его здоровья (Л.И. Анцыферова, А.Г. Асмолов, А.К. Зиньковский, Ю.П. Лисицын, А.М. Малыгин, В.В. Новиков, Л.Ф. Тихомирова и др.); теории формирования здорового образа жизни (И.А. Аршавский, Н.М. Амосов, Н.Г. Веселов, МЛ. Виленский, Н.П. Дубинин, Ю.П. Лисицин, В.П. Петленко и др.); а также исследования по проблеме формирования здорового образа жизни в условиях ДООУ (Л.В. Абдульманова, Ю.Ф. Змановский, Л.Г. Татарникова и др.).

**Методы исследования:** анализ и систематизация психолого-педагогической и методической литературы по данной проблеме, наблюдение, беседа, эксперимент, включающий диагностические задания: «Что делать, чтобы быть здоровым?» и «Полезная покупка»; проблемная ситуация «Место для отдыха».

**База исследования:** в экспериментальном исследовании приняли участие 40 детей – воспитанники групп «Солнышко» и «Ветерок»

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Ивушка» г. Балашова Саратовской области».

**Теоретическая и практическая значимость исследования:** более детально изучена проблема формирования представлений о здоровом образе жизни дошкольников в условиях ДОУ; предложенная нами диагностическая программа по определению представлений о здоровом образе жизни дошкольников и система мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни дошкольников, может быть использована в дошкольных образовательных учреждениях в целях повышения здоровья подрастающего поколения.

**Структура исследования:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

**Основное содержание работы. В первой главе «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ»** выявлены основные аспекты воспитания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста; описаны формы и методы формирования здорового образа жизни; а также рассмотрены занятия по физической культуре, как средство формирования здорового образа жизни дошкольников.

Дошкольный возраст является периодом яркой выраженности у детей потребности в двигательной активности и периодом формирования выраженности у детей основ здорового образа жизни.

Здоровье является основным фактором гармоничного развития организма ребенка и его работоспособности, что является неотъемлемой частью образовательного процесса. Здоровье дошкольников включает характеристики психического и физического развития, адаптационные возможности детского организма, социальную активность формирующие определенный уровень физической и умственной работоспособности.

Основными факторами, формирующими здоровый образ жизни дошкольника являются сбалансированное питание, рационально организованный режим дня, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, соответствующие возрасту ребенка, закаливающие процедуры, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, положительный пример семьи и педагогов – воспитателей, а главное грамотное использование физических упражнений.

Применение физических упражнений требует от организма ребенка значительных напряжений и согласованности действий всех основных систем, поэтому на каждом возрастном этапе следует учитывать особенности развития, соответственно организовывать двигательную деятельность детей и строго дозировать физическую нагрузку.

Одним из средств формирования ЗОЖ дошкольников являются занятия по физическому воспитанию, способствующие формированию у них представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

***Во второй главе «ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ У ДЕТЕЙ»*** представлен эксперимент по выявлению уровня знаний дошкольников в области здорового образа жизни.

Основной целью нашей работы явилось раскрытие приоритетов по развитию интереса к здоровому образу жизни и информированность о нем дошкольников.

Для определения интереса дошкольников к здоровому образу жизни нами рассмотрен диагностический комплекс, направленный на выявление заинтересованности здоровым образом жизни дошкольников и описан методический материал по формированию осознанного отношения к своему здоровью и воспитанию культурно - гигиенических навыков.

Анализ полученных результатов свидетельствует о необходимости разработки и реализации программы по формированию здорового образа жизни у детей в период старшего дошкольного возраста, т.к. (50 %) испытуемых ЭГ мы отнесли к среднему уровню осознания здорового образа жизни в общем развитии ребенка, (40 %) показали низкий уровень осознания и только (10 %) исследуемых выявили высокое осознание и значение здорового образа жизни для подрастающего поколения.

Для формирования здорового образа жизни детей старшей группы был разработан и реализован цикл занятий, где помимо традиционных форм использовались такие приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение, индивидуальная беседа. Также применялись нетрадиционные формы оздоровления: точечный массаж; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика.

После реализации разработанной системы занятий по формированию здорового образа жизни у дошкольников, была проведена повторная диагностика. Сравнительный анализ показателей обеих групп показал, что у детей экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно повысился уровень осознания значения здорового образа жизни для человека.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Происходящие в настоящее время интенсивные изменения в жизни общества приводят к возрастанию запросов и требований, предъявляемых к современному человеку. В связи с этим главной задачей современной системы образования является оптимизация учебно-воспитательного процесса, осуществляемая за счет увеличения объема содержания изучаемого материала, разработки и применения новых методов обучения, поиска и создания необходимых условий для полноценного развития детей.

Наряду с этим одной из задач современного дошкольного образовательного учреждения и общества в целом является сохранение и укрепление психологического здоровья детей. Необходимость решения этой

проблемы возрастает особенно сегодня, когда стремительно растет количество детей, переживающих эмоциональное неблагополучие, связанное с рядом причин, приводящих порой к соматическому ослаблению дошкольников и развитию неврозов.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома, поэтому помимо всего прочего следует способствовать развитию у детей самостоятельности и ответственности.

Формирование здорового образа жизни является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека. Основой формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни, представляющий собой типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют адаптационные и резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных функций.

В дошкольном возрасте закладываются основы личностного становления ребенка, его активности в проявлении жизненной позиции, происходит бурное развитие всех познавательных процессов, формируется мотивационно-потребностная и коммуникативная сферы, самосознание, перестраиваются все психические процессы ребенка и его отношение к окружающему миру. Эти составляющие развития ребенка при правильной организации процесса воспитания и обучения способствуют формированию здорового образа жизни дошкольников.

Правильная организация воспитательно-образовательной и оздоровительной работы предусматривает строгое соблюдение возрастного режима занятий, построение занятий с учетом динамики работоспособности детей, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемых к помещениям образовательных учреждений.



В рамках нашего исследования на первоначальном этапе мы выявляли уровень осведомленности испытуемых о здоровом образе жизни. Для определения интереса дошкольников к здоровому образу жизни учащимся была составлена индивидуальная карта, результаты которой показали, что среди дошкольников большинство не имеют должных знаний в области здоровья и здорового образа жизни. Анализируя полученные данные, возникает необходимость разработки и реализации программы по формированию здорового образа жизни у детей в период старшего дошкольного возраста.

Анализ деятельности учреждений дополнительного образования в России и за рубежом показал, что с одной стороны, процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий находит свою реализацию в определенных формах, позволяющим детям формировать основы здоровьесберегающих ценностей, получать знания о гигиене тела, осуществлять различного рода физическую нагрузку, осваивать способы укрепления организма, принимать активное участие в различного рода оздоровительных и спортивных мероприятиях; с другой стороны, в организации деятельности данных учреждений мы наблюдаем отсутствие системного подхода и фрагментального использования игровых технологий в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников.

Наша программа представлена циклом занятий, направленных на решение следующих задач: расширение представлений о здоровье, формирование привычек здорового образа жизни и закрепление культурно - гигиенических навыков, знакомство с факторами, влияющими на здоровье человека. Реализация программы осуществлялась на занятиях по физической культуре за счет часов вариативного компонента.

При результаты были значительно позитивнее, что свидетельствует о положительной динамике в привитии здорового образа жизни дошкольникам благодаря предложенной нами программе.

Результаты повторного исследования свидетельствуют о положительной динамике в мотивации детей в период старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни. Уровень понимания этого аспекта детьми повысился, что обосновывает результативность предложенной нами системы.

Следовательно, цель работы достигнута, гипотеза доказана.