

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

**СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 6 курса 62 группы  
направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки), профиля «Начальное и дошкольное образование»,  
психолого-педагогический факультет  
Песковой Екатерины Николаевны

Научный руководитель  
доцент кафедры ДиНО,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

Е.А. Казанкова

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

Е.А. Казанкова

**Балашов 2026**

**Введение.** Современная стратегия развития Российской Федерации неразрывно связана с преобразованиями в образовательной сфере и нацелена на формирование принципиально новых условий для раскрытия потенциала физического и духовного становления личности. Здоровый индивидуум, здоровая нация являются залогом благоприятных перспектив развития цивилизации, особенно когда стремление к знаниям и образованность становятся общественной ценностью. Это предполагает воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, выработку здоровьесберегающих моделей поведения и создание соответствующей образовательной среды, фундаментом которой служит здоровосозидающий образ жизни. Таким образом, укрепление и сохранение здоровья детей в дошкольный период представляет собой обязательное требование для их гармоничного развития и поддержания нормального функционирования растущего организма.

Дошкольный возраст признается наиболее значимым этапом в формировании ребенка, в связи с чем особую важность приобретает становление здоровьесберегающего поведения, которое охватывает ориентацию на здоровосозидающий образ жизни, развитие физических, социальных и личностных способностей ребенка, формирование умений и поведенческих стратегий здоровьесбережения с опорой на индивидуальные особенности каждого. Значимость вопроса укрепления здоровья детей дошкольного возраста также определяется тем, что именно в этот период происходит подготовка ребенка к регулярному школьному обучению. От степени здоровья, достигнутого уровня физической и психической зрелости в значительной мере зависят будущие учебные успехи, общая работоспособность и способность адаптироваться к школьным требованиям.

Задача здоровьесбережения воспитанников является первостепенной для педагогического состава дошкольного образовательного учреждения (далее – ДООУ), поскольку достижение целей всестороннего развития ребенка

возможно лишь при условии его хорошего самочувствия и отсутствия заболеваний.

Переосмысление устоявшихся взглядов на природу детского развития – отличительная черта современности, поскольку за последние годы в общественном сознании произошел кардинальный сдвиг. Ребенок из объекта педагогического воздействия превратился в активного субъекта, участвующего в собственном становлении, обладающего уникальной индивидуальностью и являющегося носителем личностного начала.

Актуальность данного исследования обусловлена наличием ряда неразрешенных противоречий между: запросом общества на воспитание здоровой личности, с одной стороны, и значительным ухудшением показателей здоровья молодого поколения, с другой. А так же потребностью в практических методиках формирования представлений о здоровосозидающем образе жизни и соответствующих умений, а также во внедрении здоровьесберегающих технологий в организацию работы ДОУ в современных условиях.

Исходя из выявленных противоречий, была определена тема исследования: «Современная практика организации здоровьесберегающей деятельности в ДОУ».

**Цель исследования:** определить специфику организации работы по здоровьесбережению детей в ДОУ.

**Объект исследования** – образовательный процесс в ДОУ.

**Предмет исследования** – особенности процесса здоровьесбережения детей в условиях современного ДОУ.

**Гипотеза:** работа по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ будет результативной, если она выстроена как целенаправленная, системная и хорошо организованная деятельность.

**Задачи исследования:** исследовать актуальные проблемы сохранения здоровья у детей дошкольного возраста. Проанализировать структуру и компоненты системы здоровьесбережения в ДОУ. Определить специфику

применения здоровьесберегающих технологий в условиях ДОУ. Разработать комплекс мероприятий, нацеленных на здоровьесбережение детей дошкольного возраста.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по теме исследования; апробация и внедрение в практику ДОУ здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий.

**Методологическую основу** данного исследования составляют системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы, которые в совокупности позволяют всесторонне изучить процесс организации здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

Системный подход (отражен в работах Н.К. Смирнова, Б.Б. Егорова, Г.Г. Макаренковой и др.) рассматривает здоровьесберегающую деятельность в ДОУ как целостный комплекс взаимосвязанных элементов: целей, задач, принципов, содержания, методов, форм и условий. Деятельностный подход (в трудах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина) позволяет рассматривать процесс здоровьесбережения не как пассивное усвоение норм и правил, а как активную, целенаправленную деятельность ребенка, педагога и родителей. Личностно-ориентированный подход (В.В. Сериков, И.С. Якиманская) обуславливает необходимость учета индивидуальных, возрастных, психофизиологических особенностей каждого ребенка при построении здоровьесберегающей среды. Компетентностный подход (И.А. Зимняя) лежит в основе анализа профессиональной подготовки педагогов.

**Основное содержание работы.** Первая глава посвящена анализу теоретических основ здоровьесбережения в дошкольном детстве. Теоретический анализ научно-методической и практико-ориентированной литературы позволяет определить ряд проблем, связанных со здоровьем детей дошкольного возраста: с одной стороны, это устойчивое ухудшение соматического и психического здоровья, проявляющееся в росте

хронических заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и нервно-психической сферы, а с другой — наличие неблагоприятных социально-педагогических факторов, таких как ослабление воспитательного потенциала семьи, низкая грамотность родителей в вопросах здоровьесбережения и недостаточная эффективность взаимодействия между ДОО и семьей по формированию культуры здоровья.

В современных условиях дошкольной образовательной организации здоровьесберегающая система представляет собой одно из ключевых условий гарантии качества дошкольного образования, выступая как комплекс мер, направленных на охрану и укрепление здоровья воспитанников. Внедрение системы здоровьесбережения в современной ДОО преследует следующие задачи: становление мотивационной сферы в области гигиенического поведения и безопасной жизнедеятельности, физическое воспитание, а также обеспечение условий для физического и психического саморазвития

Структура системы здоровьесбережения в ДОО охватывает:

- разнообразные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, сезонный, каникулярный);
- комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия; хождение босиком, «топтанье» в тазах, полоскание горла, максимальное пребывание на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех видов;
- оптимизацию двигательного режима: традиционные формы двигательной активности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, прогулки) и инновационные оздоровительные и профилактические технологии (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, использование массажеров, тактильных дорожек);
- организацию сбалансированного питания;
- медико-профилактическую работу с детьми и родителями;

- неукоснительное выполнение требований СанПиН к организации педагогического процесса;

- комплекс мероприятий, нацеленных на сохранение физического и психического здоровья педагогов.

Целостная система мер, объединяющая и координирующая все элементы образовательной среды, нацеленные на сохранение здоровья ребенка в процессе его обучения и развития представляет собой здоровьесберегающую среду ДОУ.

Как отмечал Н.К. Смирнов, фундамент здоровьесберегающей среды составляют здоровьесберегающие образовательные технологии. Он рассматривал их как комплекс форм и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья детей и педагогов, а также как качественный критерий оценки любой педагогической технологии с точки зрения ее влияния на состояние здоровья участников образовательного процесса. В качестве современных здоровьесберегающих технологий в педагогике выделяют:

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (релаксация, музыкотерапия, психогимнастика, сказкотерапия, ароматерапия, цветотерапия, песочная терапия);

Медико-профилактические технологии (мониторинг, организация рационального питания, рациональный режим, закаливание)

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов (участие педагогов в физкультурно-массовых мероприятиях, семинарах-практикумах, педагогических советах, конференциях по проблемам здоровьесбережения);

Технологии валеологического просвещения родителей (информационно-просветительская работа по формированию у семьи ценности здорового образа жизни, знакомство с формами физического воспитания, информирование о состоянии здоровья ребенка и привлечение к совместным физкультурным мероприятиям);

Здоровьесберегающие образовательные технологии ( технологии воспитания валеологической культуры и культуры здоровья);

Физкультурно-оздоровительные технологии (комплекс методов и методик, нацеленных на физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников).

Успешность внедрения технологий зависит от профессиональной компетентности педагога, его способности мотивировать детей и грамотно дозировать нагрузку.

Во второй главе исследования рассматривается практическая реализация здоровьесберегающей деятельности в дошкольной образовательной организации. Дошкольный период является ключевым этапом в становлении организма ребенка, что обусловлено его высокой восприимчивостью к влиянию разнообразных факторов природного и социального окружения. Организация постоянного наблюдения за здоровьем дошкольников и оперативное проведение оздоровительных мероприятий составляют одно из приоритетных направлений работы современного детского сада.

С целью оценки и регулярного отслеживания состояния детского здоровья разработан мониторинговый механизм, который включает:

- анализ соответствия биологического и паспортного возраста;
- оценку физического развития;
- изучение функциональных возможностей организма;
- диагностику развития мелкой моторики;
- учет острой заболеваемости [40].

Мониторинг рассматривается как комплексная многоуровневая диагностическая процедура, позволяющая своевременно выявлять отклонения в развитии и корректировать педагогическую работу. Критерием результативности оздоровительной работы в ДОО выступает положительная динамика в состоянии здоровья детей. Оценка проводится на основе систематических наблюдений и данных мониторинга в начале и конце

учебного года. Система мониторинга здоровья включает три основных компонента:

- медицинский - включает результаты профилактических осмотров, данные о заболеваемости, показатели антропометрии (рост, масса тела), состояние сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной функции. психологический, педагогический
- психологический - предполагает оценку эмоционального состояния детей, уровня тревожности, устойчивости к стрессу, способности к саморегуляции;
- педагогический - направлен на диагностику физической подготовленности (координация, гибкость, скорость, выносливость), анализ формирования двигательных навыков, наблюдения за активностью ребёнка в свободной деятельности.

Таким образом, мониторинг здоровья дошкольников осуществляется целостной службой здоровья. Служба здоровья образовательного учреждения — это организационная структура, обеспечивающая взаимодействие специалистов для создания условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса, формированию культуры здоровья и на ее основе — здорового образа жизни.

Важным условием эффективности работы является гибкость применяемых здоровьесберегающих технологий, которые адаптируются в соответствии с спецификой и ресурсами конкретного дошкольного учреждения. Это позволяет создать оптимальные условия для здоровьесозидающей деятельности всех участников образовательного процесса. Внедрение здоровьесберегающих технологий не только повышает результативность воспитательно-образовательной работы, но и способствует формированию ценностного отношения к здоровью у педагогов и родителей. Что в свою очередь приведет к позитивной динамике в осознании важности

сохранения собственного здоровья и формировании устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, что создает прочный фундамент для непрерывного здоровьесберегающего процесса

В практической части исследования представлена картотека мероприятий, включающих комплексы утренней, бодрящей, гимнастику, пальчиковой, дыхательной, ортопедической гимнастики, подвижные игры, ритмопластические и релаксационные упражнения, игровые упражнения с использованием интерактивной песочницы. Каждое мероприятие включает чёткое описание цели, задач, хода выполнения, оборудования и ожидаемого эффекта. Разнообразная двигательная активность активизирует физиологические процессы: усиливает вентиляцию легких, улучшает кровообращение и обмен веществ. Это приводит к укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению эластичности суставов, укреплению позвоночника и оптимизации сердечной деятельности, способствует повышению уровня двигательной активности, укреплению иммунитета, снижению утомляемости, развитию координации движений. Параллельно отмечается положительное влияние на психическое развитие и эмоциональное состояние детей. Систематическое использование подобных здоровьесберегающих технологий и эмоциональной устойчивости детей.

**Заключение.** Дошкольный возраст представляет собой ключевой этап становления здоровья, основ физического развития и формирования личности ребенка. В этот период происходит интенсивное развитие познавательных процессов, мотивационной и коммуникативной сфер, закладываются основы самосознания и отношения к окружающему миру.

При грамотной организации воспитательно-образовательного процесса эти компоненты становятся фундаментом для формирования культуры здорового образа жизни.

Совместные усилия педагогического коллектива, медицинских работников и семьи создают благоприятный микроклимат, основанный на уважении к личности, атмосфере доверия и взаимопонимания между всеми

участниками образовательного процесса. Это обеспечивает интеграцию физического, психического и социального компонентов здоровья.

Применение здоровьесберегающих технологий способствует сохранению умственной и физической работоспособности, создает положительный эмоциональный фон, повышает эффективность образовательной деятельности и формирует ценностные ориентиры у педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии следует рассматривать как перспективную систему методов организации обучения, исключая ущерб для здоровья детей. Их эффективность определяется не отдельными методиками, а грамотной интеграцией в единую систему, направленную на укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Важно подчеркнуть, что укрепление здоровья — это не разрозненные мероприятия, а целостная воспитательная концепция, формирующая поведенческие модели на протяжении всей жизни. Максимальная эффективность здоровьесберегающей деятельности достигается при системном, организованном и непрерывном ее характере.