

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра методологии образования

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

бакалаврской работы

студентки 5 курса 521 группы

направления 44.03.01 Педагогическое образование

профиля «Дошкольное образование»

факультета психолого-педагогического и специального образования

КОКОРИНОЙ ЛЮБОВИ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
канд. пед. наук, профессор

Н.П. Лукашенко

Зав. кафедрой
доктор пед. наук, профессор

Е.А. Александрова

Саратов
2020

Введение

Актуальность. В настоящее время в ДОО существует огромное количество проблем, которые оказывают неблагоприятное влияние на решение вопросов, непосредственно связанных с поддержанием и укреплением здоровья детей.

В первую очередь, стоит отметить несовершенство медико-психолого-педагогических услуг дошкольной образовательной организации и практически полное отсутствие системы семейного воспитания в вопросах педагогической, психологической и валеологической областях работы ДОО. Кроме того, отсутствует необходимое материально-техническое оснащение, которое отвечает за здоровьесберегающее направление образовательного процесса и недостаточно продумана здоровьесберегающая деятельность дошкольной организации, так как у них преобладает аспект интеллектуального развития детей и строгое соблюдение режима дня, которое в семье отсутствует.

Также одной из главных проблем ДОО является сокращение и нехватка специалистов, которое влечет за собой недостаточный уровень педагогической компетентности педагогов и родителей, который не позволяет им занимать активную позицию в образовательном процессе дошкольной организации. Нельзя забывать и про перегруженность групп.

Эти проблемы имеют негативные социальные последствия: психическое, моральное, физическое и психическое здоровье детей подорвано. Доля здоровых детей, которые готовы к школе, уменьшается.

Таким образом, проблема здоровьесберегающих технологий заключается в противоречии между объективной необходимостью изменить и пересмотреть весь образовательный процесс и проблемой сохранить и укрепить здоровье детей старшего дошкольного возраста, что сопровождается отсутствием научной и методической поддержки, а также недостаточным изучением поставленной проблемы в педагогической науке и практике.

Объект исследования: процесс формирования ЗОЖ у дошкольников.

Предмет исследования: здоровьесберегающие технологии как средство формирования здорового образа жизни старших дошкольников.

Цель исследования: показать роль здоровьесберегающих технологий как средство формирования здорового образа жизни старших дошкольников.

Задачи исследования:

1. Исследовать психолого-педагогическую литературу по использованию здоровьесберегающих технологий и формированию здорового образа жизни

2. Определить условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста

3. Охарактеризовать значение здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

4. Провести диагностическую работу по определению уровня знаний детей о здоровом образе жизни с помощью метода индивидуальной беседы.

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

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме); эмпирические (наблюдение, анкетирование, беседы с детьми), методы обработки результатов (качественный и количественный анализ результатов исследования, метод наглядного представления результатов).

База исследования: старшая группа МДОУ «Детский сад № 9 «Тополёк» п. Радищева. Новоузенского района Саратовской области. В исследовании приняло участие 20 детей старшего дошкольного возраста, в возрасте 5-7 лет и родители воспитанников.

Структура работы: ВКР состоит из введения; двух разделов: «Формирование здорового образа жизни старших дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий», «Опытно-экспериментальная работа по приобщению дошкольников к здоровому образу в МДОУ «Детский сад №9 «Тополек» п. Радищева»; заключения; списка использованных источников, включающего 39 наименований; приложения. Работа включает таблицы и рисунки.

Основное содержание работы

Раздел 1. «Формирование здорового образа жизни старших дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий» посвящена раскрытию различных позиций в понимании актуальности по трём аспектам.

1.1 «Психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста». В этом параграфе рассмотрели психологические особенности детей старшего дошкольного возраста. Возраст детей от 5 до 7 лет – это старший дошкольный возраст, который считается фазой активного умственного и физического развития. Старший дошкольный возраст представляет собой сложный, многогранный процесс, в течение которого у ребенка появляется возможность в освоении социального пространства с помощью системы нормативного поведения в межличностных отношениях со взрослыми и детьми. Ребенок усваивает принципы правильного взаимодействия с людьми и при благоприятных условиях может следовать этим принципам. Отличает старшего дошкольника большие физические и умственные возможности. Их отношения со сверстниками и взрослыми становятся все более сложными и осмысленными, на первый план выходит личный тип общения, в центре которого - интерес к человеческим отношениям.

1.2 «Значение здорового образа жизни в развитии ребёнка старшего дошкольного возраста». Проблема привлечения к здоровому образу жизни становится все более актуальной. Ухудшение здоровья российских дошкольников уже не только медицинская, но и одна из главных образовательных проблем. До сих пор, это одна из важных задач

дополнительного образования, заключающихся в поддержании и укреплении здоровья. Принято считать, что окружающая среда, семья и образ жизни очень сильно влияют на уровень здорового образа жизни детей. Здоровый образ жизни не формируется отдельными действиями, поэтому каждая минута, которую ребенок старшего дошкольного возраста проводит в детском саду, может помочь решить проблемы, в следующих областях.

В-первую очередь необходимо прививать постоянство культурных и гигиенических навыков, научить ухаживать за своим телом и оказывать элементарную медицинскую помощь. Кроме того, необходимо развивать элементарные представления об окружающей среде. Так же стоит прививать привычки выполнять каждый день физические упражнения. Необходимо развивать представлений о строении тела и назначении органов, а так же о том, что хорошо, а что нет для организма, развивать бережное отношение к своему здоровью и умение определять свое самочувствие. Ребенка старшего дошкольного возраста обязательно необходимо научить правилам дорожного движения, поведению на улицах и на дорогах. Вследствие чего регулярно проводить работу по безопасности жизнедеятельности, ознакомить с правилами поведения в опасных жизненных ситуациях.

Таким образом, здоровый образ жизни - это система поведения ребенка в процессе его жизни, основанная на личном опыте, традициях и принятых нормах поведения. Здоровый образ жизни - это индивидуальная система привычек и поведения человека в течение его жизни, когда он обеспечивает ребенку отличное здоровье.

1.3 «Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОО». Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер по защите и укреплению здоровья детей и включают в себя: оздоровительную структура ДОО; оптимальные условия жизни для детей; формирование основ здорового образа жизни, который обеспечивает безопасности жизни детей дошкольного возраста. К методам здоровьесберегающих технологий возможно

отнести: фронтальный, групповой, практический метод, познавательные игры, игровой метод, соревновательный метод и индивидуальные занятия.

Раскрывая здоровьесберегающие технологии, мы ежедневно формируем работу по укреплению здоровья. Здоровьесберегающие технологии необходимо применять на каждом занятии физического воспитания, для поддержания мотивации, на коррекционных занятиях, динамических перерывах и развлекательных мероприятиях с целью достижения практических, общеобразовательных, развивающих и коррекционных результатов.

Во 2 разделе. «Опытно-экспериментальная работа по приобщению дошкольников к здоровому образу в МДОУ «Детский сад №9 «Тополек» п. Радищева» представлены констатирующий, формирующий и контрольный этапы исследования.

2.1 «Диагностика здорового образа жизни старших дошкольников и выявлению приоритетов использования здоровьесберегающих технологий в семье и ДОО». В опытно-экспериментальной части ВКР мы сделали акцент на практических аспектах изучаемой темы.

Исследование было организовано на базе МДОУ «Детский сад № 9 «Тополёк» п. Радищева Новоузенского района Саратовской области, с детьми старшей группы в возрасте 5-7 лет и родителями воспитанников, в исследовании приняло участие 20 воспитанников и 20 родителей всей старшей группы.

Цель исследования: изучить уровень знаний детей о здоровом образе жизни и определить влияние здоровьесберегающих технологий на формирование здорового образа жизни у старших дошкольников.

Задачи исследования:

- провести диагностическую работу по определению уровня знаний детей о здоровом образе жизни с помощью метода индивидуальной беседы с ребенком;

- разработать технологии здоровьесбережения на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и провести формирующую работу;

- обобщить полученные результаты и сделать выводы.

Констатирующий этап - изучение и анализ заболеваемости детей, диагностика уровня сформированности знаний о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста (опросник) и анкетирование родителей;

Изучив личные медицинские карты на каждого воспитанника старшего дошкольного возраста, мы сделали анализ заболеваемости на начало исследования.

По полученным данным видно, что в группе дети старшего дошкольного возраста болеют простудными заболеваниями 16 детей (83 %), из них часто болеющие семеро детей (33 %). Поэтому дети, не посещающие дошкольное учреждение, понижают показатели численности посещения МДОУ «Детский сад № 9 «Тополёк» п. Радищева Новоузенского района Саратовской области. Наиболее распространенными заболеваниями являются: грипп, ОРЗ, ОРВ.

На констатирующем этапе для того чтобы определить, что совместная работа дошкольного учреждения даёт нам положительные результаты в укреплении здоровья детей мы провели анкетирование родителей и опрос детей старшего дошкольного возраста.

Цель данного анкетирования: выявить заинтересованность родителей, которые готовы взаимодействовать с дошкольным учреждением и как сами родители ведут работу над физическим развитием.

После проведённого анкетирования было выявлено, что не все родители относятся серьёзно к данной теме, но все единогласно ответили, что «Физическая культура благотворно влияет на укрепление здоровья». Опираясь на результаты по анкетированию родителей можно сделать вывод, что родители заинтересованы проблемой здоровья семьи и готовы взаимодействовать с МДОУ «Детский сад № 9 «Тополёк» Новоузенского района Саратовской области, только их нужно научить и подсказать, как

правильно выстроить работу педагог-ребёнок-родитель. Многие родители относятся не серьёзно к проблемам физического воспитания. Некоторые родители вместе с детьми активно участвуют в спортивных мероприятиях и готовы оказать помощь в организации двигательной активности детей в группе и на прогулке.

После анкетирования родителей мы провели опрос детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: изучить уровень знаний детей о здоровом образе жизни, определить влияние здоровьесберегающих технологий на формировании здорового образа жизни у старших дошкольников, заинтересовать и привлечь родителей в работу МДОУ «Детский сад № 9 «Тополёк» п. Радищева Новоузенского района Саратовской области.

На констатирующем этапе была образована 1 группа исследуемых из 10 дошкольников старшего возраста. После чего для комплексной оценки качества знаний о здоровом образе жизни было проведено диагностирование воспитанников по методике В.Г. Кудрявцева.

После проведённой диагностики было выявлено, что из 10 воспитанников имеют – 7 детей (35 %) низкий уровень, 10 детей (50 %) имеют средний уровень и 3 ребёнка (15 %) имеет высокий уровень.

Опираясь на результаты проведения беседы можно сделать вывод, что в данной исследуемой группе дети удовлетворительно владеют знаниями, дают адекватные ответы, но допускают ошибки или затрудняются отвечать и лишь трое детей (которые часто не посещают детский сад по различным причинам) имеют низкий уровень знаний. Дети с низким уровнем постоянно путались с ответами и старались отвечать неполными ответами.

Таким образом, необходимо отметить, что в данном дошкольном учреждении отводится незначительная часть работы по оздоровлению детей. Хотелось бы дополнить и расширить объёмы мероприятий для улучшения состояния здоровья детей.

2.2 «Опытно-экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологии в МДОУ «Детский сад № 9 «Тополёк» п. Радищева Новоузенского района Саратовской области».

Цель формирующего этапа: увеличить уровень знаний и улучшить умения и навыки детей в ценностном отношении к здоровому образу жизни и выявить приоритеты использования здоровьесберегающих технологий в МДОУ.

Для проведения целенаправленной воспитательной работы нами были, на основе общей программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Разработаны технологии здоровьесбережения, которые включили в себя различные формы оздоровительной работы, например: прогулки, походы, экскурсии, на время зимних и весенних каникул. Также был разработан план последовательной работы. Технологии были реализованы в образовательном процессе и разработана программа «Здоровейка».

В ходе формирующего этапа была проведена большая работа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий. Перед проведением эксперимента проводилась просветительская работа с родителями детей, с воспитателем, беседы с детьми. Мероприятия включали в себя различные здоровьесберегающие технологии. С помощью запланированной работы и объединившись в единое целое, мы смогли достичь отличных результатов по формированию здорового образа жизни через здоровьесберегающие технологии.

2.3 «Результаты опытно-экспериментального исследования»

По окончании формирующего этапа исследования был проведен повторный анализ заболеваемости за прошедший год. В течение определенного времени был разработан и реализован план мероприятий по формированию здорового образа жизни старших дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий. В план были включены различные формы работы с детьми и с родителями. Исходя, из результатов можно просмотреть

положительную динамику. В исследуемой группе произошло снижение количества простудных заболеваний и незначительное уменьшение количества часто болеющих детей.

Таблица 1. Сравнительные результаты заболеваемости детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Заболеваемость детей	Кол-во детей на констатирующем этапе	Проценты	Кол-во детей на контрольный этап	Проценты
Общая численность детей	20	100%	20	100%
Простудная заболеваемость	16	83%	7	33%
Часто болеющие дети	7	33%	3	16%

Из таблицы 1 видно, что в исследуемой группе произошло снижение заболеваемости простудных заболеваний (с 83 % до 33 %). На четырех детей снизился и уровень часто болеющих детей (с 33% до 16%). Как можно заметить, анализ заболеваемости детей показал тенденцию к снижению заболеваемости, которая связана не только с возрастом детей, но и с оздоровительными работами. Динамика выздоровления наблюдается, после проведенной работы, количество детей с простудными заболеваниями значительно уменьшилось.

Также была проведена повторная диагностика уровня сформированности знаний детей о здоровом образе жизни. После проведенной диагностики о повышении уровня знаний детей было выявлено, что из 20 исследуемых воспитанников 13 детей (67%) – имеют средний уровень и 7 детей (33%) имеют высокий уровень.

По результатам можно сделать вывод, что произошло повышение уровня знаний детей о ЗОЖ. Низкий показатель знаний снизился до 0%, на четырех детей стало больше в высоком уровне знаний; в начале исследования высоким уровнем знаний обладали 3 детей, а после проведения работы данным уровнем обладают уже 7 детей; на трех детей повысился результат в среднем уровне

знаний. Можно говорить о положительной динамике. При повторном проведении опросника дети экспериментальной группы показали хорошие результаты, были более уверены и значительно быстрее отвечали на вопросы опросника.

Таблица 2. Сравнительные результаты опроса детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Уровень знаний детей	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокий	10%	15%
Средний	80%	85%
Низкий	10%	0%

Так же было проведено повторное анкетирование родителей. После проведённого анкетирования было выявлено, что большинство родителей стали относиться серьёзней к данной теме. После проведённого повторного анкетирования мы сделали вывод, что родители стали увереннее вести работу над собой и стали чаще консультироваться с педагогами ДОО и вести активную пропаганду и работу в направлении здорового образа жизни

Исходя, из этого можно сделать вывод, что проведённая работа с родителями и детьми дают положительную динамику в формировании здорового жизни образа у детей.

Заключение

Проблема сохранения здоровья детей сегодня очень актуальна. Поэтому в настоящее время в детских садах большое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья детей. Различные приемы упражнений и методов закаливания используются педагогами. Здоровьесберегающие технологии являются важным средством сохранения и укрепления здоровья детей.

Стоит отметить, что важную роль в формировании здоровья играют здоровьесберегающие, ведь они формируют физическую готовность ребёнка. Они направлены на получение такого состояния физиологических функций, которое определяет высокий уровень развития физических качеств,

двигательных навыков и умений.

Все рассмотренные здоровьесберегающие технологии имеют оздоровительную направленность, поэтому здоровьесберегающую деятельность нужно использовать в комплексе, чтобы она сформировала у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Дети в возрасте до 11 лет очень доверчивы и подвержены внушению. Если ребёнка всё время пугать болезнями и несчастьями, то мы не разовьём у него желания быть здоровым, а вызовем постоянный страх перед болезнями.

Ребёнок должен расти с сознанием, что от его навыков в области гигиены и санитарии зависит накопление здоровья. Дети собственники и в данной ситуации эту не лучшую человеческую черту характера нужно обратить во благо. Необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности каждого ребёнка для правильного подбора здоровьесберегающих технологий.

Нельзя забывать, что в зависимости от программы, по которой работают педагоги, материально-технического оснащения, организации здоровьесберегающей среды, профессионализма преподавательского состава, а также показателей физической подготовленности и заболеваемости детей, каждое конкретное ДОО выбирает здоровьесберегающие технологии, которые применяются на практике в его работе.

В ходе проведенного исследования были решены выдвинутые нами задачи. Мы исследовали психолого-педагогическую литературу по использованию здоровьесберегающих технологий и формированию здорового образа жизни. Определили сущность здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Охарактеризовали значение здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. А так же, провели экспериментальное исследование по формированию навыков здорового образа жизни старших дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий.

В выдвинутой нами гипотезе исследования предполагалось, что формирование представлений о здоровье и о здоровом образе жизни у детей

старшего дошкольного возраста будет осуществляться успешно, если систематически и целенаправленно проводить пропаганду о здоровом образе жизни посредством применения здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, проведя работу в этом направлении, можно с уверенностью сказать, что использование здоровьесберегающих технологий в работе МДОУ «Детский сад № 9 «Тополёк» п. Радищева Новоузенского района Саратовской области повышает эффективность образовательного процесса, формирует ценностные ориентиры для педагогов и родителей, направленные на поддержание и укрепление здоровья учащихся. Если на основе статического мониторинга здоровья детей внести необходимые изменения в интенсивность технологического воздействия, то будет обеспечиваться индивидуальный подход к каждому ребенку и возникнут положительные мотивации у воспитателей детского сада № 9 «Тополёк» п. Радищева Новоузенского района Саратовской области и родителей детей. А значит, гипотеза исследования полностью подтверждается полученными данными.