

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
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 С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОО**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса группы 423,
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля «Дошкольное образование» (заочная форма обучения)
факультета психолого-педагогического и специального образования

ВЕНЕДИКТОВОЙ ЛАРИСЫ АНАТОЛЬЕВНЫ

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент

Л.М. Митрофанова

Зав. кафедрой
доктор пед. наук, профессор

Е.А. Александрова

Саратов 2019

Введение. Актуальность данной проблемы обусловлена социальным заказом на формирование здорового образа жизни у детей в период дошкольного детства; отношением к дошкольному возрасту как уникальному периоду развития личности; а также возможностью совершенствования качества формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста путем создания специальных условий в ДОУ. Действительно, 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 дошкольных образовательных учреждениях можно этого достичь посредством использования здоровьесберегающих технологий.

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 по использованию здоровьесберегающих технологий. 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 с использованием здоровьесберегающих технологий в ДОО».

Объект исследования – формирование здорового образа жизни у дошкольников.

Предмет исследования – процесс формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий в условиях ДОО.

Цель исследования – изучение теоретических и практических вопросов формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий 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 использование педагогами здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками;
- 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 используемые в ДОО здоровьесберегающие технологии;
- оценить результативность экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО.

База исследования – МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №172» г. Саратова.

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 по их оздоровлению.

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

Во введении раскрывается актуальность исследования, обозначаются предмет, объект, цели, задачи и методы исследования.

В первом разделе рассматриваются теоретические аспекты процесса формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий.

Второй раздел посвящен диагностике формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО.

В заключении приводятся выводы, сделанные в ходе исследования.

Список использованных источников включает 33 наименований книг, учебной, методической литературы, а также нормативные документы.

В приложениях представлены материалы, дополняющие и раскрывающие содержание основной части работы.

Основное содержание работы. В первом разделе «Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий в ДОО» были рассмотрены вопросы формирования здорового образа жизни дошкольников как одной из

важных задач дошкольной образовательной организации; представления о здоровом образе жизни дошкольников как о главном факторе их здоровья; здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста.

В работе формирование у дошкольников основ здорового образа жизни определено в качестве важной задачи ДОО, в решении которой мы ориентируемся на ФГОС ДО. В нем в числе первоочередной задачи обозначена задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей. Дальнейший анализ стандарта позволил подробнее остановиться на представлении совокупности обязательных требований Стандарта в рамках обозначенной нами задачи к структуре Программы и ее объёму, к условиям ее реализации и результатам ее освоения.

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 здоровьесберегающих технологий, способствующие решению приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи укрепления, сохранения и поддержания здоровья дошкольников.

С целью улучшения здоровья дошкольная образовательная организация должна постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Комплекс существующего разнообразия форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получил в настоящее время название «здоровьесберегающие технологии».

В качестве основных компонентов здоровьесберегающих технологий выделены аксиологический, гносеологический, эмоционально-волевой, экологический и физкультурно-оздоровительный компоненты, совокупное функционирование которых позволяет определить цель использования здоровьесберегающих технологий: обеспечение дошкольникам возможность сохранения здоровья; формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни; освоение использования полученных знаний и умений в повседневной жизнедеятельности.

Рассмотрение Е.И. Николаевой здоровьесберегающей технологии как целостной системы воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий позволило разделить используемые в ДОО здоровьесберегающие технологии на следующие основные группы мероприятий.

1. Организационно-педагогические мероприятия. Это мероприятия, определяющие педагогический процесс согласно СанПиНов и способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других негативных явлений.

2. Психолого-педагогические мероприятия. Эти мероприятия связаны с оказываемым воспитателем воздействием на детей в ходе педагогического процесса.

3. Учебно-воспитательные мероприятия. Реализуемые образовательные программы включают в себя мероприятия, направленные на ведение здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек и укрепления здоровья

4. Социально адаптирующие и личностно-развивающие мероприятия, предполагающие формирование и укрепление психологической адаптации воспитанников.

5. Лечебно-оздоровительные мероприятия, которые направлены на санитарно-гигиеническое просвещение дошкольников, а также мероприятия, относящиеся к компетенции медицинской службы.

В условиях ДОО данные мероприятия проводятся в совокупности и комплексно, позволяют включать в них как самих детей, так и педагогов, психологов, медиков, родителей и быть направленными на сохранение, укрепление и развитие здоровья и здорового образа жизни дошкольников.

Определены здоровьесберегающие технологии согласно классификации М.С. Горбатовой, каждая из которых имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни: технологии обучения здоровому образу жизни (ЗОЖ); технологии сохранения и стимулирования здоровья; коррекционные технологии.

В работе отмечается, что профессиональная компетентность современного воспитателя должна включать в себя знания и умения по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Сам воспитатель ДОО должен владеть разнообразными здоровьесберегающими технологиями для того, чтобы в определенных условиях выбирать те из них, которые необходимы для успешного формирования здорового образа жизни у каждого конкретного ребенка.

В рамках второго раздела представлен опыт работы педагогов на базе МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №172» г. Саратова по формированию у детей дошкольного возраста здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих технологий 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 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. 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 В.Г. Кудрявцева.

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, и непосредственно влияющие на формирование у них здорового образа жизни: работа с педагогическими кадрами, работа с семьями воспитанников, создание в детском саду здоровьесберегающей среды, направленной на увеличение двигательной активности детей, освоению ими правил личной гигиены и т.д.

В конце формирующего этапа эксперимента было проведено повторное обследование дошкольников по выявлению у них уровня сформированности здорового образа жизни по той же методике, 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 эффективности проделанной работы педагогами в детском саду в выбранном нами направлении. Также необходимо отметить, что повысился уровень

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

Заключение. Проведенное исследование по теме «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий 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.

В этой связи предлагается оздоровление дошкольников осуществлять с использованием здоровьесберегающих технологий, в которых важно учитывать весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем детей.

В исследовании представлен опыт работы педагогов МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №172» г. Саратова, 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 с использованием здоровьесберегающих технологий по формированию здорового образа жизни у дошкольников старшей 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 – 91,6%, тогда как в контрольной группе – 70,0%.

Таким образом, цель исследования была достигнута, задачи решены.