

**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**

**ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У  
ДОШКОЛЬНИКОВ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

студентки 5 курса 52 группы  
направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля «Психология и педагогика дошкольная»,  
факультета естественно-научного и педагогического образования  
Федьковой Вероники Александровны.

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

(подпись)

Е.А.Казанкова

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

(подпись)

Е.А. Казанкова

**Балашов 2018**

**Введение. Актуальность исследования.** Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни (далее ЗОЖ).

Здоровый образ жизни включает в себя несколько основных компонентов: физическая активность, рациональное (сбалансированное) питание, личная гигиена, экологически грамотное и безопасное поведение, психоэмоциональная устойчивость и закаливание.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) выделено пять самостоятельных образовательных областей, одной из которых является «Физическое развитие», которая включает приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др).

Закаливание - это комплекс оздоровительных процедур, которые направлены на укрепление иммунитета и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание в ДОО способствует адаптации ребенка к внешнему миру, повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, формирует иммунитет.

Ещё древнегреческие философы писали о пользе закаливания, широко известной человечеству и в наши дни. Медицина развивается, технологии двигают прогресс, но заменить закаливание пока еще не удавалось. Следовательно, процедуры по закаливанию организма обязательно должны

быть включены в режим дня ребенка, так как это средство укрепления здоровья довольно доступно и способствует формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.

Вопросы организации закаливания в условиях ДОО были раскрыты в исследованиях таких современных ученых как Н.А. Андреева, В.А. Деркунская, Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасевой. Исследователи считают, что именно в дошкольном возрасте у ребенка начинает проявляться интерес к своему здоровью, его сохранению и укреплению, однако использование возможности использования закаливания, как средства формирования у дошкольников основ здорового образа жизни представлено фрагментарно и требует дополнительной проработки. Этим обусловлена актуальность данного исследования.

Анализ психолого –педагогической литературы позволил выявить **противоречие** между необходимостью формирования у дошкольников основ здорового образа жизни и недостаточно проработанными методическими подходами к проведению закаливания в ДОО.

Исходя из данного противоречия, мы определили **проблему исследования**, которая состоит в поиске эффективных методов проведения закаливания в ДОО для физического развития ребенка.

**Объект исследования** – процесс формирования у дошкольников основ здорового образа жизни.

**Предмет исследования** – методика проведения закаливающих процедур с детьми дошкольного возраста в условиях ДОО.

**Цель исследования:** выявить возможности и методы проведения закаливающих процедур с детьми дошкольного возраста в условиях ДОО как средства формирования у дошкольников основ здорового образа жизни.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что проведение закаливания детей дошкольного возраста в ДОО благоприятно отразится на их физическом и общем развитии и будет способствовать формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.

Исходя из цели и гипотезы, были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Определить особенности формирования у детей основ здорового образа жизни в условиях ДОО

2. Изучить виды закаливания и его значение для физического развития ребенка

3. Выявить специфику организации закаливания детей в условиях ДОО

4. Разработать систему занятий по формированию у дошкольников знаний о закаливании.

**Методы исследования:** для реализации поставленных в исследовании задач были использованы методы теоретического анализа психолого-педагогической литературы, диссертационных исследований по проблеме формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Теоретическая значимость** данной работы заключается в том, чтобы отразить роль комплексного закаливания для поддержания здоровья детей дошкольного возраста, соблюдая основные требования: постепенность, систематичность, изменение интенсивности и разнообразие средств.

**Практическая значимость работы** заключается, в том, что разработанная система занятий по формированию у дошкольников знаний о закаливании, может быть использована в практической деятельности воспитателей и родителей дошкольников.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

**Основное содержание работы.** В первой главе мы рассмотрели основы формирования у детей здорового образа жизни, а так же рассмотрели виды закаливания и его значение для физического развития ребенка. Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста практически идентичны таковым для образа жизни любого другого возраста, однако, естественно, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2-7 лет.

Согласно возрастной психологии, период дошкольного детства – это период жизни, в котором складывается система ценностей личности, начинает проявляться самоопределение в выборе стратегии и поведенческих особенностей проживания собственной жизни. Поэтому задача формирования ЗОЖ в дошкольном возрасте является не только одним из направлений физического воспитания, но и одной из согласованных с задач социального воспитания ребенка в условиях ДОУ. Формирование ответственности за свое здоровье можно оценивать как одну из задач личностного и общекультурного развития человека.

Можно выделить задачи по становлению ценностного отношения у детей дошкольного возраста к здоровью:

- создание позитивных эмоций, способствующих психическому благополучию — основе всех сторон жизнедеятельности и здоровья;
- оптимальная двигательная активность – ведущий врожденный механизм здоровья и биофизического развития;
- рациональное питание – базисный фактор здоровья и биопрогресса;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам – главный принцип жизнедеятельности организма человека [1].

Таким образом, ценностное отношение к своему здоровью благоприятно влияет на формирование ЗОЖ детей дошкольного возраста, формирование ее культуры, которая рассматривается как побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

В современном обществе многие дети рождаются с ослабленным здоровьем и иммунитетом. Поэтому задача педагогов и родителей сводится к сохранению здоровья и максимальному закаливанию организма.

Закаливание - это комплекс оздоровительных процедур, которые направлены на укрепление иммунитета и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание способствует повышению адаптации к внешнему миру [3].

Регулярное закаливание помогает укрепить и повысить иммунитет у детей. При системной работе в детском саду, выпускники дошкольного учреждения, как правило, имеют первую группу здоровья и практически не болеют простудными заболеваниями. Таким образом, закаливание является основой полноценного физического развития ребенка. Но для достижения таких результатов должна быть разработана система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. То есть это не должно быть каким-то разовым мероприятием. Специалисты должны разработать комплекс мер, все тщательно рассчитать и смоделировать. Для этого необходимо знать все виды закаливания и его значение для физического развития ребенка.

*Аэротерапия* - закаливание воздухом. Подобный вид закаливания организма состоит из воздушных ванн, длительных прогулок на свежем воздухе. Свежий воздух укрепляет организм благодаря охлаждению рецепторов кожи и нервных окончаний слизистой и этим улучшает терморегуляцию организма.

*Закаливание воздушным потоком.* Организм приспосабливается только к тому фактору и даже таким его количественным и качественным параметрам, которые однократно повторяются. Для детей особое значение приобретает воспитание устойчивости к ветровым воздействиям и сквознякам, в частности.

*Метод контрастного воздушного закаливания* (Ю.Ф. Змановский с соавтором.) По мнению Ю.Ф. Змановского важнейшей особенностью закаливания в дошкольном учреждении является то, что здесь оно организационно более сложно, чем дома.

*Гелиотерапия* - закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Солнечное закаливание улучшает устойчивость нервной системы, делает быстрыми обменные процессы организма, повышает иммунитет, помогает в проблемах с кровообращением,

совершенствует работу мышечной системы, оказывает тонизирующее действие практически на все функции организма.

*Хождение босиком.* Такой вид закаливания полезен как для взрослых, так и для детей. На человеческих стопах имеется определенное количество биологически активных точек, стимулируемых при хождении босиком и способствующих нормализации работы большого количества органов и систем организма. Хождение босиком улучшает сопротивляемость организма к таким заболеваниям, как простуда, способствует повышению иммунитета.

*Закаливание суховоздушной баней.* «Сауна - лекарство бедняков» - гласит финская пословица в наши дни с такой пословицей трудно согласиться. Сауна стала широко использоваться для профилактики и лечения заболеваний, в том числе простудных, у взрослых и детей. Сауна для закаливания и лечения болезней органов дыхания у детей используется как в нашей стране (А.Я.Тихонова), так и в других странах градуса.

*Закаливание водой* является очень полезным для организма методом закаливания. При закаливании водой циркуляция крови в организме проходит гораздо быстрее, обеспечивая все органы и системы большим количеством кислорода и различными питательными веществами.

*Обтирание* - это самый нежный и щадящий из существующих видов водного закаливания. Его разрешается применять детям с самого раннего возраста. Обтирание проводят как губкой и полотенцем, смоченными в воде, так и рукой. Начинают обтирание с верхней части тела, после чего ее растирают сухим полотенцем, затем проделывают те же действия с нижней частью тела.

*Методика ножных ванн.* Ножные ванны являются средством закаливания. Как известно переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, увеличивается, кроме того, ежедневные ножные

ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

*Обливание* является более результативной процедурой, чем обтирание, по влиянию, которое оно оказывает. Обливание бывает общее (обливание всего тела) и местное (процедура проводится исключительно на ноги). В заключение процедуры нужно растереть все тело сухим полотенцем.

*Душ.* Такая процедура, как закаливание душем является еще более полезной и эффективной процедурой закаливания, чем предыдущие. Существует два вида закаливания душем: прохладный (или холодный) душ и контрастный душ.

*Лечебное купание и «моржевание».* Лечебное купание и «моржевание» оказывают положительное влияние на все органы и системы организма человека: способствуют улучшению работы сердца, легких и системы терморегуляции. В ДОУ не используется.

**Во второй главе** мы рассмотрели практические аспекты приобщения дошкольников к здоровому образу жизни посредством закаливания в условиях ДОУ. Закаливание детей в условиях ДОУ - это, формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению простудных заболеваний.

*Правила применения закаливающих процедур ДОУ:*

1. Индивидуальный подход к ребенку. Какие бы средства закаливания ни применялись, всегда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности организма. Особенно важен индивидуальный подход к ослабленным детям. При осторожном подходе физически ослабленные дети часто дают выраженную положительную реакцию на закаливающие процедуры. Начинать закаливать можно только совершенно здорового ребенка, принимать во внимание его физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающее.



Необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности: дети с сильным, уравновешенным типом поддаются тренировке легче, чем дети со слабой нервной системой. Преобладание процессов возбуждения у ребенка сопровождается повышенной трате энергии, приводит к быстрой утомляемости. Такие дети нуждаются только в успокаивающих процедурах – обтирания, теплых ваннах перед сном.

Детям с преобладанием процессов торможения, сонливым полезны бодрящие процедуры – общие обливания или душ после сна. Особая осторожность необходима при закаливании детей с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития. В таких случаях необходимы медленное наращивание интенсивности воздействия и контроль за реакцией ребенка на процедуру.

При проведении закаливания нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его настроением, аппетитом, массой тела, сном. У маленьких детей сопротивляемость внешним воздействиям и способность в регуляции тепла развита слабее, чем в более старшем возрасте. Поэтому закаливающие процедуры имеют возрастные ограничения

2. Систематическое проведение процедур, во все время года, без перерыва. Адаптация организма к резким колебаниям температур требует длительного времени. При многократном повторении закаливающие процедуры способствуют выработке условного рефлекса в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие холода или тепла.

Первый эффект закаливания проявляется через 3 месяца от начала процедур. При прекращении процедур происходит быстрое угасание выработанных при закаливании рефлексов.

Эффект закаливания исчезает у ребенка 1-го года жизни через 5-7 дней, 3-го года жизни – через 10 дней, у 7 летнего – через 12-15 дней, у взрослого через 3-4 недели. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

3. Постепенное увеличение силы закаливающего воздействия с учетом самочувствия ребенка. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно и настойчиво (переход от менее сильных процедур к более сильным, от местных процедур к общим и т.д.). Только последовательно приучая детей к изменениям температуры, можно без риска для их здоровья добиться хороших результатов.

В начале применения каждая процедура сопровождается реакцией со стороны сердечно – сосудистой и дыхательной систем (увеличение частоты пульса, учащение дыхания), но по мере повторения процедур эта реакция ослабевает, а при увеличении силы раздражающего фактора – вновь появляется.

Особенно осторожно увеличивается сила закаливающего воздействия у детей с повышенной нервной возбудимостью и ослабленных. В этом случае целесообразно проводить сначала частичное обливание или обтирание, при воздушной ванне – обнажать в начале только конечности, затем грудь, живот и т.д. Постепенно можно перейти к обычным закаливающим мероприятиям, рекомендуемым для здоровых детей.

Таким образом, проведение систематических закаливающих мероприятий способствуют физическому развитию и здоровью детей дошкольного возраста, а так же формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы мы разработали и апробировали систему занятий по формированию у дошкольников знаний о закаливании на базе МДОУ «Детский сад «Рябинка» г. Балашова по программе "От рождения до школы". Представим разработанные занятия: профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур», проведение контрастных воздушных ванн и физических упражнений, закаливание и бодрящая гимнастика после сна в старшей группе, закаливание «Сильные, ловкие, смелые» в старшей группе, гимнастика после дневного сна с закаливающими мероприятиями в

подготовительной группе, праздник «Закаляться – это здорово!» в подготовительной группе, спортивное мероприятие «Наше здоровье в наших руках» в подготовительной группе, проведение закаливающего мероприятия в подготовительной группе.

В ходе апробации данных мероприятий воспитатели отмечали, что дети, раньше мерзнувшие на прогулке, боявшиеся струи свежего воздуха в комнате, под влиянием проводимых процедур закаливания, стали охотно и долго гулять, не замечали открытой форточки, смело умывались водой. Заболеваний в данной группе стало меньше, а заболевшие дети переносили их легко и за короткий срок. Инфекции обычно не имели распространений, что указывает на хорошую сопротивляемость организма.

**Заключение.** В ходе проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. В современном понимании понятие «здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни - это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Основное содержание процесса формирования ценностей здорового образа жизни дошкольников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематическая физическая культура, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности детей дошкольного возраста, а также закаливание.

2. Закаливание — метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем,

низкими и высокими температурами (относительно температуры тела). Закаливание помогает организму дошкольников повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Кроме этого закаливание укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье в условиях ДОО.

В ходе данного исследования, мы рассмотрели особенности и виды закаливания в ДОО, изучили физиологические особенности воздействия закаливания на организм дошкольников.

3. В практической части нашего исследования, на основе изученной медицинской, психолого-педагогической литературы мы разработали и апробировали мероприятия по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников через закаливание. В занятия были включены закаливающие процедуры, процедуры пробуждения, общеукрепляющие упражнения, самомассаж, закаливание водой и дыхательная гимнастика. В нашем исследовании представлены занятия для детей 5-7 лет на основе программы «От рождения до школы».

Воспитатели отмечали, что в группах, где проводились занятия, снизился уровень заболеваемости, дети, раньше мерзнувшие на прогулке, боявшиеся струи свежего воздуха в комнате, под влиянием проводимых процедур закаливания, стали охотно и долго гулять, не замечали открытой форточки, смело умывались водой.

Результаты исследования показали, что цель данной работы достигнута, выявлена эффективность закаливания детей дошкольного возраста, направленная их на физическое и общее развитие.

В ходе исследования нами были сделаны следующие выводы:

- целенаправленная работа по закаливанию в ДОО влияет на развитие физических качеств и на личность ребенка в целом.

- улучшается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

- наблюдается значительное улучшение показателей по физической подготовленности, развиваются спортивные способности у детей, повышается интерес к занятиям физической культурой.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что закаливание эффективное средство формирования у дошкольников основ здорового образа жизни.

Таким образом, цель исследования достигнута, все задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.