

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра дошкольного и начального образования

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ**

студентки 5 курса 54 группы  
направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля «Психология и педагогика дошкольная»,  
Психолого-педагогического факультета  
Румянцевой Ольги Рудольфовны

Научный руководитель  
зав кафедрой ДиНО,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

(подпись)

Е.А. Казанкова

Зав. кафедрой ДиНО,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

(подпись)

Е.А. Казанкова

**Балашов 2020**

**Введение.** Актуальность проблемы по здоровьесбережению дошкольников не теряет своей остроты ни в прошлом, ни в настоящем времени.

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования и предусматривает разработку принципиально новых условий для свободного развития всех резервов физического и духовного становления личности, стимулируя ценностное отношение к своему здоровью, формирование здоровьесберегающего поведения, создание здоровьесберегающей среды, в основе которой лежит здоровый образ жизни. Следовательно, задача укрепления и сохранения здоровья детей в период дошкольного возраста является необходимым условием их разностороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка, поэтому актуальным становится формирование здоровьесберегающего поведения дошкольников, включающее установку на здоровый образ жизни, развитие физических, социальных и личностных потенциалов ребенка, формирование умений и поведенческих особенностей здоровьесбережения с учетом индивидуальных возможностей каждого.

Важность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Правительство Российской Федерации, Министерство образования и науки РФ придают большое значение вопросу охраны и укрепления здоровья детей. Здоровьесбережение является актуальным, так как решать вопросы всестороннего развития дошкольника можно только тогда, когда воспитанники не болеют, они здоровы.

Пересмотр традиционных воззрений на природу детского развития - характерная черта нашего времени, в силу существенных обстоятельств за последнее десятилетие акценты в общественном сознании коренным образом сместились. Из объекта воздействий ребенок перешел в разряд субъектов, активно участвующих в своем развитии, обладающих неповторимой индивидуальностью, являющимися носителями личностного начала.

Актуальность работы определяется рядом существующих противоречий между:

- потребностью общества, заинтересованного в воспитании здоровой личности, с одной стороны, и резким ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения, с другой;

- потребностью в технологиях формирования представлений о здоровом образе жизни и умений, навыков здорового образа жизни, применения здоровьесберегающих технологий в организации работы по здоровьесбережению детей в современных условиях ДОО.

На основании выделенных противоречий и проблемы была сформулирована тема исследования «Современная практика организации работы по здоровьесбережению дошкольников».

**Цель исследования:** выявить специфику организации работы по здоровьесбережению детей в ДОО, разработать и внедрить в практическую деятельность педагогов конспекты мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий для дошкольников.

**Задачи исследования:**

- Изучить современные проблемы сохранения здоровья детей дошкольного возраста;

- Рассмотреть систему здоровьесбережения в ДОО;

- Выявить специфику использования здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий в условиях ДОО;

- Разработать систему мероприятий направленных на здоровьесбережение детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** Особенности здоровьесбережения детей в условиях современного ДОУ.

**Объект исследования:** Образовательный процесс ДОУ.

В основу исследования положена следующая **гипотеза исследования:** работа по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ будет эффективной, если носит системный, целенаправленный и организованный характер.

Практическая значимость работы: разработанные конспекты мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий успешно внедрены в работу педагогов ДОУ, в котором проходила производственная практика студента.

**Методы исследовательской деятельности:**

- анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;
- внедрение в работу ДОУ здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

**Основное содержание работы.** В первой главе работы «Теоретические основы здоровьесбережения дошкольников» дан структурированный анализ понятия «здоровье», «здоровьесбережение», «здоровьесберегательные технологии», «система здоровьесбережения». В отечественных исследованиях, посвященных изучению педагогике здоровья, здоровьесбережения и здоровьесохранения (Смирнов Н.К., Егоров Б.Б., Татарникова Л.Г., Иванова С.С., Маханева М.Д. и др.) изучались особенности организации работы по здоровьесбережению. Важность работы по сохранению и укреплению здоровья детей закреплена в нормативно-правовых документах (Всемирная организация здравоохранения, Конвенция о правах ребенка (ст.6), Федеральный государственный образовательный

стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) от 17 октября 2013 года, Федеральный Закон «Об образовании в РФ» и др.)

Теоретический анализ научно-методической и практико-ориентированной литературы позволил определить ряд проблем, связанных со здоровьем детей дошкольного возраста:

- социально-экономические изменения в стране;
- рост социальных болезней, таких как: туберкулез, алкоголизм, наркомания ведет к инвалидизации взрослого населения и появлению нездорового потомства;
- ухудшение экологической обстановки, высокий уровень заболеваемости родителей (особенно матерей)
- психолого-педагогические и медицинские проблемы. Также значительно ухудшилось за последние годы психическое здоровье детей в нашей стране.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что заниматься здоровьем нужно с рождения, и задача ДОО сохранять, укреплять и улучшать здоровье детей. Поэтому здоровьесберегающая система в современных условиях дошкольного образовательного учреждения - одно из условий обеспечения качества дошкольного образования (Макаренкова Г.Г.), система мер по охране и укреплению здоровья детей. В данной главе представлена не только система здоровьесбережения, применяемая в ДОО, но и принципы ее построения. Система здоровьесбережения в ДОО состоит из здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельности. К здоровьесберегающей деятельности относятся следующие мероприятия: организация питания, создание санитарно-гигиенических условий, создание безопасного образовательного пространства, создание предметно-пространственной среды, обеспечение психологической безопасности и эмоционального благополучия всех участников педагогического процесса. К здоровьесозидающей деятельности относят: закаливание, физкультурно-оздоровительную работу, лечебно-профилактическую работу, организацию

режимных моментов, внедрение оздоровительных технологий в образовательный процесс, познавательные занятия валеологического и экологического направления.

Чтобы эффективно работала здоровьесберегающая система в ДОО, в образовательный процесс внедряют здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В ДОО применяются следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. Медико-профилактические
2. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
3. Физкультурно-оздоровительные
4. Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду
5. Технологии валеологического просвещения родителей
6. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов дошкольного образования.

Каждому виду технологии дана подробная характеристика с описанием задач и конкретных мероприятий, на которые они направлены.

**Медико-профилактические** технологии направлены на сохранение здоровья детей в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

**Технологии социально - психологического благополучия ребёнка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

**Физкультурно-оздоровительные** технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

осуществляющиеся специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры и культуры здоровья дошкольников.

**Технологии валеологического просвещения родителей** – информационно-просветительская деятельность по формированию у родителей здорового образа жизни как ценности, знакомство родителей с различными формами работы по физическому воспитанию, информирование о состоянии здоровья и физическом развитии ребенка; привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурно-массовых мероприятиях.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов.** Работа по сохранению здоровья педагогов ведется по разным направлениям, это и участие педагогов в различных физкультурно-массовых мероприятиях, семинарах, практикумах, обсуждение и консультирование на педагогических советах, посещение конференций, семинаров по проблемам здоровьесбережения и профессиональной компетенции педагогов.

**К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся:**

- Традиционные (НОД, подвижные и спортивные игры, самостоятельная двигательная деятельность, физминутки и динамические паузы, различные виды гимнастик, физкультурно-массовые мероприятия)
- Нетрадиционные (ритмопластика, игровой стретчинг, степаэробика, фитболаэробика и др.)
- Оздоровительные (прогулки, занятия в бассейне, закаливающие процедуры).

Итак, образовательное пространство дошкольного учреждения создает оптимальные условия для формирования здоровьесберегающего поведения, мотивируя детей к здоровому образу жизни, пониманию важности активных действий для сохранения и укрепления здоровья. А все мероприятия, виды

деятельности, вся работа по воспитанию и развитию детей в дошкольной образовательной организации должна строиться в соответствии с принципами здоровьесбережения и здоровьескрепления подрастающего поколения.

**Вторая глава работы** «Практические аспекты использования здоровьесберегающих технологий» представлена анализом мониторинга здоровья детей, который проводится в ДОУ, также в практической части мы предлагаем комплекс конспектов различных мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий, используемых в разной деятельности детей, в разных режимных моментах. Мониторинг здоровья — это система сбора, обработки, хранения и распространения информации о состоянии психического и физического здоровья дошкольников с целью создания банка информации для того, чтобы наметить перспективу, определить деятельность разных специалистов для сохранения и улучшения показателей здоровья воспитанников в разных аспектах образовательного процесса. Мониторинг здоровья дошкольников проводит целая служба здоровья. Служба здоровья образовательного учреждения – организационная форма взаимодействия специалистов образовательного учреждения по обеспечению условий для сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, развития культуры здоровья и на ее основе формирования здорового образа жизни.

Система мониторинга здоровья дошкольника включает в себя три основных аспекта: медицинский, психологический, педагогический.

Каждый из аспектов содержит составляющие, касающиеся вопросов здоровья. Полученные данные от исследований заносятся в специальные диагностические таблицы и листы здоровья, которые отражают уровень физического и психического здоровья детей. Данные мониторинга используются педагогами, специалистами, медицинским персоналом для планирования работы с детьми, так как владея полной информацией о состоянии здоровья каждого ребенка, они могут осуществлять

дифференцированный подход к воспитанникам, своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей, целенаправленно осуществлять коррекционную помощь нуждающимся детям. В ходе работы были разработаны конспекты различных мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Непосредственно-образовательная деятельность (НОД)** – основная форма учебной работы по физическому воспитанию в детском саду. В работе представлен конспект НОД с использованием нестандартного оборудования «Цветы», музыкального сопровождения.

**Подвижная игра** является неотъемлемой частью жизнедеятельности ребенка, средством всестороннего его развития. Главная ценность подвижных игр заключается в том, что она оказывает комплексное оздоровительное воздействие на организм. В работе представлена авторская подвижная игра «Космос» с использованием нестандартного оборудования «Воротики».

Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы является использование различных видов гимнастик.

**Утренняя зарядка** способствует физическому развитию, укрепляет опорно-двигательный аппарат, значительно улучшает иммунитет, благоприятно влияет на обмен веществ, улучшается работа сердечно - сосудистой и нервной системы. В работе представлена авторская разработка утренней зарядки «Встало солнышко с утра...»

**Бодрящая гимнастика** – это гимнастика после дневного сна, которая предназначена для устранения последствий сна: вялость, сонливость. Она тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности, мобилизует внимание детей, их собранность и дисциплину, побуждает детей к ведению здорового образа жизни. В работе разработан конспект бодрящей гимнастики «Просыпайся детвора, нам вставать уже пора!» (6 этапов)

**Пальчиковая гимнастика** – это развитие тонких движений пальцев. Она способствует развитию координации движения пальцев, то есть мелкой

моторики рук, стимулирует работу головного мозга, концентрацию внимания. Представлена авторская разработка пальчиковой гимнастики «Пальчики гуляют».

**Дыхательная гимнастика.** Дыхательная гимнастика помогает развивать речевой аппарат, дыхательную мускулатуру, повышает иммунитет и помогает предотвратить простудные заболевания. В работе представлен конспект дыхательной гимнастики «Ромашки»

**Закаливание** – это система оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма ребенка неблагоприятному воздействию окружающей среды. В работе представлена методика «хождение босиком».

**Логоритмика** – это составляющая трех компонентов – музыки, слов и движения. Представлен конспект логоритмики «Веселые цыплята»

**Ритмопластика.** Ритмопластика положительно влияет на физическое и психическое здоровье детей. Она укрепляет организм ребенка, улучшает кровообращение и работу органов дыхания, укрепляет мышцы брюшного пресса, мышечный корсет, мышцы верхнего плечевого пояса, формирует правильную осанку, развивает и совершенствует двигательные навыки. В работе представлен авторский конспект из ритмопластики «Барбарики»

**Песочная терапия** – это метод креативной терапии, который проверен и научно обоснован в области психологии. Анализ песочного творчества способствует раскрытию внутреннего потенциала ребенка, выявляет у него различные психологические травмы и находит пути избавления от них. Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья, развития познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребенка, формируют гуманное отношение к людям и всему живому. Представлен авторский конспект НОД с интерактивной песочницей для старшей группы «Прятки с животными».

Одной из форм валеологического просвещения родителей является привлечение их к совместным спортивным физкультурно-массовым

мероприятиям (спортивным досугам, праздникам, развлечениям, соревнованиям). Такие мероприятия популяризируют организацию активного отдыха, занятий физической культуры и спорта, пропагандируют здоровый образ жизни детей и родителей. Представлен авторский конспект физкультурного развлечения с участием родителей «Веселые лягушата»

Все разработанные материалы с успехом прошли апробацию и показали хороший результат в практической деятельности.

***Заключение.*** Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма, основы личностного становления ребенка, его активности в проявлении жизненной позиции, происходит бурное развитие всех познавательных процессов, формируется мотивационно-потребностная и коммуникативная сферы, самосознание, перестраиваются все психические процессы ребенка и его отношение к окружающему миру. Эти составляющие развития ребенка при правильной организации процесса воспитания и обучения способствуют формированию здорового образа жизни дошкольников.

Правильная организация воспитательно-образовательной и оздоровительной работы предусматривает строгое соблюдение возрастного режима занятий, построение занятий с учетом динамики работоспособности детей, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемых к помещениям образовательных учреждений.

Вырастить крепких, здоровых детей - приоритетная задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи. Следовательно, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

Результатами внедрения здоровьесберегающих технологий в ДООУ являются: сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДООУ; взаимодействие специалистов ДООУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками; проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий; формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников и внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, а также улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Также нужно отметить, что применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий сохраняет умственную и физическую работоспособность, создает положительный эмоциональный тонус ребёнка; повышает результативность образовательного процесса, что способствует формированию у педагогов и родителей ценностных ориентиров, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем современности и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной встроенностью в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.

Укрепление здоровья ребенка — это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая остается с человеком на всю жизнь. Вся система здоровьесбережения становится эффективной в случае целостного систематического и организованного характера проведения.