

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

Кафедра методологии образования

**ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

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

**НОВИК ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_ 2022 О.А. Козлова

Зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор \_\_\_\_\_ 2022 Е.А. Александрова

Саратов  
2022

## Введение

*Актуальность.* Проблема здоровья в сложных экономических и экологических условиях на сегодняшний день приобретает наибольшую остроту.

Здоровье, его сохранение и восстановление с давних пор волнует человечество. В процессе развития общества, на каждой его ступени человеку приходилось развиваться физически и совершенствоваться умственно.

В жизни нашей страны в последнее время произошли значительные изменения, которые вызвали проведение основательных реформ в системе образования, в том числе, дошкольного. Ведь именно в дошкольном детстве происходит становление личности ребёнка: развиваются способности ребёнка; появляется стойкий интерес к физической культуре и спорту; формируются навыки здорового образа жизни. Всё это вместе создаёт крепкий фундамент здоровья.

Педагоги дошкольных образовательных организаций (ДОО) всё чаще сталкиваются с реальным ухудшением здоровья детей и понимают, какая историческая миссия возложена на них по поддержанию, сохранению и укреплению здоровья нынешнего поколения, которую, они вместе с родителями, могут выполнить.

Введение в деятельность ДОО федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) говорит о серьёзном отношении к проблеме здоровья детей – будущего нашей страны.

ФГОС ДО обеспечивает каждому ребёнку равный старт, который ему нужен для успешного обучения в школе.

Одной из важных задач образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО является необходимости воспитания у дошкольников отношения к здоровью как к жизненной ценности, к формированию у дошкольников навыков здорового образа жизни (ЗОЖ).

При полноценном физическом развитии, разнообразной двигательной деятельности происходит не только сохранение здоровья детей, его поддержка и укрепление, но и создаются комфортные условия для развития всех познавательных процессов, для эффективной социализации, для личностного становления, для формирования инициативы и творчества.

Всё вышесказанное обусловило выбор темы выпускной квалификационной работы «*Особенности работы с детьми старшего дошкольного возраста по укреплению физического здоровья*».

*Цель исследования:* изучить теоретические и практические аспекты совершенствования работы по укреплению физического здоровья в ДОО на основе разработки программы «Будем здоровы!».

*Задачи исследования:*

- рассмотреть «здоровье» как состояние и свойство организма;
- охарактеризовать психолого-педагогические основы воспитания у дошкольников навыков здорового образа жизни;
- познакомиться с системой физкультурно-оздоровительной работы в ДОО по сохранению и укреплению здоровья детей;
- провести диагностику сформированности навыков здорового образа жизни и физической подготовленности у дошкольников старшего возраста;
- описать опыт формирования здорового образа жизни и приобщения к физической культуре старших дошкольников в ДОО;
- подвести итоги опытно-экспериментальной работы.

В соответствии с логикой исследования для решения поставленных задач использовались следующие *методы исследования*: теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, наблюдение, педагогический эксперимент, беседа.

*Структура работы:* выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

## **Основное содержание работы**

Глава 1 *«Особенности работы с детьми старшего дошкольного возраста по укреплению физического здоровья»* посвящена раскрытию проблемы исследования по трём аспектам.

1.1 «Здоровье как состояние и свойство организма». Здоровье является основой жизни человека, оно базируется на физической, гигиенической, душевной, социальной культуре.

Здоровье, являясь важнейшей потребностью человека, определяет способность его к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности.

Здоровье является неотъемлемым условием к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Различают виды здоровья: физическое здоровье – определяет на каком уровне находятся физическая подготовленность и функциональное состояние организма; психическое и психологическое здоровье – определяет на каком уровне находятся качество мышления, развитие внимания и памяти и нравственное или социальное здоровье – характеризуется степенью информативной сферы в жизнедеятельности человека.

Особенности детского здоровья состоят в том, что оно должно соответствовать биологическому возрасту ребёнка; сочетать гармоничное единство физических и интеллектуальных характеристик; иметь адаптационные и компенсаторные реакции в процессе роста.

Здоровье детей – это будущее страны. Здоровье ребёнка – сложная комплексная проблема, решение которой определяет состояние общества и государства в целом.

1.2 «Психолого-педагогические основы воспитания у дошкольников навыков здорового образа жизни». Здоровый образ жизни ребёнка (ЗОЖ) – это не просто совокупность усвоенных знаний человеком, а его стиль жизни, адекватное поведение в разнообразных обстоятельствах. Под ЗОЖ следует понимать типичные формы и способы повседневной жизни человека, которые способствуют укреплению и совершенствованию резервных возможностей

организма; обеспечивают успешность выполнения своих социальных, профессиональных функций и не зависят от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Здоровый образ жизни включает в себя всё то, что помогает человеку выполнять профессиональные, общественные и бытовые функции в наилучших для здоровья условиях и ориентирует деятельность человека на формирование, сохранение и укрепление как индивидуального, так и общественного здоровья.

В этих условиях возникла необходимость в широком привлечении дошкольных образовательных организаций для решения важнейшей национальной проблемы – сохранение и укрепление здоровья детей и создания условий для их гармонического развития, потому что только в дошкольном детстве, наиболее благоприятном периоде, можно выработать правильные привычки, которые, сочетаясь с обучением дошкольников, приводят к положительным результатам по совершенствованию и сохранению здоровья.

1.3 «Сохранение и укрепление здоровья детей через систему физкультурно-оздоровительной работы». Физкультурные занятия в дошкольной образовательной организации – это основная площадка по формированию ЗОЖ у старших дошкольников, на которой выполняются задачи по охране и укреплению физического и психического здоровья детей; по формированию двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями; по развитию физических качеств.

При реализации образовательной области «Физическое развитие» дети получают начальные представления о некоторых видах спорта; овладевают подвижными играми с правилами; усваивают ценности здорового образа жизни ЗОЖ); приобретают элементарные нормы и правила (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Физическая культура является не только средством развития физических качеств ребёнка и укрепления его здоровья, но и важнейшим компонентом и средством нравственного, эстетического воспитания дошкольников.

Изменения, заложенные в стандартах в образовательной области «Физическое развитие», заставляют учёных искать новые научно-методологические подходы к физическому развитию и воспитанию детей в ДОО, такие как: деятельностный, интегративный, индивидуальный, личностный (лично ориентированный), компетентностный, аксиологический, оптимизационный. Комплексное применение этих подходов помогут всем участникам образовательного процесса обеспечить возможность профессионального и оперативного решения задач, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Глава 2 «Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через физическое воспитание и здоровый образ жизни».

Экспериментальная база: МДОУ «Детский сад» р.п. Новые Бурасы Саратовской области.

Экспериментальная выборка: дети старшей и подготовительной к школе групп (25 ребѐнка: 12 мальчиков, 13 девочек).

Цель эмпирического исследования: проверить определённую нами гипотезу (см. Таблицу 1).

Исходя из цели исследования, были определены следующие задачи эмпирического исследования:

- определить имеющийся уровень развития здоровья у детей подготовительной к школе группы;
- выявить уровень сформированности у детей осознанного отношения к своему здоровью;
- выявить уровни физической подготовленности детей.

Для выполнения этих задач использовали следующие методы и методики (см. Таблицу 1).

*Таблица 1 – Методы и методики в процессе эмпирического исследования*

№	Утверждение гипотезы:	Методики	Автор	Методы
---	-----------------------	----------	-------	--------

1	у старших дошкольников формируется интерес к собственному здоровью, осознанию пагубности влияния вредных привычек на качество собственной жизни (здоровье)	«Я и моё здоровье».	Н.Е. Ордина	-анализ медицинских карт; -анализ табеля посещаемости; - анализ заболеваемости детей;
2	создаются оптимальные условия для формирования здорового образа жизни в ДОО (ЗОЖ)	Опросник «Сформированность представлений дошкольников о ЗОЖ»	Т. Гармола	- анкетирование; - наблюдение; , - индивидуальные беседы с детьми и педагогами;
3	внедряются различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности в воспитательно-образовательной работе со старшими дошкольниками (ФК)	«Физическое развитие дошкольников»	С.Б. Шарманова, Э.Я. Степаненкова	-изучение и анализ детских творческих работ; -обработка результатов исследования; -мини-совещание по проблеме, педсовет; -анализ эффективности использования ЗОЖ.

*Стратегия эмпирического исследования:* экспериментальное исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Эмпирическое исследование начали с общей оценки физического здоровья детей на начало учебного года, которое провели на основании изучения медицинских карт детей и параграфа 1.1, беседы с медицинским работником.

Анализ медицинских карт приведён в таблице 2.

*Таблица 2 – Общая оценка физического здоровья детей*

Группа	Кол-во детей	%
Первая	21	84
Вторая	3	12

Третья	1	4
--------	---	---

Последние два года, как и вся наша страна, ДОО жила в условиях пандемии по COVID. Детский сад закрывался на карантин. Мало того, что дети лишались общения со сверстниками, что негативно сказалось на процессе естественного взросления, они чаще болели. Сотрудники ДОО в этих условиях более тщательно обеспечивали санитарно-эпидемиологический режим.

Диагностика на констатирующем и формирующем этапах исследования проводилась индивидуально с каждым ребёнком и проводили два педагога-воспитателя: один проводил беседу с ребёнком, а другой фиксировал ответы в протоколе. После обсуждения результатов диагностики и по результатам наблюдения за детьми во время пребывания их в детском саду с привлечением других педагогов, работающих в этой группе, и в соответствии с критериями, указанными в методиках, определялся соответствующий уровень.

Для проверки первого утверждения гипотезы исследования (здоровье) использовали методику «Я и моё здоровье» (автор Н.Е. Ордина), которая преследует цель: выявить насколько у старших дошкольников сформировано осознанное отношение к своему здоровью. Каждое из шести заданий методики соответствуют возрасту детей. В приложении Г для каждого задания представлены оценки и критерии.

Таблица 3 – Методика «Я и моё здоровье» на констатирующем этапе (итоговые результаты)

Уровни	Результаты	
	Чел.	%
Низкий	3	12
Средний	19	76
Высокий	3	12

С целью выявления представлений детей о ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их соображения о состоянии своего здоровья, отношение к физическим упражнениям и стремление к ЗОЖ, нами был предложен опросник Т. Тармола.

*Таблица 4 – Опросник Т. Тармола ( констатирующий этап)*

Уровни	Кол-во детей	%
Низкий	4	16
Средний	15	60
Высокий	6	24

Модернизация дошкольного образования в нашей стране вызвала необходимость в совершенствовании физического воспитания детей в ДОО, в связи с тем, что в дошкольном возрасте происходит более интенсивное развитие двигательных функций ребёнка, его физических качеств. С помощью методики «Физическое развитие дошкольников» (С.Б. Шарманова, Э.Я. Степаненкова) выявили уровни физической подготовленности детей (физическое развитие, физическую подготовленность, работоспособность).

Трое детей имели освобождение по медицинским показаниям.

*Таблица 5 – Методика «Физическое развитие дошкольников» (констатирующий этап, итоговые результаты)*

Уровни	Результаты	
	Чел.	%
Низкий	0	0
Средний	21	95,5
Высокий	1	4,5

*Таблица 6 – Итог. Констатирующий этап*

Уровни	Кол-во детей	%
Низкий	3	12
Средний	19	76
Высокий	3	12

Результаты диагностики на констатирующем этапе показали необходимость и целесообразность проведения определенной работы по повышению уровня физической подготовленности детей и сформированности представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

## *2.2 «Описание опыта формирования основ здорового образа жизни и приобщения к физической культуре старших дошкольников в ДОО (из опыта работы)»*

Воспитание человека, который сознательно заботится на протяжении всей жизни о своём здоровье, является важнейшей задачей образовательной организации. Эта работа требует, чтобы для выполнения данной задачи были включены все участники воспитательно-образовательного процесса, в том числе, и сами дети.

В связи с этим в ДОО разработана и реализуется дополнительная программа по ЗОЖ *«Будем здоровы!»*, которая базируется на основе общеобразовательной программы дошкольного образования *«От рождения до школы»* под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

*Программа рассчитана для работы с детьми 6-7 лет, срок её реализации один учебный год. Занятия проводятся один раз в неделю. Полный курс состоит из 38 занятий.*

Данная программа представляет собой систему занятий, включающих познавательный материал в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами.

Материал курса разделен на 3 блока:

*1 блок – «Здоровье – бесценный дар природы»* – направлен на уточнение и систематизацию представлений детей о здоровье, его факторах, причинах возникновения болезней и формирование у детей понятия о здоровом образе жизни;

*2 блок – «Движение – путь к здоровью»* – направлен на формирование у детей представлений и знаний об одном из основных факторов здоровья – движение; способах достижения полноценного здоровья через организацию оптимального двигательного режима и физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность;

3 блок – «Если хочешь быть здоров – закаляйся» – направлен на ознакомление детей со способами закаливания организма с целью противостояния различным заболеваниям.

Здоровьесберегающая работа в детском саду – это, прежде всего, воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников, которые отражают две линии: работа по сохранению и укреплению здоровья дошкольников и приобщение детей к физической культуре.

### 2.3 Итоги опытно-экспериментальной работы (результаты, их интерпретация)

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы мы повторно проведём диагностику по методикам «Я и моё здоровье» и «Физическое развитие дошкольников»; проведём анализ и интерпретацию результатов.

Таблица 7 – Методика «Я и моё здоровье» (сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов)

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Чел.	%	Чел.	%
Низкий	3	12	–	–
Средний	19	76	16	64
Высокий	3	12	9	36

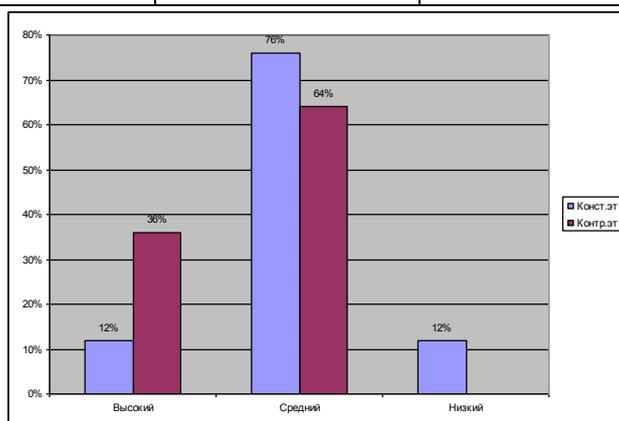
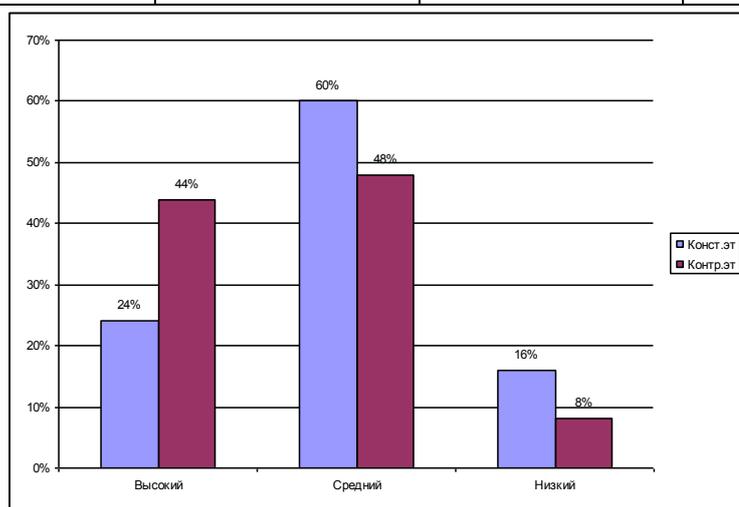


Рисунок 1 – Методика «Я и моё здоровье» (сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов)

*Таблица 8 – Опросник Т. Тармола (сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов)*

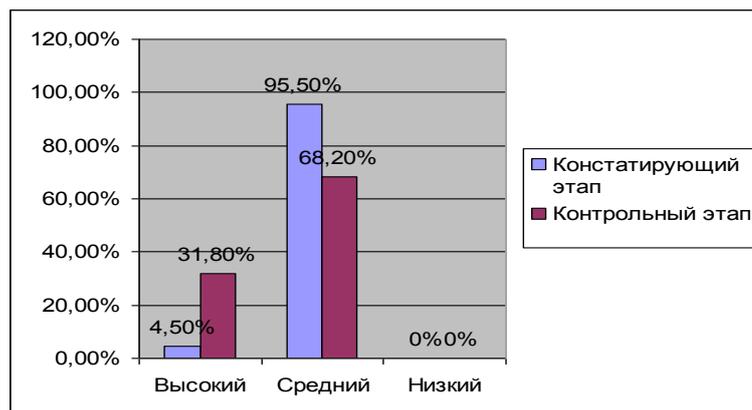
Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Чел.	%	Чел.	%
<b>Низкий</b>	4	16	2	8
<b>Средний</b>	15	60	12	48
<b>Высокий</b>	6	24	11	44



*Рисунок 2 – Опросник Т. Тармола (сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов)*

*Таблица 9 – Методика «Физическое развитие дошкольников» (сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов)*

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Чел.	%	Чел.	%
<b>Высокий</b>	1	4,5	7	31,8
<b>Средний</b>	21	95,5	15	68,2
<b>Низкий</b>	0	0	0	0



*Рисунок 3 – Методика «Физическое развитие дошкольников» (сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов)*

На контрольном этапе мы отмечаем, что дети с удовольствием участвуют в подвижных и спортивных играх и проявляют самостоятельность в них. Зарядку в детском саду дети делают осознанно, и она доставляет им удовольствие. Занятия физической культурой позволяют детям ощущать чувство «мышечной радости». Дети проявляют заинтересованность в укреплении организма, его способности противостоять простудным и другим заболеваниям. Закаливающие процедуры выполняет с удовольствием.

Результаты опросника Т. Тармола убеждают нас в том, что правильно организованная работа на формирующем этапе эксперимента (коррекционно-развивающая программа «Будем здоровы!») помогает ребёнку осознанно относиться к своему «Я»; правильно воспринимать окружающий мир и окружающих людей. Педагогическая задача на этом этапе заключается в том, чтобы не обрушивать на ребёнка потока, пока ещё неосознанной, информации, а предоставить ему возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

На контрольном этапе нет детей с низким уровнем физического развития; у остальных детей – средний уровень. Эти дети могут выполнять главные элементы техники большинства движений; на основе предварительного показа способны самостоятельно выполнять упражнения; в состоянии замечать ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил игр. Им нравится

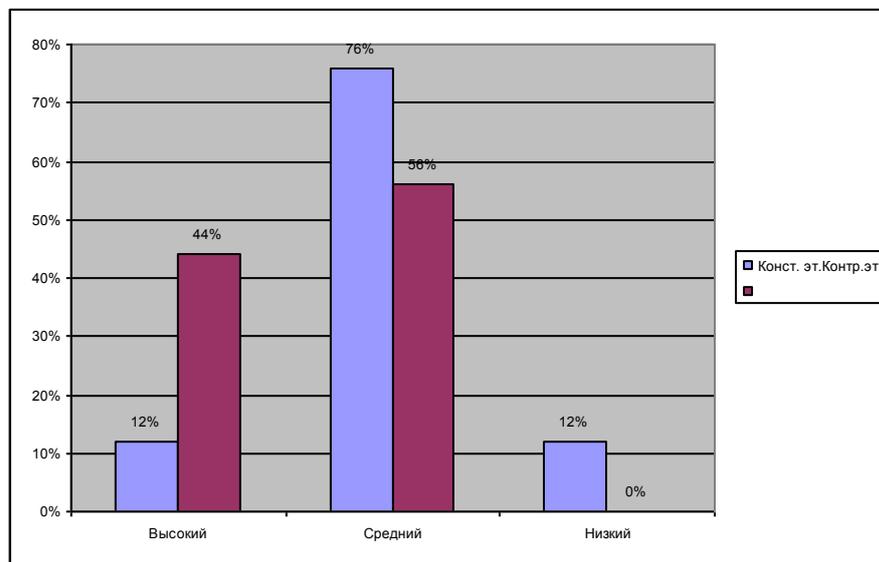
соревновательный процесс, при этом не всегда для них важен результат. В играх проявляют активность.

*Таблица 15 – Итог. Контрольный этап*

Уровни	Результаты	
	Чел.	%
Низкий	0	0
Средний	14	56
Высокий	11	44

*Таблица 16 – Итог (сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов)*

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Чел.	%	Чел.	%
Низкий	3	12	0	0
Средний	19	76	14	56
Высокий	3	12	11	44



*Рисунок 4 – Итог (сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов)*

Обеспечение правильного физического воспитания детей, хорошего здоровья каждого ребёнка можно только при условии правильной организации медико-педагогического контроля за физическим развитием и состоянием здоровья и планирования всей оздоровительной и воспитательной работы с детьми.

Результаты формирующего этапа показали, что в процессе реализации программы «Будем здоровы!» нет детей, относящихся к низкому уровню сформированности представлений о здоровом образе жизни и физической подготовленности.

### **Заключение**

Физическое здоровье является основным условием духовного и нравственного развития человека. В дошкольном детстве происходит закладка фундамента здоровья: созреваются и улучшаются жизненные системы и функции организма; идёт развитие его адаптационных возможностей; становится выше его устойчивость к внешним воздействиям; происходит формирование осанки; усваиваются физические качества, привычки, складываются волевые черты характера, без которых невыполним ЗОЖ.

В рамках ВКР мы:

в первой главе показали, что

– здоровье является основой жизни человека, оно базируется на физической, гигиенической, душевной, социальной культуре; здоровье, являясь важнейшей потребностью человека, определяет способность его к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности; здоровье является неотъемлемым условием к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

– Здоровый образ жизни ребёнка (ЗОЖ) – это не просто совокупность усвоенных знаний человеком, а его стиль жизни, адекватное поведение в разнообразных обстоятельствах.

– Физкультурные занятия в дошкольной образовательной организации – это основная площадка по формированию ЗОЖ у старших дошкольников, на

которой выполняются задачи по охране и укреплению физического и психического здоровья детей; по формированию двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями; по развитию физических качеств.

Во второй главе мы проделали работу по подтверждению выдвинутой нами гипотезы:

– на констатирующем этапе оценили состояние физического развития детей; провели диагностику детей по двум методикам: с помощью методики «Я и моё здоровье» (Н.Е. Ордина) и опросника Т. Тармола выявили уровень сформированности у детей представлений о ЗОЖ и осознанного отношения к своему здоровью; с помощью методики «Физическое развитие дошкольников» (С.Б. Шарманова, Э.Я. Степаненкова) выявили уровни физической подготовленности детей.

– На формирующем этапе описали опыт работы ДОО по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни и развитию физической подготовленности старших дошкольников на основе программы «Будем здоровы!»

– На контрольном этапе провели повторную диагностику детей по тем же методикам и убедились в том, что реализация программы «Будем здоровы!» оказала положительную роль на результаты диагностики, которые стали значительно лучше.

Таким образом, по результатам исследования мы сделали выводы, что только систематическая работа по организации физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий способствует укреплению и сохранению здоровья дошкольников; даёт положительную динамику оздоровления детского организма; позволяет достигать положительных результатов: повышает индекс здоровья детей; значительно улучшает состояние опорно-двигательного аппарата; снижает число простудных заболеваний; повышает уровень физической подготовленности детей.