

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

Кафедра методологии образования

**Использование здоровьесберегающих технологий в
образовательной деятельности старших дошкольников**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 421 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля «Дошкольное образование»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ТАРАСОВОЙ ТАТЬЯНЫ АРКАДЬЕВНЫ

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

О.А. Козлова

зав. кафедрой
доктор пед. наук, профессор

Е.А. Александрова

Саратов, 2020

Введение

В современных реалиях дошкольные организации стараются строить свою деятельность на технологиях, которые позволяют беречь здоровье. Поскольку здоровье детей является самым важным в дошкольном образовании.

Это медикопрофилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей.

Задача здоровьесберегающих технологий воспитать в детях как физическое здоровье, так и психологическую устойчивость. К тому же они используются специалистами для того, чтобы дети стали больше заниматься физической культурой, при этом делали это в развивающей форме.

К тому же перед работниками детских садов поставлена серьезная задача, а именно, чтобы их воспитанники были здоровы и познавали валеологическую культуру, ведь она позволяет сформировать у ребенка серьезное отношение к своему здоровью, а также ценить жизнь окружающих людей.

Чтобы понять, насколько эффективны мероприятия, направленные на поддержание здоровья, оценивается, в первую очередь, то, грамотно ли эти приемы «встроены» в общую систему. Если методы будут использоваться в хаотичном порядке, то это точно не скажется положительно на здоровье детей.

В дошкольном возрасте начинает формироваться личность человека. Этому возрасту свойственно интенсивное развитие различных способностей, выработка внутренних черт, а также формирование нравственных качеств.

Этот момент в жизни становится определяющим для заложения основ физического здоровья ребенка, которые в дальнейшем позволяют ему активно развиваться в психологическом и интеллектуальном плане. В связи с этим в работе ДОО важно, чтобы использовались здоровьесберегающие технологии, поскольку от них во многом зависит, насколько полезным станет для ребенка воспитательно-образовательный процесс.

Цель исследования: рассмотреть использование здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности старших дошкольников.

Объект исследования: образовательный процесс в ДОО.

Предмет исследования: здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности старших дошкольников.

Гипотеза исследования: формирование представлений о здоровье и о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста будет осуществляться успешно посредством здоровьесберегающих технологий, если систематически и целенаправленно проводить пропаганду о здоровом образе жизни.

В соответствии с целью были определены задачи исследования:

- изучить виды здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности детского сада;

- рассмотреть особенности внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс дошкольного образования;

- уточнить организационные аспекты работы по здоровьесбережению со старшими дошкольниками.

Методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы по формированию здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологиях

- опросник (методика Кудрявцев В.Г.), анкетирование;

- обработка данных и анализ результатов констатирующего и контрольного этапа.

В качестве научной и теоретической основы здоровьесбережения были выбраны труды выдающихся отечественным физиологов, таких как И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, И.М. Сеченов, А.И. Аршавский и др.

Проблемы теории и практики образовательного пространства с позиции сохранения и укрепления здоровья детей исследуются в физиологическом и психолого-педагогическом аспектах (Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков, Ю.П. Сокольников, В.Г. Бочарова и др.).

Подходы к организации целостного педагогического процесса как основы формирования, сохранения, становления здоровья детей разрабатывают М.М.Безруких, Н.В.Богдан, Э.М.Казин, М.Л.Лазарев, Ю.В.Науменко, Т.Ф.Рехова, Е.А.Уланова и ряд других.

База исследования: группа ДОО «*Центр развития ребёнка – детский сад №101*» «*Жар-птица*» города Саратова.

Участниками эксперимента стали 16 дошкольников, в возрасте 5-7 лет и родители воспитанников. Эксперимент проходил с ноября 2019г. по март 2020г.

Структура выпускной квалификационной работы состоит: введение, 2 разделов, список из 30 использованных источников, 6 приложений, 10 таблиц, объём дипломной работы 66 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В рамках дошкольного образования используются технологии, направленные на обеспечение здоровья ребенка. Если говорить более детально, то подобные технологии нужны для того, чтобы все субъекты педагогического процесса в детском саду, а именно, дети, педагоги и родители, находились в здоровом расположении духа.

Формулируя определение «здоровьесберегающая среда», Г. В. Ильина делает акцент на том, что она включает в себя создание соответствующих условий, а именно, управленческого, образовательного, оздоровительного характера, которые позволяют субъектам образовательного процесса чувствовать себя в безопасности, а также они благоприятно воздействуют на их физическое, психическое и социальное здоровье.

Здоровьесберегающая технология, применяемая в образовательном процессе, рассматривается Н. А. Деевой в качестве определенной функциональной системы, которая позволяет организовать практическую и учебно-познавательную деятельность, благодаря которой здоровье учащихся находится в безопасности.

Педагогические технологии, являющиеся безопасными для здоровья, бывают двух видов: те, которые реализуются непосредственно в дошкольном

образовательном учреждении, и те, которые реализует непосредственно педагог.

Педагог в рамках образовательного процесса использует следующие технологии, направленные на сохранение и улучшение здоровья:

- психолого-педагогические технологии, к которым педагог прибегает при непосредственном контакте с учащимися;

- организационно-педагогические технологии, на которых основывается весь воспитательный и образовательный процесс, благодаря им ребенок не испытывает ни физического, ни морального дискомфорта от образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии, в ходе которых ребенок обучается беречь не только собственное здоровье, но и здоровье окружающих.

Дошкольное образование предполагает использование следующих технологий здоровьесберегающего характера:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;

- валеологического просвещения родителей;

- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Существенное значение для укрепления здоровья ребенка, координирования его во всестороннем физическом и психическом развитии, реализации как потенциальных умственных, так и двигательных возможностей, а также стимулирования познавательной творческой активности придается построению определенной развивающей предметно-двигательной среды. Предметно-пространственная среда, которая оборудована в группе, дает возможность на обеспечение полноценного интеллектуального, социально-

личностного, художественно-эстетического и физического развития в каждом ребенке.

Осуществление всей этой работы происходит комплексно, на протяжении всего дня и с привлечением участия как медицинских, так и педагогических работников таких как: старшая медсестра, врач-педиатр, врач-невролог, медсестра ЛФК, воспитатель, учитель-дефектолог, педагог-психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию. Выступая в качестве участника данного общего процесса, мною уделяется особое внимание процессу формирования у дошкольников базовых видов движения и навыков в здоровом образе жизни, используя на практике и непосредственно внедряя различные методы и приемы для того, чтобы создать среду здоровьесберегающего процесса именно в своей возрастной группе.

Целью здоровьесберегающих технологий является процесс становления по осознанному отношению со стороны ребёнка к таким факторам как здоровье и жизнь человека, накапливание знаний по здоровью и развитию умения его оберегать, поддержание и сохранение его, обретению валеологической компетентности, которая позволяет дошкольнику в полной самостоятельности и эффективности решать задачи по здоровому образу жизни и безопасному поведению, задачи, которые связаны с процессом оказания элементарной психологической, медицинской помощи и самопомощи.

В настоящий момент времени, к сожалению, наблюдается снижение уровня физического состояния здоровья у детей дошкольного возраста. В связи с чем, актуально востребованным и значимым на современном этапе становится поиск различных средств и методов, направленных на повышение эффективности проведения оздоровительной работы в дошкольных образовательных организациях, наиболее активно использовать традиционные и внедрять новые технологии.

Чтобы закрепить теоретические аспекты, было проведено *экспериментальное исследование*. Для проведения исследования был выбран МДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №101» «Жар-птица» города

Саратова. В качестве участников старшие дошкольники в возрасте 5-7 лет и их родители. В общей сложности исследование было проведено среди 32 субъекта образовательного процесса, в частности, 16 детей и 16 родителей.

В основе деятельности ДОО «Центр развития ребёнка – детский сад №101» «Жар-птица» города Саратова используется основная общеобразовательная программа «От рождения до школы», авторами которой являются Т.С. Комарова, Н.Е. Веракс, М.А. Васильева.

Использование здоровьесберегающих технологий в данном детском саду «Жар-птица» потребовало создание соответствующего ряда условий:

- была ограждена территория, чтобы дети могли безопасно гулять;
- организовано строительство детской площадки, при этом соблюдены все стандарты Сан ПиНа;
- в медицинском кабинете есть все необходимое оборудование, которое позволяет измерять антропометрические данные, а также лекарственные средства первой необходимости.
- музыкально-спортивный зал с соответствующим спортивным инвентарем (беговая дорожка, силовой тренажёр, сухой бассейн, велотренажёр, тренажёр гребля и ходунки, атлетический тренажер, батут и т.д.);
- есть уголок уединения, в котором ребенок может побыть наедине с самими собой;
- ведется медицинская документация, формируется график, когда должны проводиться прививочные процедуры и врачебные осмотры.

Исследование нацелено на то, чтобы выявить, насколько дети осведомлены о том, как необходимо вести здоровый образ жизни, а также понять, как технологии здоровьесберегающего характера влияют на здоровье старших дошкольников.

Этапы исследования:

1. Констатирующий этап (с ноября по декабрь 2019 года) – изучить и исследовать заболеваемость детей на 2019 год, понять насколько у детей

сформировано четкое представление о здоровом образе жизни, провести анкетирование среди родителей;

2. Формирующий этап (с ноября 2019г. по февраль 2020г.) – в рамках программы «Страна здоровья» используются разработанные технологии, направленные на безопасность здоровья.

3. Контрольный этап (март 2020 года) – повторное изучение того, насколько у детей сформировано четкое представление о здоровом образе жизни, сопоставляются результаты.

Для понимания эффективности и полезности совместной работы ДОО «Жар-птица» было решено опросить родителей.

Цель анкетирования: вызвать у родителей интерес в том, чтобы родители вместе со своими детьми занимались физической активностью и вели здоровый образ жизни.

Анкетирование родителей, которым было предложено заполнить анкеты по формированию здорового образа жизни и выявлению приоритетов использования здоровьесберегающих технологий в семье.

В ДОО «Центр развития ребёнка – детский сад №101» «Жар-птица» города Саратова оздоровление дошкольников уделяется много времени и усилий. Но мероприятия по решению данной проблемы должны проводиться в гораздо большем объеме, чем они проводятся в настоящее время.

Экспериментальное исследование по большей части было построено на формирующем этапе. Период его проведения в ДОО «Центр развития ребёнка – детский сад №101» «Жар-птица» города Саратов пришелся на ноябрь 2019г. по февраль 2020г.

Формирующий этап проводится для того, чтобы проинформировать детей о том, насколько важно вести здоровый образ жизни, а также понять, почему необходимо использовать здоровьесберегающие технологии не только в рамках образовательного процесса, но и в семье.

Мы разработали технологии здоровьесбережения, в основу которых легла общеобразовательная программа, такая как «От рождения до школы», авторами

которой являются Т.С. Комарова, Н.Е. Веракс, М.А. Васильева. В данном случае мероприятия представлены в виде походов, прогулок, экскурсий. К тому же была спланирована последовательная работа. В рамках педагогического процесса были осуществлены технологии, а также составлена программа «Страна здоровья».

Цель программы: создать необходимые условия, чтобы дети могли заботиться о своем здоровье и укреплять его в рамках дошкольной организации, что, в свою очередь, позволит детям меньше болеть. Необходимо объяснить воспитанникам и их родителям, что они должны заботиться о собственном здоровье.

Приступая к выполнению исследования, нами были разработаны консультации и лепбуки на тему «Выбирать вам или быть здоровыми или болеть», «Не лечите самостоятельно», «Откуда берётся здоровье», «Здоровый образ формируется в семье».

Был реализован выпуск буклетов, тема которых была «Помоги мне мама быть здоровым!», «А правильно ли мы чистим зубы?», «Ребёнок и табачный дым несовместимы!».

Был организован совместный просмотр документального фильма с родителями. В данном фильме рассказывалось о том, какие оздоровительные мероприятия необходимо проводить с детьми по методике семьи Никитиных, являющихся главными сторонниками здорового образа жизни в 1965 году. Основной идеей данного фильма является то, что начать вести здоровый образ жизни можно в любой момент, и пример для этого детям должны в первую очередь подавать родители.

В ходе эксперимента родители обращались за консультацией к педагогам, чтобы лучше вникнуть в определенную проблему, а также предлагали свои пути решения проблемных моментов образовательного процесса.

После того, как формирующий этап был завершен, была повторно проанализирована заболеваемость по прошедшему году. За определенное время удалось составить мероприятия, которые позволили сформировать у старших

дошкольников сознательное отношение к ведению здорового образа жизни. Причем мероприятия подразумевали не только отдельные упражнения с детьми, но совместные с родителями.

Полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике. Дети стали меньше болеть, да и часто болеющих детей стало незначительно, но меньше. По результатам исследования удалось выявить, что заболеваемость среди детей заметно снизилась. Причина этому кроется не только в возрасте детей, но и в проведенной оздоровительной работе. Оздоровительная работа действительно поспособствовала тому, что дети стали меньше болеть.

Таким образом, по окончании эксперимента была проведена повторная диагностика уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий. Данные полученные на контрольном этапе свидетельствуют, что внедряя в работу здоровьесберегающие технологии, мы добились положительной динамики не только о приобретённых знаниях, о здоровом образе жизни, но и в приобретенных навыках сбережения и сохранения здоровья.

Заключение

Здоровый образ жизни позволяет не только правильно спланировать жизнедеятельность, в рамках которой человек укрепляет свое здоровье и ведет правильный образ жизни. В рамках здорового образа жизни человек основной акцент в своей жизни делает на здоровье и подобного рода ценностях. Личность самостоятельно делает выбор в пользу этого, что в дальнейшем выражается в обеспечении психических, физических и социальных компонентов здоровья.

В настоящее время многие психологии, педагоги и медицинские работники пользуются различными методиками, цель которых сберечь здоровье. Подобные методики, в свою очередь, подразделяются на медикопрофилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования,

технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей.

Важным структурным компонентом являются здоровьесберегающие технологии. В первую очередь, ребенку необходимо привить ценностное отношение к своему здоровью. Итогом комплексного подхода к укреплению здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста по средствам здоровьесберегающих технологий является положительная динамика состояния здоровья воспитанников.

Перед дошкольными организациями и семьями стоит задача формирование основ пропаганды к здоровому образу жизни. Подробно разобрали особенности использования здоровьесберегающих технологий в оздоровительной работе дошкольной организации.

Чтобы закрепить теоретические аспекты, был проведен соответствующий эксперимент. В качестве участников отобраны старшие дошкольники в возрасте 5-7 лет и их родители.

На первом этапе работы была изучена и проанализирована заболеваемость детей данной группы. Исходя, из анализа можно сказать, что в группе наблюдается высокий процент детей с простудными заболеваниями, также имеются часто болеющие дети. По результатам проведения диагностики уровня сформированности знаний детей о здоровом образе жизни выяснили, что большинство детей обладают неустойчивой мотивацией или не мотивированы к здоровому образу жизни и показали низкий уровень знаний. Сравнили результаты опросника детей и анкетирование родителей и сделали вывод, что дети на практике ведут себя увереннее, чем в теории.

На формирующем этапе была разработана технология здоровьесбережения на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Следует отметить, что в данной организации воспитатель, исходя из маленького опыта работы (как молодой специалист), высокой нагрузки и детей,

посещающих одну разновозрастную группу, отводит незначительную роль здоровьесберегающим технологиям и не всегда проводит мероприятия по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста со здоровым образом жизни.

Для того чтобы действительно сформировать ценностное отношение детей к здоровому образу жизни необходимо, чтобы процесс здоровьесберегающих технологий вошёл в режим дня каждого ребёнка.

В эксперименте были применены игровые, тематические, комплексы здоровьесберегающих технологий с элементами формирования здорового образа жизни: закаливания, массажа, утренней гимнастики, походы, экскурсии, работа с начальными классами и разработан план последовательной работы. Также проводили цикл бесед с детьми на различные темы: «Полезные и вредные привычки», «Зачем закалять своё тело», «Беседа о культурно-гигиенических навыках», «Табачный дым». Технологии были успешно реализованы.

Перед реализацией разработанного плана мероприятий была проведена консультация с родителями «Здоровый образ формируется в семье». Так же для родителей были созданы презентации о здоровом образе жизни с участием воспитанников ДОО.

По окончании эксперимента был проведен повторный анализ заболеваемости детей и повторная диагностика уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста. Данные свидетельствуют о том, что здоровьесберегающие технологии положительно влияют на здоровье детей и формируют привычку к здоровому образу жизни.

Таким образом, проведя работу в этом направлении, можно с уверенностью сказать, что использование здоровьесберегающих технологий в работе ДОО «Центр развития ребёнка – детский сад №101» «Жар-птица» города Саратов повышает эффективность образовательного процесса.