

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра методологии образования

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
бакалаврской работы**

студентки 4 курса 406 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**МАКЕЕВОЙ ЕЛЕНЕ ФЁДОРОВНЫ**

Научный руководитель  
доктор пед. наук, профессор \_\_\_\_\_ Е.А.Александрова

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

Саратов  
2018

## **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

Проблема здоровья является особенно актуальной в настоящее время в свете высокой заболеваемости населения нашего общества, хотя многие из них можно было предотвратить через изменение образа жизни. Наиболее гуманными, социально и экономически целесообразными мерами любого государства по формированию здоровья нации являются меры по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Сегодня проблема формирования здорового образа жизни рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения РФ и, особенно, детей дошкольного возраста.

Так, в концепции демографического развития Российской Федерации на период до 2025 г. среди приоритетов в области здоровья детей ставится задача совершенствования мероприятий, направленных на развитие физической культуры, спорта и организацию досуга. Концепция развития физической культуры и спорта среди целей, задач и принципов содержит направления повышения качества физического воспитания, проведения мониторинга физической подготовленности и физического развития детей и молодёжи. Важнейшей задачей воспитания и образования подрастающего поколения, решающим условием формирования нового уровня культуры жизнедеятельности населения является целенаправленное и интенсивное освоение детьми ценностей национальной и мировой культуры физической активности, актуализированных в здоровом стиле жизни.

От уровня психологического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Помочь детям сформировать потребность к здоровому образу жизни должны педагоги дошкольных и школьных образовательных учреждений совместно с родителями или законными представителями. Формирование

потребности к здоровому образу жизни у детей – целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива дошкольной образовательной организации во взаимодействии с семьями детей.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.), а также оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития прямая задача и направление содержания образовательной деятельности педагогов дошкольного образования согласно требованиям ФГОС ДО.

Теоретической основой изучения вопросов формирования здорового образа жизни у дошкольников стали работы учёных и практиков – А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, В.А. Сластенина, Е.О. Смирновой. Анализ работ В.А.Деркунской, С.А.Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А.Князевой, И.М. Новиковой и др.

Несмотря на большое количество имеющихся научных исследований, раскрывающих различные аспекты проблемы формирования здорового образа жизни у детей, потребность в изучении, обобщении и диссеминации имеющегося опыта педагогической деятельности в этом направлении сохраняется.

Вышеизложенное определяет актуальность проблемы данного исследования «Педагогические условия формирования у детей здорового образа жизни в условиях дошкольной образовательной организации».

**Объектом исследования** выступает образовательный процесс в дошкольной образовательной организации.

**Предметом исследования** является процесс формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Целью данной работы** является исследование эффективных способов формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольной образовательной организации.

Цель определила постановку следующих **исследовательских задач**:

- уточнить понятие и сущности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста;
- раскрыть особенности и способы формирования здорового образа жизни у детей средствами дошкольного образования ;
- выявить факторы и обосновать условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста;
- экспериментально проверить эффективность программы «Будь здоров!» по формированию здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Для решения поставленных задач автором были использованы разнообразные взаимодополняющие **методы исследования**: теоретические - изучение, анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, систематизация и обобщение полученной информации; эмпирические - наблюдение, беседы, изучение и обобщение опыта работы педагогов дошкольных образовательных организаций.

**Базой исследования** выступила дошкольная образовательная – муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10 «Звездочка» г. Вольска Саратовской области».

**Структура выпускной квалификационной работы** включает введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

В результате анализа теоретических материалов по проблеме исследования мы пришли к выводу, что здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения

социальных функций. А значит, считаем важной социально-педагогической задачей – формирование здорового образа жизни у детей с раннего детства.

Во второй главе мы попытались раскрыть и в опытно-экспериментальной работе обосновать основные пути приобщения детей к здоровому образу жизни.

Формирующий этап ОЭР строился на основе разработанной программы оздоровления детей на 2016-17 уч.год «Будь здоров!».

Вся работа была направлена на решение следующих задач

1. Создать у детей общее представление о здоровье, как о ценности, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

2. Содействовать детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитии и закреплении культурно-гигиенических навыков.

3. Расширять знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

4. Знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность).

5. Оптимизация отношений «Педагог - Ребенок - Родитель» для создания единого воспитательно-образовательного пространства.

В ходе реализации программы Будь здоров! наша работа осуществлялась в следующих направлениях. Назовём наиболее важные, на наш взгляд.

1. Обогащение предметно-пространственной среды предметами, обеспечивающими оздоровление детей

- физкультурный уголок в групповой комнате дополнили деревянными массажёрами для стоп и спины, «дорожка здоровья», своими руками была изготовлена «Лесенка здоровья», создан сухой бассейн;

- спортивная площадка (на участке детского сада), оснащена всем необходимым безопасным оборудованием и была пополнена «дорожкой здоровья», «стеной мишеней» - разнообразить двигательную активность, ;

- пополнена игротека играми для развития представлений детей о разных видах спорта была приобретена настольно-печатная игра «Лото о спорте», о лекарственных растениях, об опасностях и опасном поведении и др.;

- в весенне-осенний период реализовывался проект «Зелёная аптечка» - выращивали совместно с детьми целебные травы – ромашка, шалфей, душица, мята, земляника, чёрная смородина, шиповник; зимой аптечный огород создан в помещении группы и назвали его «НЕТ болезням» - лук, укроп, чеснок .....«Живые фильтры» - растения, поглощающие из воздуха вредные газы - первая группа; вторая группа - обладающие антибактериальной, антивирусной, противогрибковой активностью; третья - оказывает лечебный эффект.

2. Увеличение динамических пауз в непрерывной образовательной деятельности за счёт их разнообразия (физкультминутки – пальчиковые гимнастики, гимнастика для глаз, кинезиологические упражнения, точечный массаж, Суджук-массаж и др.);

3. Обучение детей способам оздоровления – самомассажу, полосканию горла, пользованию защитной мазью «Оксолиновая» (по рекомендациям врача), орошению горла мирамистином или отварами трав, ароматерапии – «защитные мешочки», «масляные кулончики», «важных 10 точек»;

4. Формирование привычек безопасного поведения – «Познавательное развитие», сюжетно-ролевые игры, «Физическое развитие», во время прогулок.

5. Работа с родителями – информация (лепбуки, календарь здоровья, смс-рассылка с помощью Вайбер «полезные советы», круглые столы, совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия) и мн.др.;

К результатам реализации комплексной программы по здоровьесбережению детей «Бдь здоров!» можно отнести:

вообщем в детском саду:

снижение заболеваемости (ОРВИ, грипп) с 7, 9 дней до 6,7 дней в среднем на одного ребёнка (кол-во пропусков по справке о болезни разделить количество детей в группе);

в отношении детей:

- сформированы основы потребности в ЗОЖ, в заботе о своём здоровье;
- сформированы у детей представления и ЗОЖ – важности здоровья, пользе подвижных игр, правильном и неправильном питании, последствиях нездорового поведения, пищевых привычек и др.;

- воспитаны привычки здорового образа жизни, привиты стойкие культурно-гигиенические навыки (начали делать замечания членам семьи);

- освоение детьми способов здоровьесбережения,

в отношении педагогического коллектива:

- повысилась осознанность и заинтересованность в организации ЗСобразовательной среды;

- создается система комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка;

- повысился уровень знаний в области здоровьесберегающих технологий;

- возросла потребность в сохранении собственного здоровья;

в отношении родителей

- расширены знания о способах сохранения и укрепления здоровья детей,

- повысилась осведомлённость о правильном питании и способах замены магазинных продуктов (чупа-чупс, жвачки, газирнапитки, чипсы) приготовленными дома (домашние сладости).

Считаем, что отмеченные достижения стали возможны благодаря целенаправленной, системной работе по приобщению детей к ЗОЖ и индивидуальному подходу в организации и проведении занятий в этом направлении с детьми.

Проделанная работа позволила нам определить условия, выполнение которых повысит качество заботящейся работы в детском саду:

1. Целенаправленность, системность (по разным образовательным областям) и систематичность работы.
2. Разнообразие видов ЗСработы, сменяемость пособий. Например, каждое пособие («Зарядка для ушей») остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим.
3. Сотрудничество с родителями, в т.ч. в целях их педагогического просвещения.
4. Партнёрство с детской поликлиникой.
5. Непрерывное повышение знаний педагогов в области здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, анализ педагогической работы показал, что ДОО может и должна стать средой, обеспечивающей не только познавательное, речевое, художественно-эстетическое, социально-коммуникативное, физическое развитие, но и формирования здорового образа жизни у детей начиная с раннего детства.

Мы уверены, что постоянное развитие и совершенствование системы педагогической работы по намеченному направлению приведет к сохранению и укреплению здоровья детей, обеспечит дальнейший рост приоритета здорового образа жизни у подрастающего поколения.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проделанная работа по проблеме формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО позволяет сделать некоторые выводы.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у



детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования.

Формирование здорового образа жизни - это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья; овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными.

Формирование здорового образа жизни должно рассматриваться как непрерывный процесс усвоения ценностей и понятий, которые направлены на формирование навыков, умений и отношений, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья, взаимосвязи между ним и здоровым образом жизни. Процесс формирования у детей

Основными направлениями приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в детском саду являются:

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие организованные формы работы и самостоятельную двигательную деятельность детей в повседневной жизни.

2. Познавательные занятия, на которых ребенок приобретает знания о своем организме, способах сохранения своего здоровья.

3. Опытнo-экспериментальная деятельность, которая включается для раскрытия взаимосвязи между движением и функционированием органов и систем, осознания различных ощущений, их связи с определенными условиями. Опыты предполагают выполнение ребенком кратковременного

действия с телом, констатацию его изменения и влияния на самочувствие и состояние здоровья (кинезиологические упражнения).

4. Обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, обеспечивающие возможность приобретения способов выполнения, формирования умений и опыта здоровьесберегающих действий.

5. Решение проблемно-практических ситуаций. Применяются для выработки первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление своего здоровья.

6. Досуги и праздники, на которых организуется контроль сверстников и самоконтроль за двигательным поведением, содействующие формированию здоровьесберегающего поведения в эмоционально насыщенной обстановке.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;
- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Таким образом, необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОО;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям:

1. Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).
2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).
3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)
4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберечь

поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).

На основе обобщения теоретических источников и практической педагогической работы мы выделили педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей, выполнение которых повысит эффективность этого процесса:

- постоянное обогащение развивающей предметно-пространственной среды детского сада предметами, обеспечивающих режим двигательной активности, релаксации, оздоровления и формирование у детей основ здоровьесберегающего сознания;

- разнообразие и вариативность здоровьесберегающей работы с детьми;

- организация взаимодействия с детьми на основе педагогической поддержки;

- создание благоприятных комфортных условий для деятельности детей;

- реализация индивидуального подхода к ребенку со стороны педагога;

- тесное и разностороннее взаимодействия педагогов, детей, родителей.