

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

Кафедра методологии образования

**Применение здоровьесберегающих технологий в педагогический
процесс дошкольной образовательной организации**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 521 группы
направления 44.04.01 Педагогическое образование,
профиль подготовки «Дошкольное образование»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Четвериковой Елены Олеговны

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

_____ дата
подпись

О.А. Козлова

Зав. кафедрой
доктор пед. наук, профессор

_____ дата
подпись

Е.А. Александрова

Саратов 2024

Введение. В современной системе дошкольного образования существует огромное количество технологий и методик в работе с детьми раннего и дошкольного возраста. Все имеющиеся в арсенале технологии и методики на настоящий момент неоднократно апробированы, доказав свою эффективность в различных направлениях развития ребенка. При этом основным направлением в работе с подрастающим поколением является задача сохранения и укрепления здоровья, как физического, так и психического. Именно эту задачу в полной мере сегодня могут решить здоровьесберегающие технологии, которые активно применяются в деятельности дошкольных образовательных организаций.

Актуальность исследования обусловлена высокими показателями заболеваемости среди дошкольников и низкой посещаемостью дошкольных образовательных организаций. Это связано не только с увеличением роста инфекционных заболеваний по всей стране, но и боязнью родителей водить ребенка в образовательную организацию, чтобы он не заболел.

В этой связи необходима четкая и слаженная работа всех членов дошкольной образовательной организации (администрации, педагогов, медицинского персонала) и родителей воспитанников, которая будет направлена на улучшение показателей стабильности здоровья дошкольников, увеличение дней посещаемости, повышение мотивации родителей к посещению их детьми детского сада и, конечно, сокращения случаев заболевания детей. При этом педагог помогает дошкольникам обрести необходимую мотивацию, которая должна быть основана на индивидуальных потребностях, обеспечивать свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков.

Проблеме оздоровления детей и применения здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе дошкольной образовательной организации посвящено достаточное количество работ. Среди них исследования психологов, педагогов и дидактов: Э.И. Александрова, Л.П. Банникова, Е.Н. Борисова, Л.В. Годовникова, И.В. Возняк, А.А. Морозова, М.С. Гор-

батова, И.Ю. Жуковин, В.Н. Зимонина, Т.Г. Каропова, Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина, Е.И. Подольская и другие.

Несмотря на достаточную изученность вопросов оздоровления детей в условиях детского сада, в настоящее время наблюдается низкий уровень посещаемости воспитанников дошкольных образовательных организаций и высокий уровень заболеваемости детей. Эта проблема может быть решена посредством взаимодействия дошкольной организации с семьями воспитанников.

Актуальность и выявленная проблема определили выбор темы выпускного квалификационного исследования: «Внедрение здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольной организации».

Объект исследования – организация работы дошкольной образовательной организации в аспекте оздоровления детей.

Предмет исследования – особенности внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольной образовательной организации.

Цель исследования – изучить теоретические и практические аспекты эффективности применения здоровьесберегающих технологий в работе с воспитанниками старшего дошкольного возраста.

В соответствии с объектом, предметом и целью были определены следующие *задачи исследования*:

1. Определить основы формирования у ребенка осознанного отношения к своему здоровью в условиях ДОО.
2. Изучить здоровьесберегающие технологии, используемые в работе дошкольной образовательной организации.
3. Проанализировать образовательные программы на предмет форм и методов работы по оздоровлению дошкольников и развитию у них физических качеств.
4. Экспериментальным путем доказать эффективность применения здоровьесберегающих технологий в работе с воспитанниками старшего дошкольного возраста.

Базой экспериментального исследования выступило Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 98 «Алые паруса» г. Саратова (МДОУ «ЦРР – детский сад № 98 «Алые паруса» г. Саратова).

В работе использовались следующие *методы исследования*: теоретические (анализ, обобщение литературы по теме исследования); эмпирические (наблюдение, педагогический эксперимент, диагностические методики, анкетирование); методы математической обработки полученных в исследовании данных.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его материалов студентами факультета психолого-педагогического и специального образования при прохождении педагогической практики, а также педагогами дошкольных образовательных организаций при планировании работы с семьями воспитанников.

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

Основное содержание работы. В первом разделе «Теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе детского сада и семьи» проведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования здорового образа жизни у дошкольника, рассмотрены особенности применения оздоровительных технологий в работе с детьми дошкольного возраста, представлен анализ образовательных программ, определяющих организацию и содержание физического воспитания в ДОО.

Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни – сложный и длительный процесс, который должен осуществляться на всех уровнях: в семье, в дошкольной образовательной организации, в медицинских учреждениях, в учреждениях дополнительного образования (спортивные и физкультурные секции и кружки).

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора. Основной целью применения здоровьесберегающих технологий в процессе дошкольной образовательной организации является обеспечение возможности сохранения здоровья каждого ее воспитанника, формирования у них необходимых знаний по становлению полезных привычек.

Во втором разделе представлены ход и результаты опытно-экспериментальной работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с семьями воспитанников.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с 20 воспитанниками старшей группы МДОУ «ЦРР – детский сад № 98 «Алые паруса» г. Саратова и 20 родителями воспитанников и включала в себя три основных этапа:

- констатирующий – определение исходного уровня развития физических качеств у старших дошкольников, а также анкетирование родителей воспитанников с целью определения культуры здоровья семьи;
- формирующий – реализация здоровьесберегающих технологий в работе со старшими дошкольниками и их родителями;
- контрольный – проверка эффективности проведенной работы.

Для тестирования мы использовали контрольные упражнения, которые предлагали старшим дошкольникам в игровой или соревновательной форме. Диагностическая система имела четко заданный единый набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволило проводить обследование дошкольников в определенные сроки.

Анализируя количественные данные, полученные в ходе начального обследования детей дошкольного возраста, были сделаны следующие выводы: высокий уровень развития физических качеств и физической подготовленности показали только 25% дошкольников; средний уровень был выявлен у большинства детей (55%); низкий уровень показали 20% воспитанников.

Также было проведено анкетирование родителей, целью которого было выяснение социально-гигиенических условий жизни детей старшего дошкольного возраста, а также особенностей их индивидуального развития.

Все родители, судя по проведенному анализу анкет, проводили закаливающие процедуры, пока ребенок был маленьким. В настоящее время целенаправленного закаливания не проводит никто из опрошенных родителей, считая, что в дошкольной образовательной организации ребенок и так закаляется, и это является достаточным. Летнее время 85% родителей проводят в деревне или на даче, что благоприятно влияет на укрепление здоровья. Наиболее актуальными для родителей оказались вопросы, связанные с профилактикой простудных заболеваний, закаливанием, дыхательной гимнастикой, самомассажем в домашних условиях.

По результатам проведенного анкетирования было отмечено, что эффективность включения родителей в процесс физического воспитания детей в условиях дошкольной образовательной организации будет зависеть от их информированности в области физического развития. Такая работа, на наш взгляд, может способствовать формированию у дошкольников требуемых двигательных умений, навыков и развитых физических качеств.

Целью формирующего этапа опытно-экспериментальной работы стало физическое развитие и оздоровление детей старшего дошкольного возраста посредством применения здоровьесберегающих технологий и взаимодействия с семьями воспитанников.

Наблюдая низкую посещаемость в дошкольной образовательной организации по причине боязни родителей, что ребенок будет много болеть нами и родительской общественностью было принято решение о реализации на базе старшей группы долгосрочного проекта «Здоровые родители – здоровые дети».

Цель проекта – содействовать физическому развитию и формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и их родителей посредством реализации физкультурно-оздоровительной работы.

По запросу родителей (законных представителей) воспитанников в ход реализации проекта вошли 20 детей старшей группы и 20 родителей. В ходе проекта «Здоровые родители – здоровые дети» были спланированы занятия, которые проводились 1 раз в неделю (по средам). Продолжительность занятий составляла 30 минут.

Основной акцент в проекте «Здоровые родители – здоровые дети» был сделан на взаимодействие с родителями воспитанников с целью физического развития детей и приобщения их к здоровому образу жизни. Поэтому 1 раз в месяц проводились совместные занятия детей с родителями; время проведения с 18.00 до 19.00 часов. Основной целью таких занятий являлась совместная спортивно-игровая деятельность, направленная на гармонизацию детско-родительских отношений.

В основу содержания физкультурных занятий легла система физических упражнений и игр, которые: доступны для совместного выполнения взрослым и ребенком; разнообразны по своему физическому воздействию; обеспечивают тактильный контакт; направлены на развитие эмоциональной сферы, партнерских и доверительных отношений родителей и детей.

Занятия были построены по принципу воздействия на эмоционально-волевою сферу детей с учетом их половозрастных особенностей развития, для формирования целостного чувственного опыта, действенного выражения отношения родителей и детей друг к другу и их эмоциональному сближению. В результате у родителей и детей вырабатывались умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера для успешности в совместной деятельности.

Для эффективности проведения в структуре каждого занятия мы использовали музыкальное сопровождение. При этом физкультурная нагрузка в совместной двигательной-игровой деятельности соответствовала нагрузке обычных физкультурных занятия для детей старшего дошкольного возраста.

Кроме того, в рамках реализации проекта «Здоровые родители – здоровые дети» с родителями воспитанников мы проводили обучающие практикумы, со-

ставляли информацию для родителей на стенде, подготавливались различные рубрики.

Также в рамках реализации проекта «Здоровые родители – здоровые дети» мы разработали и внедрили в процесс взаимодействия с родителями детей дошкольного возраста краткосрочный проект «Педагогическая поддержка родителей по вопросам организации правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья детей». Цель проекта – способствование созданию информационно-практической среды, обеспечивающей поддержку родителей по вопросам организации правильного питания детей дошкольного возраста.

Эффективной формой работы стало проведение семинара-практикума, где каждому родителю представилась возможность принять участие в составлении меню для своего ребенка на один день, учитывая рекомендации по питанию и предпочтения своего ребенка. Каждый родитель получил интересную и полезную информацию в виде памяток «Соблюдение режима питания в соответствии с режимом дня» и «Еда не запретный плод», на основании которых они могут сделать питание своих детей полезным, вкусным и разнообразным.

Формами работы по пропаганде правильного питания в условиях дошкольной образовательной организации на данном этапе выступали: традиционные – беседы, консультации, родительские собрания, дни открытых дверей, выставки специальной литературы по детскому питанию; нетрадиционные – тематический час общения «Азбука питания», который позволил достичь высокого уровня психологического контакта между педагогами и родителями, обеспечить активное усвоение, осмысление информации.

Особый интерес у родителей вызывали практические занятия, которые были проведены с привлечением специалистов детского сада, например «Здоровое питание дошкольников» с участием медицинской сестры и врача.

Итак, в ходе реализации краткосрочного проекта с помощью разнообразных педагогических форм взаимодействия сложилась определенная система работы с родителями воспитанников; были найдены продуктивные пути реше-

ния проблемы правильного питания детей в условиях детского сада и дома; родители из «зрителей» и «наблюдателей» стали активными участниками и помощниками педагогов ДОО.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий посредством взаимодействия с семьями воспитанников способствовало формированию у детей устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья.

По итогам реализации долгосрочного проекта «Здоровые родители – здоровые дети» было проведено повторное обследование детей старшей группы.

Анализируя количественные данные, полученные в ходе повторного обследования, были сделаны следующие выводы: высокий уровень развития физических качеств и физической подготовленности показали большинство детей – 65%; средний уровень был выявлен у остальных детей (35%); низкий уровень при повторном обследовании выявлен не был.

Таким образом, по итогам опытно-экспериментальной работы нами были сделаны следующие выводы: двигательная активность влияет на полноценное физическое развитие ребенка; детям дошкольного возраста двигательную активность необходимо обеспечить через различные формы физического воспитания; чтобы обеспечить полноценное физическое развитие ребенка, необходимо установить сотрудничество с его семьей; если организовать целенаправленную работу с родителями детей по физическому развитию детей, то можно повысить их физические качества и физическую подготовленность, что будет способствовать укреплению их здоровья.

Итак, проведенная нами опытно-экспериментальная работа показала, что в результате взаимодействия детского сада и семьи повышается не только психолого-педагогическая грамотность родителей по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста, но и культура межличностного взаимодействия взрослых. Родители, принявшие участие в реализации проекта «Здоровые родители – здоровые дети», стали не только активными помощниками в обра-

зовательном процессе детского сада, но и союзниками педагогического коллектива в развитии у детей физических качеств и физической подготовленности.

Мы также можем отметить, что были зафиксированы положительные изменения в физическом развитии воспитанников, принявших участие в проекте «Здоровые родители – здоровые дети»: они быстрее, выносливее, активнее, самостоятельнее, инициативнее большинства воспитанников дошкольной образовательной организации; у них прослеживается явный интерес к занятиям физической культурой и спортом, сформирована привычка вести здоровый образ жизни.

Подводя итог проведенной работе, мы можем отметить, что применение здоровьесберегающих технологий в работе с воспитанниками и их родителями дает свои положительные результаты. Во-первых, у детей появляется возможность заниматься спортом в стенах своего детского сада. Во-вторых, родителям не нужны дополнительное время и финансовые средства, чтобы их ребенок посещал спортивную секцию. В-третьих, участие родителей в реализации совместного проекта дает им возможность проводить больше времени со своим ребенком, занимаясь при этом физической культурой и приобщаясь к здоровому образу жизни.

Заключение. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей, любые воздействия на ребенка-дошкольника должны в своей основе иметь принцип здоровьесбережения.

Применительно к дошкольному образованию выделяют следующую классификацию здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств – технологии организации мониторинга здоровья дошкольников, контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды в ДОО; физкультурно-оздоровительные, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей – технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной

гимнастики и др.; образовательные – воспитания культуры здоровья дошкольников; сохранения и стимулирования здоровья – технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика, стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, релаксация; обучения здоровому образу жизни – технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки здоровья», игротренинги, игротерапия, самомассаж; коррекционные – арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.

В своем исследовании мы провели анализ образовательных программа на предмет использования в работе с дошкольниками здоровьесберегающих технологий. Так, программа «Детство» предусматривает валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни; о важности гигиенической и двигательной культуры; о здоровье и средствах его укрепления; в функционировании организма и правилах заботы о нем и т.д. Программа «Вдохновение» предполагает приобщать детей к миру физической культуры и создавать условия для достижения оптимального уровня двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. В программе уделяется большое внимание охране и укреплению здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни. В программе «Радуга» предусмотрена работа, направленная на формирование культуры здоровья воспитанников посредством реализации системы мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических). В программе «От рождения до школы» просматривается базисное содержание дошкольного образования, обеспечивающее разностороннее и полноценное развитие детей от рождения до семи лет и сохраняющее их физическое и психическое здоровье.

В практической части исследования мы представили ход и результаты опытно-экспериментальной работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с семьями воспитанников. В эксперименте приняли участие

20 воспитанников МДОУ «ЦРР – детский сад № 98 «Алые паруса» г. Саратова и 20 родителей.

На констатирующем этапе с помощью тестовых упражнений мы выявили недостаточный уровень развития физических качеств у старших дошкольников, а также при помощи анкетирования определили, основные проблемы и трудности, которые имеются у родителей при организации процесса оздоровления детей.

На формирующем этапе был реализован долгосрочный проект «Здоровые родители – здоровые дети», цель которого – содействовать физическому развитию и формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и их родителей посредством реализации физкультурно-оздоровительной работы.

Основной акцент в проекте «Здоровые родители – здоровые дети» был сделан на взаимодействие с родителями воспитанников с целью физического развития детей и приобщения их к здоровому образу жизни. 1 раз в месяц проводились совместные занятия детей с родителями. Основной целью таких занятий являлась совместная спортивно-игровая деятельность, направленная на гармонизацию детско-родительских отношений.

В рамках проекта «Здоровые родители – здоровые дети» с родителями детей проводились обучающие практикумы, составлялась информация для родителей на стенде, подготавливались различные рубрики.

Также в долгосрочного проекта «Здоровые родители – здоровые дети» мы реализовали краткосрочный проект «Педагогическая поддержка родителей по вопросам организации правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья детей». В ходе реализации проекта с помощью разнообразных педагогических форм взаимодействия сложилась определенная система работы с родителями воспитанников; были найдены продуктивные пути решения проблемы правильного питания детей в условиях детского сада и дома.

На контрольном этапе была выявлена положительная физическое развития и физической подготовленности дошкольников.