

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

Кафедра методологии образования

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ  
СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 421 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль "Дошкольное образование"  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**ПОПОВОЙ ВИКТОРИИ НИКОЛАЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

О.А. Козлова

зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Е.А. Александрова

Саратов, 2022

## **Введение**

Дошкольный возраст – это именно тот период, когда у ребенка закладываются основы физического и социально-коммуникативного развития. Потребность в движении дети стремятся удовлетворить в подвижных играх.

В настоящее время проблема развития физических качеств детей дошкольного возраста остается актуальной, повышенной внимание к ней заметно со стороны ведущих ученых.

Анализ показателей физического развития и двигательного режима детей старшего дошкольного возраста в последние годы говорит нам о серьезных изменениях. В исследованиях Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко и В.И. Усакова мы видим, что треть детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития. Данные исследователи видят причину этого в современном образе жизни [1, с. 238].

Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова и А.И. Федоров отмечают общую тенденцию в дошкольных организациях - это снижение двигательной активности детей, отсюда следует потеря в развитии и здоровье.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования область «Физическое развитие» имеет цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физкультурой и гармоничное физическое развитие. Задачи поставлены следующие: развитие физических качеств, овладение основными движениями, совершенствование двигательной активности [11, с. 176].

В настоящее время в детских садах проводится работа по улучшению двигательной активности дошкольников и решению задач, связанных с образовательной областью: физическое развитие.

В игре дети воспитываются и дисциплинируются, благодаря двигательной активности улучшаются их физические показатели, укрепляется здоровье и повышается выносливость. Народные подвижные игры являются хорошим примером для получения высоких результатов в двигательной активности дошкольников.

Объект исследования: физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: формирование здорового образа жизни посредством социально-коммуникативного развития.

Цель исследования: повысить уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста посредством социально-коммуникативного развития.

Задачи исследования:

1. Выявить психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста;
2. Охарактеризовать подвижные игры как средство формирования ЗОЖ у дошкольников;
3. Рассмотреть коммуникативные здоровьесберегающие технологии;
4. Разработать и внедрить социальный проект для развития физических качеств дошкольников.

Методы исследования:

- теоретические (анализ научной и учебно-методической литературы по теме исследования);
- эмпирические (изучение документации и рабочей программы, педагогический эксперимент, тестовые методики, проектная деятельность).

База исследования: МДОУ «Детский сад комбинированного вида №65» Кировского района г. Саратова.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух основных разделов, заключения, списка использованных источников и приложения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это активный образ жизни человека, требующий от человека волевых усилий и помогающий снизить риск заболеваний и сохранять здоровье, путем контроля над поведенческим

фактором. При формировании здорового образа жизни у старших дошкольников, важно учитывать их психолого-педагогические особенности.

Старший дошкольный возраст – этап психофизиологического интенсивного развития. Одной из особенностей данного этапа является то, что изменения происходят во всех сферах развития, как – совершенствование психофизиологических функций, так и возникновением сложных личностных новообразований [21, с.85]. У детей этого возраста происходит дальнейшее развитие познавательных процессов, а именно: мышление, восприятие, память, синтез, анализ, воображение. Также усложняется игровая деятельность ребенка, она становится более насыщенной, сам игровой материал становится интеллектуальным, логическим, в следствии чего, ребенок начинает думать, анализировать и рассуждать. Дошкольник задействует мыслительные операции, способен рассуждать, а также может установить причинно-следственные связи между действиями и явлениями [25, с.87].

Н.Г Салмина в своих исследованиях показала, что в возрасте 6-7 лет дети овладевают всеми формами устной речи. У детей появляются развернутые сообщения – монологи, рассказы, в общении со сверстниками развивается диалогическая речь, которая включает оценку, указания и согласование в игровой деятельности [8, с.248].

Одним из средств формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста является подвижная игра. Подвижные игры – это творческая деятельность, в которой проявляются естественные двигательные потребности ребенка, необходимость найти решение двигательной задачи. Данный вид игр позволяет развить у ребенка множество физических качеств, таких как: ловкость, быстрота, глазомер, выносливость, равновесие. Подвижную игру можно назвать важным этапом, способствующим развитию физических возможностей, а также и интеллектуальных.

Подвижные игры в детском саду – это особый метод стимулирования их активности. Играя, ребенок укрепляет свои мускулы, овладевает новыми умениями, освобождается от избытка энергии, учится общаться с другими

людьми и получает новую информацию об окружающем мире. Еще такие игры оказывают большое влияние на развитие интеллекта, характера, воли. Важным является то, что в подвижных народных играх воспитываются психофизические качества: координация движений, гибкость, умение ориентироваться в пространстве [9]. Современные парциальные образовательные программы, такие как: «Физическая культура – дошкольникам» (Л.Д. Глазырина); «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми» (В.Т. Кудрявцев); «Здоровье» (В.Г. Алямовская); «Театр физического воспитания дошкольников» (Н.Н. Ефименко) – рассматривают подвижные игры как средство формирования здорового образа жизни у дошкольников.

Также, для развития коммуникативных навыков дошкольников и формирования ЗОЖ используются здоровьесберегающие технологии.

Социально-коммуникативное развитие – процесс, позволяющий дошкольнику занять свое место в обществе и обладать широким набором универсальных качеств, в зависимости от требования определенного общества, возраста и социального слоя. К ним можно отнести приобщение ребенка к типам и видам отношений в важных сферах жизни ребенка – познании, общении, игре [6, с. 67].

Здоровьесберегающие технологии – система, включающая взаимосвязь и взаимодействие абсолютно всех факторов образовательной среды, направленная на укрепление и сохранение здоровья ребенка на всех этапах его развития и обучения [20, с. 59,64]. С помощью здоровьесберегающих технологий, педагог должен обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья; сформировать определенные знания, умения и навыки о здоровом образе жизни и о здоровье в целом, а также научить применять и использовать полученные знания в повседневной жизни [13].

Одной из важных здоровьесберегающих технологий является подвижная игра. Здесь от ребенка требуется проявление инициативы и самостоятельности, умение коммуницировать и сотрудничать со сверстниками. При соблюдении

правил и осознании своих действий, у ребенка повышается социальная активность.

Во время занятий физической культурой у дошкольников развиваются социально-коммуникативные навыки. В таких занятиях используются игры, направленные на развитие способности вступать в общение с людьми и поддерживать его. На физкультурном занятии очень ярко проявляются лидерские качества дошкольника, это важно заметить в ребенке, чтобы учесть его индивидуальные особенности.

Спортивные и соревновательные игры являются еще одной здоровьесберегающей технологией, позволяющей развивать коммуникативные навыки детей старшего дошкольного возраста. Во время таких игр, дети взаимодействуют друг с другом и решают одну общую проблему, задачу. В данных играх развиваются такие качества, как взаимопомощь, эмпатия (сопереживание), взаимовыручка [6].

В настоящее время, к сожалению, наблюдается ухудшение здоровья детей старшего дошкольного возраста. В связи с этим, актуальным является повышение уровня физического развития детей посредством социально-коммуникативного развития.

Чтобы закрепить теоретические аспекты, было проведено экспериментальное исследование. Для проведения исследования был выбран МДОУ «Детский сад комбинированного вида №65» Кировского района г. Саратова. Участниками выступали дошкольники в возрасте 5-6 лет, а также воспитатели. Эксперимент был проведен с 31 воспитанником группы. Результаты были апробированы у 12 участников эксперимента.

В МДОУ «Детский сад комбинированного вида №65» реализуется общеобразовательная программа «От рождения до школы», под редакцией Н. Е. Вераксы Т. С. Комаровой Э. М. Дорофеевой.

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.

Исследование было направлено на то, чтобы определить уровень физического развития у детей старшего дошкольного возраста и повысить физические качества дошкольников, путем внедрения социального проекта.

Эксперимент состоял из трёх основных этапов:

1. Констатирующий (сентябрь 2021 года) – с помощью диагностики, определить уровень физического развития у детей старшего дошкольного возраста;
2. Формирующий (октябрь 2021 – апрель 2022 года) – разработка и внедрение социального проекта «Легко по жизни ты пойдешь и в этом твой помощник – ЗОЖ»;
3. Контрольный (май 2022 года) – повторная диагностика и анализ физического развития детей старшего дошкольного возраста.

На констатирующем этапе, мы провели диагностические тесты в виде упражнений, которые предлагались детям в игровой форме. Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний.

Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и тоже задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Проведя диагностику физического развития детей, мы пришли к выводу о том, что у детей слабо развиты такие физических качества, как: сила, быстрота. Мы также отметили, что из 8 мальчиков у двух – высокий уровень развития, три мальчика имеют средний уровень, а три – низкий уровень развития физической подготовленности. У девочек соотношение данных отличается: две девочки имеют высокий уровень, а две другие – низкий.

На следующем этапе, нами был разработан и внедрен социальный проект «Легко по жизни ты пойдешь и в этом твой помощник – ЗОЖ». Цель проекта: повысить качество физических навыков детей, а именно: скоростно-силовые

качества; быстрота движений; ловкость; выносливость, а также укрепить здоровье детей старшего дошкольного возраста в ходе коммуникативной деятельности. Для этого мы включали дошкольников в подвижные игры, направленные на развитие разнообразных физических качеств «Охотники и зайцы», «Подбрось – поймай», «Белки, шишки и орехи», «Скорее займи место», «Паучки», «Кенгуру» и другие.

Также мы ввели в образовательный процесс физические упражнения - бросание мяча в корзину, прыжки с передвижением, бег наперегонки в парах и другие.

Организовали беседы с детьми на тему «Хорошо быть здоровым!», «Здоровый образ жизни», «Быстрее, выше, сильнее!».

После того, как формирующий этап был завершен, была проведена повторная диагностика физического развития детей старшего дошкольного возраста. За определенное время нам удалось повысить уровень физического развития дошкольников. Этому свидетельствует Рисунок 3.

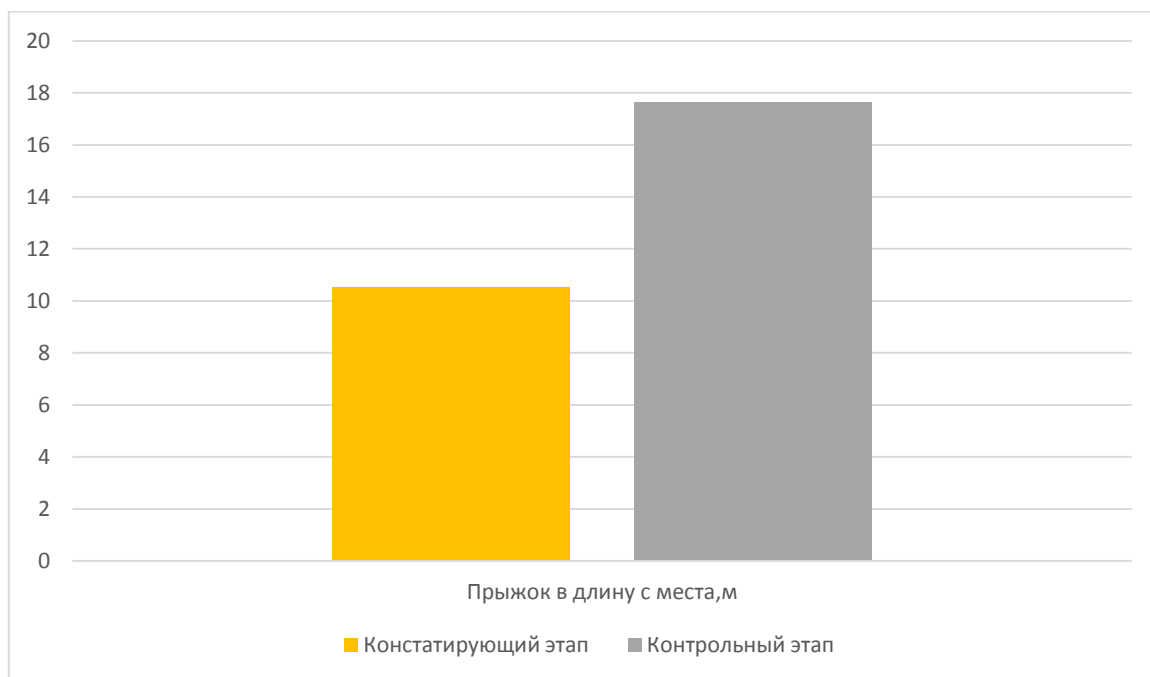


Рисунок 3 – Сравнительные показатели диагностики физического качества «прыжок в длину с места, м» на констатирующем и контрольном этапах



Полученные результаты говорят о положительной динамике. У детей повысился уровень физического развития, а также дети стали больше коммуницировать.

### **Заключение**

Здоровый образ жизни включает в себя развитие и укрепление физического, а также психического развития здоровья, а также развитие физических качеств детей. В дошкольном детстве развитие двигательных качеств играет особенную роль, так как именно в этом возрасте у детей развиваются и совершенствуются двигательные навыки.

Для старшего дошкольного возраста характерна большая потребность в двигательной активности. Также в этом возрасте активно развивается коммуникативная деятельность детей. Дошкольники в этом возрасте активно проявляют интерес к подвижной игре, как средству здоровьесберегающей технологии, поэтому, именно в подвижной игре заметна их коммуникация. В подвижной игре развиваются такие качества, как лидерство, ярко выражена инициатива и общительность детей. 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.

В работе были подробно разобраны особенности использования здоровьесберегающих технологий в оздоровительной работе дошкольной организации. Чтобы закрепить теоретические аспекты, был проведен педагогический эксперимент.

На первом этапе работы была проведена диагностика и анализ физического развития детей старшего дошкольного возраста. Благодаря этому, можно прийти к выводу о том, что у большинства детей низкий уровень развития физических качеств.

На формирующем этапе был разработан социальный проект «Легко по жизни ты пойдешь и в этом твой помощник – ЗОЖ». Он включил в себя те игры и физические упражнения, которые помогли повысить уровень физического развития дошкольников. Благодаря этому проекту, у детей повысились навыки социально-коммуникативного развития и появилось стремление вести здоровый образ жизни.

По окончании эксперимента была проведена повторная диагностика и анализ физического развития детей. Данные показали, что здоровьесберегающие технологии развивают не только физические качества детей, но и позволяют повысить коммуникативные навыки дошкольников.

Итак, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у детей позволит им привить необходимые навыки, которые будут являться основой в их дальнейшей жизни. Формирование здорового образа жизни невозможно без участия семьи, так как именно родители являются примером для своего ребенка.