

**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 У ДОШКОЛЬНИКОВ ОСНОВ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

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

Научный руководитель  
доцент кафедры ДиНО,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Е.Ю. Филатова  
(подпись)

Зав. кафедрой ДиНО  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Е.А. Казанкова  
(подпись)

**Введение.** Здоровье современного человека находится в центре внимания ученых различных областей, в том числе специалистов в области физической культуры. По мнению авторов, здоровье человека определяется наличием следующих факторов:

- отсутствие болезней;
- нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- полное физическое, душевное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма;
- динамическое равновесие организма, его функций и факторов окружающей среды;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.

Формирование, сохранение и восстановление здоровья современного человека возможно при ведении им здорового образа жизни. Одним из определений здорового образа жизни является следующее: «Здоровый образ жизни - гармоничное сочетание различных сторон человеческой жизнедеятельности: производственной, потребительской, культурной, биологической, физкультурной, психологической. Здоровый образ жизни должен гармонизировать физиологический, психологический и социальный уровни жизни человека.

Неотъемлемой частью формирования здоровой личности дошкольников в дошкольном образовательном учреждении является физическая культура. Как учебная дисциплина, физическая культура, является обязательным предметом во всех группах в дошкольном образовательном учреждении.

Здоровый образ жизни является одним из средств формирования гармонично развитой личности, оптимизации психофизиологического и физического состояния дошкольников в образовательном процессе.

**Актуальность исследования** обусловлена необходимостью уделять особое внимание формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, благодаря этому можно достигнуть равновесия и укрепления взаимосвязей всех элементов образования.

**Целью данной работы:** показать влияние развивающих игр на динамику физических качеств детей дошкольного возраста.

**Объект исследования:** учебно – воспитательный процесс по основам здорового образа жизни в дошкольном общеобразовательном учреждении.

**Предмет исследования:** здоровый образ жизни детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Показать особенности построения занятий направленных на формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста;
2. Подобрать диагностический инструментарий для определения уровня сформированности здорового образа жизни детей дошкольного возраста;
3. Определить динамику уровня сформированности здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Степень разработанности проблемы: Ряд специалистов из разных областей науки занимались вопросом здорового образа жизни, среди них: В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, В.В. Колбанов, М.В. Ломоносов, Л.Г. Татарникова и другие.

**Методы исследования:** анализ литературы по проблеме исследования; методы педагогического тестирования; математико-статистические методы исследования; анализ и интерпретация эмпирического материала полученного в результате исследования.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что формирование знаний о здоровом образе жизни может быть успешным, если будут учитываться возрастные особенности дошкольников и мероприятия по формированию ЗОЖ будут проводиться в виде игр.

**База исследования:** в эксперименте приняли участие 40 детей посещающих Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Ивушка» г. Балашова Саратовской области».

**Основное содержание работы.** *В первой главе* нашего исследования рассмотрен здоровый образ жизни как фактор полноценного развития личности, описаны педагогические условия формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, приведена методическая система формирования у дошкольников здорового образа жизни.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами и родителями, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Здоровье человека определяется различными сферами его жизнедеятельности: производственной сферой (труд, учеба), семейной сферой, бытовой сферой, биологической сферой, другими сферами, что представлено в работах многих авторов. Общим понятием концепции формирования здорового образа жизни является понятие единого целого.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера и усложнением социальной структуры. В текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии индивидуума связана с выживанием и сохранением человека как вида.

Целью оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Решение проблемы ухудшения здоровья подрастающего поколения основывается на формировании здорового образа жизни.

Организация воспитательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму нагрузки.

При работе с детьми воспитателями должны применяться методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям дошкольников.

*Во второй главе* нашего исследования описано исследование, направленное на выявление динамики сформированности здорового образа жизни детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении.

Основной целью нашей работы является раскрытие приоритетов по развитию интереса к здоровому образу жизни у старших дошкольников.

Критерии сформированности здорового образа жизни: знание правил гигиены и ухода за своим телом; знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни; знание о том, как устроен человек; знание о своём физическом развитии.

Базой исследования является муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Ивушка» г. Балашова Саратовской области». В эксперименте приняли участие 40 детей в возрасте 6 лет.

Диагностический комплекс: беседа с детьми о здоровом образе жизни, наблюдения за поведением детей, рисуночный тест «Здоровье». При диагностике до начала эксперимента, дети, входящие в обе группы показали одинаковые не высокие результаты.

В течение всех мероприятий в форме бесед или игровой форме у ребенка уточняются ответы на вышеуказанные вопросы. По окончании эксперимента все ответы занесены в таблицу и интерпритированы. Также учитывались поведенческие реакции и привычки ребенка, замеченные в ходе проведения эксперимента.

Предложенная нами программа по диагностики заинтересованности и большей информированности здоровым образом жизни дошкольников может быть использована в дошкольных образовательных учреждениях.

До начала эксперимента все дети были разделены на 2 группы в произвольном порядке. Основная группа продолжает посещать ДООУ в основном режиме. В экспериментальной группе по окончанию первичного испытания введены дополнительные мероприятия в области ЗОЖ. Изначально нами были проведены следующие мероприятия с детьми:

1. Беседа с детьми о здоровом образе жизни;
2. Наблюдения за поведением детей;
3. Рисуночный тест «Здоровье».

Анализируя результаты беседы с детьми о здоровом образе жизни можно (контрольная группа) сделать вывод, о том, что у детей представление о здоровье и гигиенических нормах поведения находятся на очень низком уровне. Четыре ребенка показали высокие результаты (20%). Шесть детей имеют уровень знаний средний (30%) и 10 детей (50%) имеют низкий уровень

Анализируя результаты беседы с детьми о зож (экспериментальная группа) можно сделать вывод, о том, что у детей представление о здоровье и гигиенических нормах поведения находятся на очень низком уровне. Пять детей показали высокие результаты (25%). Пять детей имеют уровень знаний средний (25%) и 10 детей (50%) имеют низкий уровень. Следовательно, можно сделать вывод, что знания детей в основной и экспериментальной группах практически одинаковые.

Анализируя результаты наблюдения за детьми (контрольная группа) можно сделать вывод, о том, что у большинства детей не привиты навыки гигиенических процедур. Четыре ребенка показали высокие результаты (20%). Шесть детей имеют уровень знаний средний (30%) и 10 детей (50%) имеют низкий уровень, то есть пренебрегали гигиеническими нормами.

Анализируя результаты наблюдения за детьми (экспериментальная группа) можно сделать вывод, о том, что у большинства детей не привиты навыки гигиенических процедур. Пять детей показали высокие результаты (25%). Пять детей имеют уровень знаний средний (25%) и 10 детей (50%) имеют низкий уровень применения правил здорового образа жизни, то есть пренебрегали гигиеническими нормами. Можно сделать вывод, что знания детей в контрольной и экспериментальной группах практически одинаковые.

Анализируя результаты рисуночного теста «Здоровье» (контрольная группа) можно сделать вывод, о том, что половина (50% - 10 человек) детей имеют недостаточно представлений о здоровье и здоровом образе жизни, затрудняются объяснить смысловое значение понятия «здоровье», имеют некоторые представления о способах лечения заболеваний. Дошкольники не рассматривают здоровье и здоровый образ жизни человека в тесной связи с условиями окружающей социальной и природной среды.

Шесть детей показали средний результат (30%), следовательно, дошкольники понимают зависимость здоровья от образа жизни человека, от состояния экологической окружающей среды, дети осознают значение природы в укреплении здоровья человека.

Четыре ребенка (30%) показал высокий результат, то есть у него имеются полные представления о здоровом образе жизни, в представлениях детей прослеживается целостность рассмотрения здоровья в тесной связи с условиями окружающей социальной и природной среды.

Анализируя результаты рисуночного теста «Здоровье» (экспериментальная группа) можно сделать вывод, о том, что половина (50% - 10 человек) детей имеют недостаточно представлений о здоровье и здоровом образе жизни, затрудняются объяснить смысловое значение понятия «здоровье», имеют некоторые представления о способах лечения заболеваний. Дошкольники не рассматривают здоровье и здоровый образ жизни человека в тесной связи с условиями окружающей социальной и природной среды.

Пять детей показали средний результат (25%), следовательно, дошкольники понимают зависимость здоровья от образа жизни человека, от состояния экологической окружающей среды, дети осознают значение природы в укреплении здоровья человека. Пять детей (25%) показал высокий результат, то есть у него имеются полные представления о здоровом образе жизни, в представлениях детей прослеживается целостность рассмотрения здоровья в тесной связи с условиями окружающей социальной и природной среды. Результаты контрольной и экспериментальной групп по всем испытаниям оказались равны.

Далее нами была предложена для экспериментальной группы система занятий, направленных на формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

После занятий нами было проведено повторное исследование с участниками всех групп, на котором мы получили следующие результаты.

Анализируя результаты беседы с детьми о здоровом образе жизни (контрольная группа) можно сделать вывод, о том, что у детей представление о здоровье и гигиенических нормах поведения находятся на очень низком уровне. Пять детей показали высокие результаты (25%). Пять детей имеют уровень знаний средний (25%) и 10 детей (50%) имеют низкий уровень знаний о здоровом образе жизни. То есть, результаты контрольной группы на прежнем уровне.

Анализируя результаты беседы с детьми о здоровом образе жизни (экспериментальная группа) можно сделать вывод, о том, что у всех детей представление о здоровье и гигиенических нормах поведения стали значительно выше. Девять детей показали высокие результаты (45%). Девять детей имеют уровень знаний средний (45%) и низкий уровень знаний о здоровом образе жизни у двух детей (10%).

Анализируя результаты наблюдения за детьми (контрольная группа) можно сделать вывод, о том, что у большинства детей не привиты навыки гигиенических процедур. Пять детей показали высокие результаты (25%).

Пять детей имеют уровень знаний средний (25%) и 10 детей (50%) имеют низкий уровень, то есть пренебрегали гигиеническими нормами.

Анализируя результаты наблюдения за детьми (экспериментальная группа) можно сделать вывод, о том, что у большинства детей привиты навыки гигиенических процедур. Девять детей показали высокие результаты (45%). Девять детей имеют уровень знаний средний (45%) и низкий уровень знаний о здоровом образе жизни у двух детей (10%).

Анализируя результаты рисуночного теста «Здоровье» (контрольная группа) можно сделать вывод, о том, что половина (50% - 10 человек) детей имеют недостаточно представлений о здоровье и здоровом образе жизни, затрудняются объяснить смысловое значение понятия «здоровье», имеют некоторые представления о способах лечения заболеваний. Дошкольники не рассматривают здоровье и здоровый образ жизни человека в тесной связи с условиями окружающей социальной и природной среды.

Пять детей показали средний результат (25%), следовательно, дошкольники понимают зависимость здоровья от образа жизни человека, от состояния экологической окружающей среды, дети осознают значение природы в укреплении здоровья человека.

Пять детей (25%) показал высокий результат, то есть у него имеются полные представления о здоровом образе жизни, в представлениях детей прослеживается целостность рассмотрения здоровья в тесной связи с условиями окружающей социальной и природной среды.

Анализируя результаты рисуночного теста «Здоровье» (экспериментальная группа) можно сделать вывод, о том, что девять детей показали высокие результаты (45%). Девять детей имеют уровень знаний средний (45%) и низкий уровень знаний о здоровом образе жизни у двух детей (10%).

Апробация работы прошла успешна. Данная разработка может быть применена в ДООУ с целью повышения уровня знаний детей о ЗОЖ.

**Заключение.** Здоровье человека во многом определяется различными сферами жизнедеятельности – производственной, семейной, бытовой, биологической и другими, что представлено в работах многих.

Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Основными факторами, формирующими здоровый образ жизни дошкольника являются сбалансированное питание, рационально организованный режим дня, оптимальный двигательный режим.

С учетом цели, поставленной при написании данной работы, нами показано влияние развивающих игр на динамику физических качеств детей дошкольного возраста.

Учитывая задачи, поставленных при написании данной работы, нами показаны особенности построения занятий направленных на формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста; подобран диагностический инструментарий для определения уровня сформированности здорового образа жизни детей дошкольного возраста; определена динамика уровня сформированности здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования нашла свое подтверждение, так как нами доказано, что формирование знаний о здоровом образе жизни может быть успешным, если будут учитываться возрастные особенности дошкольников и мероприятия по формированию ЗОЖ будет проводиться в виде игр.