

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

**ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
У ДОШКОЛЬНИКОВ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 6 курса 62 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)»,
профилей «Начальное и дошкольное образование»,
психолого - педагогического факультета
Вертяновой Елены Сергеевны

Научный руководитель
Зав. кафедрой дошкольного и начального образования,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ Е.А. Казанкова

Зав. кафедрой дошкольного и начального образования,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ Е.А. Казанкова

Балашов 2025

Введение. *Актуальность исследования.* Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Здоровье является решающим фактором при определении эффективности здорового образа жизни дошкольников, так как является основным фактором гармоничного развития ребенка и его работоспособности.

Здоровый образ жизни включает в себя несколько основных компонентов: физическая активность, рациональное (сбалансированное) питание, личная гигиена, экологически грамотное и безопасное поведение, психоэмоциональная устойчивость и закаливание.

Закаливание - это комплекс оздоровительных процедур, которые направлены на укрепление иммунитета и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание в ДОО способствует адаптации ребенка к внешнему миру, повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, формирует иммунитет.

Исследователи считают, что именно в дошкольном возрасте у ребенка начинает проявляться интерес к своему здоровью, его сохранению и укреплению, однако использование возможности использования закаливания, как средства формирования у дошкольников основ здорового образа жизни представлено фрагментарно и требует дополнительной проработки. Этим обусловлена актуальность данного исследования.

Объект исследования – педагогический процесс ДОО.

Предмет исследования – использование закаливания как средства формирования у дошкольников основ здорового образа жизни.

Цель исследования: выявить возможности закаливания как средства формирования у дошкольников основ здорового образа жизни.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что проведение закаливания детей дошкольного возраста в ДОО благоприятно отразится на

их физическом и общем развитии и будет способствовать формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.

Исходя из цели и гипотезы, были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Определить особенности формирования у детей основ здорового образа жизни в условиях ДООУ.
2. Изучить виды закаливания и его значение для физического развития ребенка.
3. Выявить специфику организации закаливания детей в условиях ДООУ.
4. Разработать систему занятий по формированию у дошкольников знаний о закаливании.

Методологическую базу исследования составили работы таких современных ученых как Н.А. Андреева, В.А. Деркунская, Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасева.

Методы исследования: для реализации поставленных задач были использованы методы педагогической науки и практики по проблеме формирования у дошкольников основ здорового образа жизни и организации и проведения закаливания в условиях ДООУ, систематизация, составление библиографии.

Практическая значимость исследования заключается, в том, что разработанная система занятий по формированию у дошкольников знаний о закаливании, может быть использована в практической деятельности воспитателей и родителей дошкольников.

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

Основное содержание работы. В первой главе нами были изучены теоретические основы формирования у детей основ здорового образа жизни, рассмотрены особенности формирования у детей основ здорового образа жизни в условиях ДООУ, проанализированы виды закаливания и его значение для физического развития ребенка.

Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста практически идентичны таковым для образа жизни любого другого возраста, однако, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2-7 лет. Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью детей, поэтому важной задачей является сформировать у детей основы здорового образа жизни. Данная работа начинается в детском саду, затем продолжается в школе.

Согласно возрастной психологии, период дошкольного детства – это период жизни, в котором складывается система ценностей личности, начинает проявляться самоопределение в выборе стратегии и поведенческих особенностей проживания собственной жизни. Поэтому задача формирования ЗОЖ в дошкольном возрасте является не только одним из направлений физического воспитания, но и одной из согласованных с задачами социального воспитания ребенка в условиях ДОО. Формирование ответственности за свое здоровье можно оценивать как одну из задач личностного и общекультурного развития человека.

Дети в разный возрастной период по-разному понимают, что такое здоровье, поэтому воспитатель должен учитывать все возрастные особенности детей при формировании представлений о здоровом образе жизни. Так же педагог должен правильно изложить детям понятие ЗОЖ. Немало важным являются собственные знания воспитателя о формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

К основным задачам, стоящим перед педагогом относятся:

1. формирование у детей адекватного представления о строении собственного тела, помочь ребенку создать целостное представление о своем теле;
2. формирование умения «слушать» и «слышать» свой организм;
3. осознать ценность своей и ценность жизни другого человека;
4. формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;

5. привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

6. развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;

7. научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;

8. формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Таким образом, ценностное отношение к своему здоровью благоприятно влияет на формирование ЗОЖ детей дошкольного возраста, формирование ее культуры, которая рассматривается как побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

Дошкольное образование в нашей стране в последние годы уделяет много внимания оздоровлению дошкольника, так как здоровье детей напрямую связано с благополучием нашего общества.

Закаливание - это комплекс оздоровительных процедур, которые направлены на укрепление иммунитета и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание способствует повышению адаптации к внешнему миру. Иными словами организм закаленного человека даже в условиях сильных колебаний температуры способен поддержать температуру внутренних органов в довольно узких границах.

Регулярное закаливание помогает укрепить и повысить иммунитет у детей, но для достижения таких результатов должна быть разработана система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Выделяют следующие виды закаливания:

1. Аэротерапия - закаливание воздухом. Подобный вид закаливания организма состоит из воздушных ванн, длительных прогулок на свежем воздухе. Свежий воздух укрепляет организм благодаря охлаждению

рецепторов кожи и нервных окончаний слизистой и этим улучшает терморегуляцию организма.

2. Закаливание воздушным потоком. Организм приспосабливается только к тому фактору и даже таким его количественным и качественным параметрам, которые однократно повторяются. Для детей особое значение приобретает воспитание устойчивости к ветровым воздействиям и к сквознякам, в частности.

Метод контрастного воздушного закаливания заключается в том, чтобы температура в спальне концу дневного сна достигалась от 13-ти до 16-ти градусов С. После того как дети просыпаются они раскрывают одеяла и, лежа в постели и течение 2-х, 3-х минут выполняют 3-4 физических упражнения. Особое внимание уделяется подбору дыхательных упражнений, так как именно они позволяют осуществить контрастное воздействие на дыхательные пути в результате ритмичного дыхания при глубоком вдохе и выдохе. При проведении закаливания неукоснительно соблюдают принцип постепенности и систематичности.

3. Гелиотерапия - закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Солнечное закаливание улучшает устойчивость нервной системы, делает быстрыми обменные процессы организма, повышает иммунитет, помогает в проблемах с кровообращением, совершенствует работу мышечной системы, оказывает тонизирующее действие практически на все функции организма. Однако нельзя забывать о том, что закаливание солнцем способно не только принести пользу, но и навредить, поэтому к подобному типу закаливания нужно относиться с большой ответственностью. Нельзя допускать ожогов различной степени, тепловых ударов и перегрева организма. Неправильное закаливание солнцем может стать причиной серьезных заболеваний, поэтому его необходимо проводить поэтапно, с учетом возраста, состояния здоровья человека, климатических и природных условий и иных факторов.

4. Хождение босиком. Такой вид закаливания полезен как для взрослых, так и для детей, улучшает сопротивляемость организма, способствует повышению иммунитета.

5. Закаливание водой является очень полезным для организма методом закаливания. При закаливании водой циркуляция крови в организме проходит гораздо быстрее, обеспечивая все органы и системы большим количеством кислорода и различными питательными веществами. Существует несколько видов закаливание водой: обтирание, обливание, душ, купание. Водные процедуры весьма положительно влияют, на организм возбуждают аппетит, улучшают кровообращение, обмен веществ тонизируют нервную систему, создают бодрое настроение, повышают защитные свойства организма.

Обтирание - это самый нежный и щадящий из существующих видов водного закаливания. Его разрешается применять детям с самого раннего возраста. Обтирание проводят как губкой и полотенцем, смоченными в воде, так и рукой. Начинают обтирание с верхней части тела, после чего ее растирают сухим полотенцем, затем проделывают те же действия с нижней частью тела.

Плавание не только закаливающая процедура, но и обучение способности держаться на воде и перемещаться по ее поверхности. В настоящее время выявлены особенности влияния плавания на характер деятельности различных функциональных систем, на физическое развитие и заболеваемость детей.

Обливание является более результативной процедурой, чем обтирание, по влиянию, которое оно оказывает. Обливание бывает общее (обливание всего тела) и местное (процедура проводится исключительно на ноги). В заключение процедуры нужно растереть все тело сухим полотенцем.

Душ. Такая процедура, как закаливание душем является еще более полезной и эффективной процедурой закаливания, чем предыдущие.

Существует два вида закаливания душем: прохладный (или холодный) душ и контрастный душ.

Лечебное купание и «моржевание». Подобный способ закаливания водой становится все популярнее. Лечебное купание и «моржевание» оказывают положительное влияние на все органы и системы организма человека: способствуют улучшению работы сердца, легких и системы терморегуляции. В ДОУ не используется.

Самые распространенные методы закаливания, которые используются в ДОУ: полоскание горла прохладной водой с постепенным понижением температуры; хождение босиком по полу или специальным дорожкам, имитирующим гальку или речную поверхность; обтирание мокрым полотенцем; погружение ног в холодную воду с постепенным понижением температуры и удлинением временного интервала.

Таким образом, следует отметить, что закаливание является средством для полноценного физического развития ребенка. Закаливающие факторы надо сочетать с физическими упражнениями, играми, спортом.

Во второй главе исследования нами были рассмотрены практические аспекты приобщения детей к здоровому образу жизни посредством закаливания в условиях ДОУ.

Закаливание детей в условиях ДОУ - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению простудных заболеваний.

Осуществлять закаливание можно только в то время, когда ребенок здоров, интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно.

Правила применения закаливающих процедур в ДОУ:

1. Индивидуальный подход к ребенку. Всегда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные

особенности организма. Особенно важен индивидуальный подход к ослабленным детям.

2. Систематическое проведение процедур, во все время года, без перерыва, так как адаптация организма к резким колебаниям температур требует длительного времени. При многократном повторении закаливающие процедуры способствуют выработке условного рефлекса в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие холода или тепла.

3. Постепенное увеличение силы закаливающего воздействия с учетом самочувствия ребенка. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно и настойчиво (переход от менее сильных процедур к более сильным, от местных процедур к общим и т.д.). Только последовательно приучая детей к изменениям температуры, можно без риска для их здоровья добиться хороших результатов.

Особенно осторожно увеличивается сила закаливающего воздействия у детей с повышенной нервной возбудимостью и ослабленных. В этом случае, целесообразно проводить сначала частичное обливание или обтирание при воздушной ванне – обнажать в начале только конечности, затем грудь, живот и т.д. Постепенно можно перейти к обычным закаливающим мероприятиям, рекомендуемым для здоровых детей.

Закаливать дошкольников необходимо под постоянным сопровождением медицинского работника. Идеально проводить закаливание, учитывая состояние здоровья каждого ребёнка, и разделить детей на группы абсолютно здоровых и только переболевших (то есть согласно ФГОС осуществить на практике процесс индивидуализации физического развития детей).

Таким образом, проведение систематических закаливающих мероприятий способствуют физическому развитию и здоровью детей дошкольного возраста, а так же формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы мы разработали и апробировали систему занятий по формированию у дошкольников знаний о закаливании. Нами были разработаны следующие занятия: профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур», проведение контрастных воздушных ванн и физических упражнений, закаливание и бодрящая гимнастика после сна в старшей группе, закаливание «Сильные, ловкие, смелые» в старшей группе, гимнастика после дневного сна с закаливающими мероприятиями в подготовительной группе, праздник «Закаляться – это здорово!» в подготовительной группе, спортивное мероприятие «Наше здоровье в наших руках» в подготовительной группе, проведение закаливающего мероприятия в подготовительной группе.

В процессе проведения заявленных мероприятий воспитатели отмечали, что дети, раньше мерзнувшие на прогулке, боявшиеся струи свежего воздуха в комнате, под влиянием проводимых процедур закаливания, стали охотно и долго гулять, не замечали открытой форточки, смело умывались водой. Заболеваний в данной группе стало меньше, а заболевшие дети переносили их легко и за короткий срок. Инфекции обычно не имели распространений, что указывает на хорошую сопротивляемость организма.

Заключение. Основное содержание процесса формирования ценностей здорового образа жизни дошкольников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематическая физическая культура, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности детей дошкольного возраста, а также закаливание.

Закаливание - метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела). Закаливание помогает организму дошкольников повысить адаптацию к

условиям внешней среды, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье в условиях ДОО.

В практической части нашего исследования, на основе изученной медицинской, психолого-педагогической литературы мы разработали и апробировали мероприятия по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников через закаливание. В занятия были включены закаливающие процедуры, процедуры пробуждения, общеукрепляющие упражнения, самомассаж, закаливание водой и дыхательная гимнастика.

В ходе исследования нами было установлено, что целенаправленная работа по закаливанию в ДОО влияет на развитие физических качеств и на личность ребенка в целом. Улучшается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, наблюдается значительное улучшение показателей по физической подготовленности, развиваются спортивные способности у детей, повышается интерес к занятиям физической культурой.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что закаливание эффективное средство формирования у дошкольников основ здорового образа жизни.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.