

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

Кафедра методологии образования

**Формирование основ культуры здорового образа жизни
у детей в дошкольной образовательной организации**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 504 группы
факультета психолого-педагогического и специального образования
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля подготовки «Дошкольное образование»

Ивановой Екатерины Юрьевны

Научный руководитель:

канд. пед. наук, профессор _____

Г.К. Парина

Зав. кафедрой

доктор пед. наук, профессор _____

Е.А. Александрова

Саратов 2019

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Проблема здоровья является особенно актуальной в настоящее время в свете высокой заболеваемости населения нашего общества, хотя многие из них можно было предотвратить через изменение образа жизни. Наиболее гуманными, социально и экономически целесообразными мерами любого государства по формированию здоровья нации являются меры по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Сегодня проблема формирования здорового образа жизни рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения РФ и, особенно, детей дошкольного возраста.

Так, в концепции демографического развития Российской Федерации на период до 2025 г. среди приоритетов в области здоровья детей ставится задача совершенствования мероприятий, направленных на развитие физической культуры, спорта и организацию досуга. Концепция развития физической культуры и спорта среди целей, задач и принципов содержит направления повышения качества физического воспитания, проведения мониторинга физической подготовленности и физического развития детей и молодёжи. Важнейшей задачей воспитания и образования подрастающего поколения, решающим условием формирования нового уровня культуры жизнедеятельности населения является целенаправленное и интенсивное освоение детьми ценностей национальной и мировой культуры физической активности, актуализированных в здоровом стиле жизни.

От уровня психологического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Помочь детям сформировать потребность к здоровому образу жизни

должны педагоги дошкольных и школьных образовательных учреждений совместно с родителями или законными представителями. Формирование потребности к здоровому образу жизни у детей – целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива дошкольной образовательной организации во взаимодействии с семьями детей.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.), а также оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития прямая задача и направление содержания образовательной деятельности педагогов дошкольного образования согласно требованиям ФГОС ДО.

Теоретической основой изучения вопросов формирования здорового образа жизни у дошкольников стали работы учёных и практиков – А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, В.А. Сластенина, Е.О. Смирновой. Анализ работ В.А.Деркунской, С.А.Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А.Князевой, И.М. Новиковой и др.

Несмотря на большое количество имеющихся научных исследований, раскрывающих различные аспекты проблемы формирования здорового образа жизни у детей, потребность в изучении, обобщении и презентации имеющегося опыта педагогической деятельности в этом направлении сохраняется.

Вышеизложенное определяет актуальность проблемы формирования у детей здорового образа жизни, в соответствии с эти была сформулирована тема нашего исследования «Формирование основ культуры здорового образа жизни у детей в дошкольной образовательной организации».

Целью данной работы является исследование эффективных способов формирования основ культуры здорового образа жизни у детей дошкольного

возраста в образовательном процессе дошкольной образовательной организации.

Объектом исследования выступает образовательный процесс в дошкольной образовательной организации.

Предметом исследования является процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Цель определила постановку следующих исследовательских задач:

- уточнить понятие и сущности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста;
- раскрыть особенности и способы формирования основ культуры здорового образа жизни у детей средствами дошкольного образования ;
- выявить факторы и обосновать условия формирования основ культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста;
- экспериментально проверить эффективность программы «Будь здоров!» по формированию основ культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Для решения поставленных задач автором были использованы разнообразные взаимодополняющие методы исследования: теоретические – изучение, анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, систематизация и обобщение полученной информации; эмпирические – наблюдение, беседы, изучение и обобщение опыта работы педагогов дошкольных образовательных организаций; математические.

Базой исследования явилась дошкольная образовательная организация – муниципальное дошкольное образовательное учреждение МДОУ «Детский сад №7 «Лужок» с. Первомайское Краснокутского района Саратовской области».

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения. Во введении дается обоснование актуальности работы, сформулированы объект,

предмет, гипотеза, цель и задачи исследования, представлена методологическая основа исследования и перечислены используемые методы.

Первая глава выпускной квалификационной работы – «Теоретические основы формирования основ культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» – носит теоретический характер и отражает проделанную автором работу по изучению и анализу большого объёма педагогических источников. В этой части работы раскрывается понятие сущность здорового образа жизни детей дошкольного возраста, выявляются особенности культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста и показатели её проявления, характеризуются факторы влияющие на процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В результате анализа теоретических материалов по проблеме исследования мы пришли к выводу, что здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. А значит, считаем важной социально-педагогической задачей – формирование здорового образа жизни у детей с раннего детства.

Второй раздел представленной работы носит практический характер, в нём описывается опытно-экспериментальная работа по заявленной проблеме, которая осуществлялась с учётом указанных педагогических условий.

Во второй главе мы попытались раскрыть и в опытно-экспериментальной работе обосновать основные пути приобщения детей к здоровому образу жизни.

ОЭР проводилась на базе МДОУ «Детский сад №7 «Лужок» с. Первомайское Краснокутского района Саратовской области с сентября 2017 по август 2018 года, в ней приняли участие 20 воспитанников старшей группы и их родители.

Формирующий этап ОЭР строился на основе разработанной программы оздоровления детей на 2017-18 уч.год «Будь здоров!».

Вся работа была направлена на решение следующих задач:

1. Создать у детей общее представление о здоровье, как о ценности, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

2. Обеспечить формирование привычек здорового образа жизни, привитии и закреплении культурно-гигиенических навыков у детей.

3. Расширять знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

4. Знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность).

5. Оптимизация отношений «Педагог - Ребенок - Родитель» для создания единого воспитательно-образовательного пространства.

Проделанная работа по проблеме формирования основ культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО позволяет сделать некоторые выводы.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования.

Формирование здорового образа жизни - это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья; овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными.

Формирование здорового образа жизни должно рассматриваться как

непрерывный процесс усвоения ценностей и понятий, которые направлены на формирование навыков, умений и отношений, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья, взаимосвязи между ним и здоровым образом жизни. Процесс формирования у детей

Основными направлениями приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в детском саду являются:

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие организованные формы работы и самостоятельную двигательную деятельность детей в повседневной жизни.

2. Познавательные занятия, на которых ребенок приобретает знания о своем организме, способах сохранения своего здоровья.

3. Опытно-экспериментальная деятельность, которая включается для раскрытия взаимосвязи между движением и функционированием органов и систем, осознания различных ощущений, их связи с определенными условиями. Опыты предполагают выполнение ребенком кратковременного действия с телом, констатацию его изменения и влияния на самочувствие и состояние здоровья (кинезиологические упражнения).

4. Обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, обеспечивающие возможность приобретения способов выполнения, формирования умений и опыта здоровьесберегающих действий.

5. Решение проблемно-практических ситуаций. Применяются для выработки первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление своего здоровья.

6. Досуги и праздники, на которых организуется контроль сверстников и самоконтроль за двигательным поведением, содействующие формированию здоровьесберегающего поведения в эмоционально насыщенной обстановке.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании);

- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к активному участию в режимных процессах;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Таким образом, необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и ихвалеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОО;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям:

1. Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).
2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга,

психогимнастика, музыкотерапия).

3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберечь поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).

На основе обобщения теоретических источников и практической педагогической работы мы выделили педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей, выполнение которых повысит эффективность этого процесса:

- постоянное обогащение развивающей предметно-пространственной среды детского сада предметами, обеспечивающих режим двигательной активности, релаксации, оздоровления и формирование у детей основ здоровьесберегающего сознания;

- разнообразие и вариативность здоровьесберегающей работы с детьми;
- организация взаимодействия с детьми на основе педагогической поддержки;

- создание благоприятных комфортных условий для деятельности детей;
- реализация индивидуального подхода к ребенку со стороны педагога;
- тесное и разностороннее взаимодействия педагогов, детей, родителей.