

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра методологии образования

**Формирование у детей дошкольного возраста здорового  
образа жизни**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 522 группы  
направления 44.04.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Габжановой Анжелы Георгиевны**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, профессор \_\_\_\_\_ Г.К.Паринова

Зав. кафедрой:

доктор пед. наук, профессор \_\_\_\_\_ Е.А. Александрова

Саратов 2019

**Введение.** Среди наиболее важных составляющих человеческого счастья можно назвать здоровье. Кроме того, без него невозможны успешное социальное и экономическое развитие человечества. Лишь в обществе со здоровым населением возможно реализовать ментальный, нравственно-духовный и физический потенциал, родить здоровых детей.

Современное общество переживает период реформ, обусловленных переходом к новой образовательной парадигме, приоритетами которой являются интересы личности, неразрывно связанные с тенденциями интенсивного ее развития. Осуществляемые преобразования определяют появление новых целей образования. Эти цели заключаются в достижении формирования такого уровня человека, который способен бережно, осознанно относиться к здоровью, как собственному, так и окружающих. Мы ориентируемся на задачи, поставленные в ФГОС ДО пункт 19.7. в образовательной области «физическое развитие». Это - привитие детям ценностей здорового образа жизни, а так же овладение его азами и правилами (сбалансированное питание, физическая активность, закаливание, формирование полезных привычек и т.д.).

Таким образом, приоритетными задачами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования стали охрана и укрепление психофизического здоровья детей, а так же формирование у них ценностей здорового образа жизни. Образовательная область «физическое развитие» направлена на решение этой задачи в рамках образовательной программы и включает в себя привитие ценностей здорового образа жизни, овладение его азами и правилами (сбалансированное питание, физическая активность, закаливание, формирование полезных привычек и т. д.).

В последний десяток лет вопросы здоровья и здорового образа жизни приобрели всемирную значимость, что серьезно беспокоит специалистов. Для России эти вопросы особенно важны, поскольку здоровье как взрослого населения, так и детей, здесь значительно снизились

относительно других стран с развитой экономикой.

Все большую актуальность приобретает необходимость формирования ЗОЖ дошкольников. Причиной актуальности настоящей работы является потребность человека, общества и страны в формировании высокого уровня здоровья у дошкольников в частности, а так же здорового общества вообще. Этот вопрос исследовали многие ученые - педагоги, философы, психологи и доктора медицинских наук. Среди них можно выделить Л. И. Занину, А. П. Баранова, В. М. Бехтерева, Б. Н. Чумакова, В. И. Глазко, И. И. Брехмана, С.С. Боткина и других видных деятелей науки.

В научных исследованиях вопросы формирования у детей представлений о здоровом образе жизни углублялись А.А. Бодалевым, А.Л. Венгер, В.Д. Давыдовым, М.И. Лисиним, Е.О. Смирновой и другими. Анализируя работы В.А.Деркунской, С.А.Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А.Князевой, И.М. Новиковой и других, мы видим, что устойчивый интерес к собственному здоровью, бережное отношение к своему телу и осознание их ценности проявляется у детей уже в дошкольном возрасте.

Хотя исследований, посвященных этой теме, довольно много, вопрос формирования здорового образа жизни у дошкольников все еще требует изучения. Этим и обусловлен мой выбор темы выпускной квалификационной работы - «Формирование у детей дошкольного возраста здорового образа жизни».

**Объект исследования** - процесс образования в ДОО.

**Предмет исследования** - формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Цель исследования** – определить направления формирования здорового образа жизни у дошкольников.

**Гипотеза исследования:** здоровый образ жизни у дошкольников будет формироваться эффективнее, если:

1. будет проанализирована теория формирования у детей дошкольного возраста здорового образа жизни;

2. будут разработаны направления формирования у детей дошкольного возраста здорового образа жизни;

3. эффективность реализации направлений формирования у детей дошкольного возраста здорового образа жизни будет проверена экспериментально на основе сравнения данных, полученных об уровнях его сформированности у различных групп дошкольников.

#### **Задачи исследования:**

- проанализировать теорию формирования у детей дошкольного возраста здорового образа жизни и уточнить словарь понятий и терминов;

- разработать направления формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста;

- проверить экспериментально результативность реализации направлений формирования здорового образа жизни у дошкольников.

Исследование проводилось на базе МДОУ № 63, г. Энгельса Саратовской области в 20118-20119 учебном году.

#### **Методы исследования:**

- изучение и теоретический анализ литературы и педагогического опыта с целью выявления сущности данной проблемы;

- эксперимент, педагогическое наблюдение, анкетирование, метод беседы с целью определения уровня сформированности у детей дошкольного возраста представлений о ЗОЖ;

- анализ детских рисунков с целью определения отношения детей к собственному здоровью и степени их готовности к ведению ЗОЖ.

Данная дипломная работа включает в себя введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

В первой главе «Теоретические основы формирования у детей дошкольного возраста здорового образа жизни» рассмотрена сущность ЗОЖ детей и его формирование в дошкольном образовании, а также

обоснованы направления формирования у детей дошкольного возраста здорового образа жизни (рис. 1).

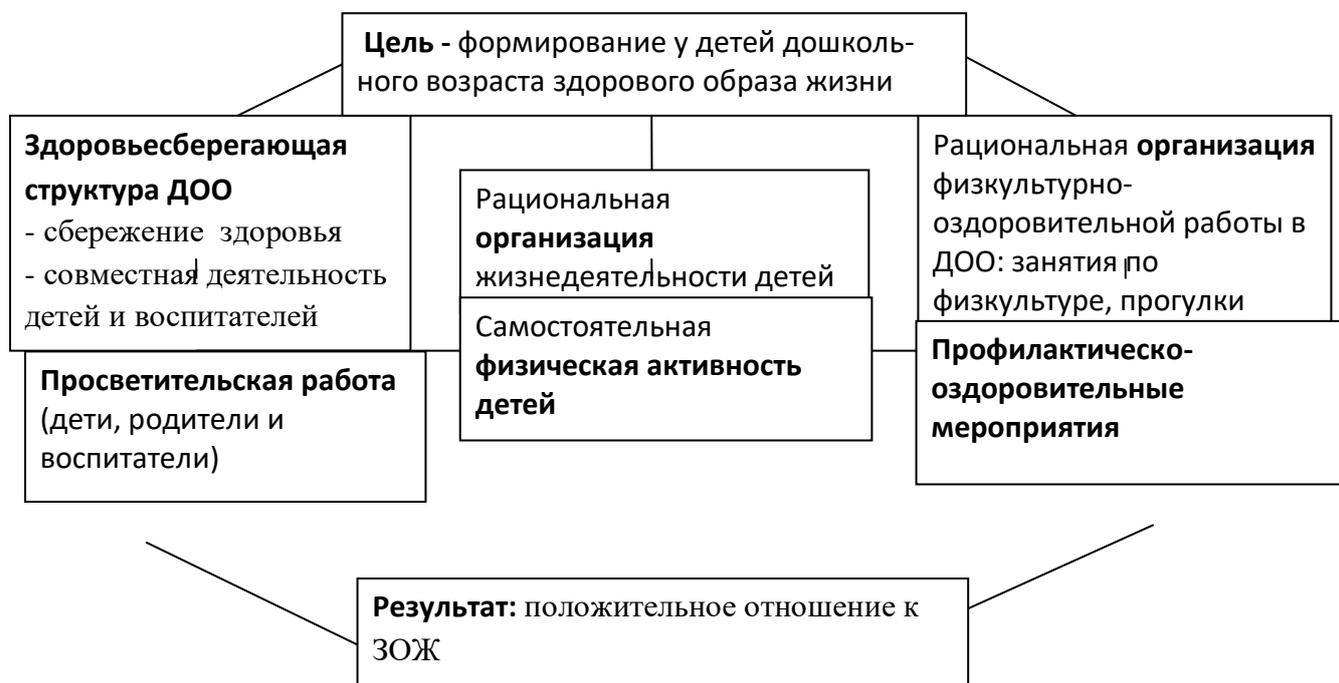


Рис. 1. Направления здоровьесберегающей деятельности ДОО

Таким образом, организация работы по представленным выше направлениям позволит обеспечить:

- медико-профилактические (проведение медицинских осмотров, контроль за состоянием здоровья детей, работа по профилактике эпидемий, организация специализированных коррекционных групп, профилактика ряда заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества питания детей и т.д.);
- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные соревнования и эстафеты, валеологические мероприятия, закаливание, организация прогулок на открытом воздухе и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, просвещение родителей о методах взаимодействия с детьми с целью воспитания у последних валеологической культуры);

- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и методами их введения в практику, побуждение к здоровому образу жизни, просвещение в сфере возрастных и психологических особенностей дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и элементарных умений).

Во второй главе «Экспериментальная проверка эффективности реализации направлений формирования у детей дошкольного возраста здорового образа жизни дан анализ хода и результатов констатирующего и формирующего этапов экспериментальной работы.

На констатирующем этапе эксперимента использовались диагностические методики определение уровней сформированности у детей дошкольного возраста здорового образа жизни.

Для решения задач нашего исследования были использованы следующие методы изучения отношения детей к собственному здоровью: анкета для ребенка «Я и мое здоровье», «Соблюдаешь ли ты режим дня?», проективный рисуночный тест «Здоровье».

В ходе эксперимента мы диагностировали компоненты в структуре ценностного отношения к здоровью у дошкольников, так как именно система сложившихся отношений определяет всю дальнейшую деятельность ребенка по ЗОЖ. Полученные результаты показали низкий уровень сформированности компонентов ценностного отношения к здоровью у младших школьников, что заставило нас перейти к реализации направлений, способствующих воспитанию отношения к здоровью среди детей младшего школьного возраста, как к ценности, и формированию ЗОЖ в целом, в жизнь.

Формирующий этап эксперимента предполагал анализ хода и результатов экспериментальной работы. На формирующем этапе экспериментальной работы мы тестировали действенность

представленных выше направлений, таких как оптимальная здоровьесберегающая структура ДОО, оптимальная организация жизнедеятельности детей в ДОО и оптимальная организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

Все вышеперечисленное дало нам возможность обеспечить становление отношения к своему здоровью, как к ценности, у дошкольников и подразумевает **работу педагога по трем направлениям:**

1. Формирование представлений о здоровом образе жизни и его важности.
2. Формирование представлений у дошкольников о строении собственного тела.
3. Формирование мотиваций для двигательной активности воспитанников.

Разберем конкретно каждое направление:

### **1. Формирование представлений о здоровом образе жизни и его важности.**

Для правильного формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни мы выбрали определенную **систему знаний и умений**, которые ребенок получал в процессе своей деятельности. В этом случае важное место заняло **проведение непосредственно образовательной деятельности различного характера:** познавательного или развивающего. Практически в любое занятие можно включить подвижные игры, трудовые действия, а так же оздоровительные и физические упражнения.

**Все знания закреплялись** в повседневной жизни детей благодаря режимным моментам.

### **2. Формирование у дошкольников представлений о строении собственного тела. По данному направлению:**

— создалась и обогащалась соответствующая возрасту детей и поставленным задачам **развивающая среда** в группе;

— **программно-методическое обеспечение** образовательного процесса пополнялось демонстрационным материалом и пособиями

(«Изучаем себя», «Здоровая пища», «Витамины — полезные продукты», «Съедобное – несъедобное», «Одень по погоде» и др.);

— оформлялись и оснащались оборудованием **сюжетно-ролевые игры оздоровительной тематики** («Скорая помощь», «Служба спасения»), совместно с детьми из подручных материалов изготавливались атрибуты: носилки, лекарственные препараты, кабинет компьютерной диагностики и др.

### **3. Формирование мотиваций для двигательной активности воспитанников:**

— вместе с детьми **разрабатывались варианты** подвижных игр и упражнений.

При формировании ценностей здорового образа жизни у дошкольников соблюдались следующие **методические принципы:**

— последовательность и системность в подаче материала (новый материал должен основываться на пройденном ранее);

— доступность, то есть усложнение материала с учетом возрастных особенностей ребенка;

— включенность детей в активную игровую, познавательную или поисковую деятельность;

— наглядность, необходимую для восприятия правил здорового образа жизни;

— психологический комфорт каждого ребенка.

Методика работы с детьми основывалась на принципе взаимодействия с ребенком с ориентировкой на его личность, был сделан акцент на самостоятельное экспериментирование и непосредственную поисковую активность самих детей с целью пробудить в них творческое отношение к выполнению заданий. Занятия содержали познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, который сочетался с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и

пр.), необходимыми для развития физических навыков ребенка.

Беседы включали в себя вопросы, касающиеся гигиены, правильного питания, закаливания, устройства организма человека, ведения индивидуальной оздоровительной программы, паспорта здоровья, факторов, укрепляющих и разрушающих здоровье, и т.д. В одной беседе могло быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки наряду с физическими упражнениями включали в себя и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы можно было комбинировать, включая в них, например, физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задачи оздоровительных пауз состоят в наделении детей необходимыми знаниями о своем теле, выработке у них умений и навыков, необходимых каждому для укрепления позвоночника, стоп и рук, обретения красивой осанки, снятия усталости, успокоения, снятия стресса и т.д.

При выполнении определенных условий занятия могут стать эффективным средством развития и воспитания детей. В своей работе мы ориентировались не только на усвоение ребенком знаний и представлений о здоровом образе жизни, но и на формирование мотивационной сферы его гигиенического поведения, а так же применение усвоенных знаний и представлений в повседневном поведении. Мы учитывали, что при изучении себя и особенностей своего организма ребенок психологически готовится к осуществлению активной оздоровительной деятельности и формированию собственного здоровья.

Методика работы с детьми строилась в направлении личностно-ориентированного взаимодействия, делался акцент на самостоятельное экспериментирование со стороны детей и детскую поисковую активность.

В этот период применялись следующие формы работы:

- динамические паузы;
- пальчиковая гимнастика;

- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- бодрящая гимнастика;
- подвижные игры;
- релаксация.

Содержание занятий наполнялось сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие было обусловлено возрастными особенностями дошкольников и помогало сохранить специфику их возраста.

В исследуемой нами группе практически все дети (96 %) работают на занятиях физкультурой с полной отдачей, а дошкольники, у которых нет желания заниматься, отсутствуют, хотя в начале эксперимента их было 15%. Детей, которые не делают физические упражнения по утрам, тоже не осталось, тогда как в начале нашего исследования таковых было 23 %. Это говорит о том, что большинство детей стали прилагать необходимые усилия для укрепления своего здоровья. Их старания имеют положительные результаты: 61 % детей болезни беспокоят не часто, лишь у 19 % иногда болит голова, а 65 % не имеют пропусков занятий по болезням. Так же большинство из них, а именно 63% проводят процедуру закаливания организма, что говорит о правильной оценке значения ЗОЖ со стороны детей. Все эти данные свидетельствуют о наличии положительного отношения детей к ЗОЖ.

Таким образом, показательным явилось формирование у детей положительного отношения к здоровью; содержание образования, ориентированное на формирование ценностного отношения к нему. Основой технологического обеспечения стала совместная деятельность педагогов и родителей, которая реализовалась на каждом этапе воспитательного процесса с помощью наиболее оптимальных для различных этапов форм и средств взаимодействия всех его участников.

Проведенная работа позволила сделать следующие выводы.

Здоровье есть высшая человеческая ценность. Его можно назвать важнейшим фактором, способствующим повышению работоспособности и гармоническому развитию человеческого, а тем более детского организма.

Здоровье человека более чем на 50% согласно разным источникам и зависит от человеческого образа жизни. Связь между здоровьем и поведением человека видна невооруженным глазом, хотя и не так проста, как кажется на первый взгляд. Все мы знаем, что для полноценной жизни, наряду с крепким телосложением, необходимы сила духа, воля, высокий нравственный уровень и самообладание.

Изучение и теоретический анализ литературы показали, что ЗОЖ дошкольника являются совокупностью воплощаемых в жизнь ценностных ориентаций, представлений, морально-нравственных установок и личностных качеств, определяющих здоровьесберегающие направления в поведении ребенка.

Формирование ЗОЖ личности может рассматриваться в работе как процесс и одновременно результат целенаправленного овладения понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», появлением у личности положительного отношения и устойчивого здоровьесозидающего поведения.

Изучение теории и практики позволило выделить ряд направлений формирования здорового образа жизни дошкольников. Их можно представить как совокупность последовательных этапов в решении задач достижения поставленной цели, а внедрение в практику позволит повысить качества знаний и уровня мотивации детей, а так же улучшит состояния здоровья.

В работе выделены факторы риска ЗОЖ, отрицательно влияющие на формирование у дошкольников здорового образа жизни, которые определяют до 40 % как позитивных, так и негативных влияний на состояние здоровья детей.

Проведя эксперимент, направленный на реализацию направлений

формирования ЗОЖ дошкольников в МДОУ №63 г. Энгельса, мы пришли к выводу, что учащиеся имеют представление о собственном организме, о функциях различных органов и уходе за ними, а так же о правилах личной гигиены. Они знают, как правильно ухаживать за своим телом и что нужно делать для профилактики различных заболеваний, соблюдают режим дня, испытывают необходимость в соблюдении правил личной гигиены, следуют правилам здорового образа жизни, а так же имеют четкое представление о таких понятиях, как понятия «здоровье», «режим дня» и «личная гигиена».

Проделанная работа и ее результаты свидетельствуют о том, что важнейшими для формирования ЗОЖ у дошкольников факторами являются:

- закладывание фундамента крепкого физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание отношения к своему здоровью, как к ценности.