

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

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

студентки 5 курса 352 группы
направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки), профилей «Начальное и дошкольное образование»,
психолого-педагогического факультета
Бочаговой Евгении Сергеевны

Научный руководитель
зав. кафедрой ДиНО
кандидат педагогических наук,
доцент _____ Е.А. Казанкова

Зав. кафедрой ДиНО
кандидат педагогических наук,
доцент _____ Е.А. Казанкова

Балашов 2023

Введение. На сегодняшний день внимание многих психологов и педагогов акцентировано на особенностях и проблемах развития ребенка, что обусловлено тем, что дошкольный возраст выступает в качестве важного периода интенсивного развития личности ребенка, в который происходит формирование его физического, психического и нравственного здоровья. От того, какие условия будут обеспечены ребенку на этапе дошкольного детства, во многом зависит его дальнейшее будущее. При этом на этапе дошкольного возраста ребенка сопровождает множество факторов, которые в той или иной степени влияют на развитие ребенка.

Проблема становления ценностей здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) у детей дошкольного возраста на сегодняшний день является одной из самых значимых в современной психологии и педагогики, что обусловлено тем, что отмечается тенденция к значительному ухудшению показателей уровня здоровья населения, а также тем, что именно на базе дошкольного возраста происходит активное усвоение норм ЗОЖ, а также складываются условия для эффективного формирования у детей представлений о правилах, привычках и нормах поведения, которые в дальнейшем определяют его будущее. Так как особенности здоровья личности определяются множеством факторов (наследственные, экологические, социально-экономические), а также особенностями воспитания ребенка, то осуществление работы по формированию у дошкольников навыков ЗОЖ является важной работой для сохранения здоровья ребенка на последующих этапах его возрастного развития.

В рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования одним из основных направлений деятельности дошкольного образовательного учреждения является работа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

В связи с этим вопросы укрепления здоровья детей и мотивации здорового образа жизни – стали одним из важнейших направлений деятельности дошкольных образовательных учреждений.

В «Национальной доктрине развития образования» отмечается, что сфера дошкольного образования должна обеспечить воспитаннику необходимый и достаточный уровень физического воспитания и физического развития, что, в свою очередь, является гарантом сохранности здоровья подрастающего поколения.

В такой ситуации все большее значение приобретает систематическая и целенаправленная работа, направленная на воспитание у подрастающего поколения культуры здоровья.

Степень разработанности проблемы. В психолого-педагогических исследованиях проблема становления ценностей здорового образа жизни рассматривается такими авторами, как Р.И. Айзман, Н.Я. Веленский, Л.Д. Глазырин, С.И. Горчак, Г.Н. Гребенюк, В.В. Давидович, В.Г. Каменская, С.А. Крылатов, Л.Т. Кузнецова, М.В. Меличева, Г.А. Хакимова, и др.

Исследования Н.М. Амосова, И.И. Брехмана, М.М. Буянова, В.К. Зайцева, В.П. Казначеева, В.В. Колбанова, Ю.П. Лисицына, С.В. Попова, Л.Г. Татарниковой, Б.Н. Чумакова и других подчеркивают важность формирования системных знаний о здоровом образе жизни у подрастающего поколения, начиная с дошкольного детства

Объект исследования: образовательный процесс в ДОУ.

Предмет исследования: становление ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников.

Цель исследования: изучить особенности и методы становления ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников.

Гипотеза исследования основана на предположениях:

– системные знания о здоровом образе жизни рассматриваются как совокупность знаний о целостности понятия «здоровый образ жизни», о зависимости состояния здоровья от каждого элемента ЗОЖ (рациональное питание, режим дня, культурно-гигиенические мероприятия, двигательная деятельность, отсутствия вредных привычек, психоэмоциональная регуляция, закаливание);

– процесс становления у детей 6-7 лет ценностей здорового образа жизни обеспечивается использованием широкого спектра мероприятий (игры, ситуативные разговоры, проблемные ситуации, беседы, рассказы, чтение художественной литературы, интегративная и проектная деятельность, экспериментирование, тематические досуги и развлечения).

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности физического развития детей дошкольного возраста.
2. Исследовать методическую систему физического воспитания дошкольников в условиях ДОУ.
3. Выделить содержательный компонент формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни
4. Проанализировать диагностический инструментарий выявляющий уровень сформированности ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников
5. Разработать картотеку мероприятий, способствующих становлению ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников.

Теоретико-методологические основы исследования составляют научно - обоснованные психолого-педагогические работы, раскрывающие проблему становления ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников:

– концептуальные идеи педагогики и психологии здоровья и формирования ЗОЖ (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Н.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, Г.К. Зайцев, Е.П. Ильин, Ю.П. Лисыцин, Л.И. Лубышева, А.Д. Степанов, Л.Г. Татарникова и др.);

– исследования по проблеме формирования ЗОЖ в условиях ДОУ (Л.В. Абдульманова, Ю.Ф. Змановский, Л.Г. Татарникова и др.);

– теоретико-методологические положения и основы формирования культуры ЗОЖ (Н.А. Амосов, В.М. Бехтерев, М.М. Борисов, В.В. Волков, А.Т. Никитина, Т.И. Прокопенко, М.В. Соколов, Г.М. Соловьев, А.Г. Сухарев

и др.);

– современные научные взгляды на здоровье как ценность (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, Н.Д. Найденов, Л.Г. Татарникова, А.Г. Щедрина и др.).

Методологические основы исследования составили:

– системный подход к организации образовательного процесса (А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, М.С. Каган, Н.В. Кузьмина, А.Н. Новиков, В.И. Слободчиков), который предусматривает формирование ЗОЖ старших дошкольников как системы;

– деятельностный (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.), который позволяет организовать процесс обучения и воспитания таким образом, чтобы главное место отводилось активной, разносторонней и самостоятельной деятельности дошкольника;

– аксиологический (С.Ф. Анисимов, Е.В. Бондаревская, А.С. Кузнецов, П.Е. Матвеев, В. А. Сластенин и др.), который позволяет построить процесс формирования ЗОЖ старших дошкольников на основе таких ценностей, как человек, его здоровье, здоровый образ жизни;

– личностно-ориентированный подход (Н.А. Алексеев, А.Г. Асмолов, В.А. Беликов, Е.В. Бондаревская, Л.М. Митина, А.В. Мудрик, Н.Л. Селиванова, Сериков, И.С. Якиманская, А. Маслоу, К. Роджерс и др.), который предусматривает формирование ЗОЖ дошкольника с учетом его индивидуальных особенностей;

– фундаментальные принципы педагогики: единства обучения, воспитания и развития; природосообразности; экологичности; гуманизма (Э. Берн, Л.С. Выготский, А. Дистервег, Я.А. Коменский, А.С. Макаренко, А. Маслоу, И.Г. Песталоцци, Ж. Пиаже, Ж.Ж. Руссо, В.А. Сухомлинский, Л.Н. Толстой, К.Д. Ушинский и др.).

В работе использовались **методы** анализа, систематизации и обобщения изученного материала.

Научная новизна исследования заключается в создании системы применения современных мероприятий для становления ценностей здорового образа жизни воспитанников, в создание картотеки мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Теоретическая значимость исследования: раскрытие основных положений содержательного компонента формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни в дошкольной образовательной организации (ДОО).

Практическая значимость исследования: разработанная картотека мероприятий, способствующих становлению ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников, может быть использована педагогами, работающими с детьми дошкольного возраста, для организации развивающего пространства.

ВКР состоит из введения, главы 1 «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА», главы 2 «ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ», заключения, списка использованных источников (56 источников) и приложения.

Основное содержание работы. *В первой главе* нашего исследования проанализированы особенности физического развития детей дошкольного возраста; изучена методическая система физического воспитания дошкольников в условиях ДОО; рассмотрен содержательный компонент формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что физическое развитие ребенка в каждом возрасте отличается своими особенностями. Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью психофизического развития дошкольника: движения

становятся более координированными и разнообразными, деятельность приобретает целенаправленный характер.

Для старшего дошкольного возраста характерно активное физическое и умственное развитие, когда происходит заложение основ здорового образа жизни, долголетия и двигательной активности ребенка, являющейся важным фактором формирования его здоровья.

В этот период очень важно развивать представление о ценности здоровья, формировать представления о полезной пище, о пользе закаливания, утренней зарядки, подвижных игр и физических упражнений.

Основной целью развития физического воспитания и формирования здорового образа жизни в системе дошкольного образования является создание условий, ориентирующих воспитанников на здоровый образ жизни, на регулярные занятия физической культурой и спортом.

Система физического воспитания дошкольников в условиях ДООУ обладает бесконечным разнообразием научно-обоснованных средств педагогического воздействия, которые дают возможность решать проблему интегрального подхода к оздоровлению и гармоничного развития человека, формированию культуры здорового образа жизни.

Анализ действующих комплексных программ обучения и воспитания и парциальных программ физического воспитания показал, что в дошкольных учреждениях рекомендуется постоянно совершенствовать психофизические качества, формировать у детей здоровый образ жизни. Для этого необходимо использовать различные формы работы, которые предусматривают постепенное овладение детьми знаниями, умениями и навыками, необходимых для здорового образа жизни, физического развития.

Образовательные программы приобщение к здоровому образу жизни дошкольника (в условиях детского сада) предполагают физкультурно-оздоровительную работу и такие виды деятельности как закаливание, сбалансированное питание, соблюдение режима дня, высокую двигательную активность, умение снимать напряжение, соблюдение личной гигиены.

Во второй главе нашего исследования проведен анализ диагностического инструментария, которые помогает выявить уровень сформированности ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников; разработан перспективный план работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Так, для изучения уровня сформированности ценности здорового образа жизни в педагогике и психологии разработано достаточно много методов и методик. Диагностический комплекс может включать беседу, диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночный тест, вербальный тест, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении.

Для изучения здорового образа жизни у старших дошкольников наиболее популярны следующие диагностические методики: «Что делать, чтобы быть здоровым», «Беседа о здоровом образе жизни», «Наблюдение за детьми в режимные моменты».

На основе разработанного перспективного плана работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста для детей 5-6 лет составлена картотека мероприятий, способствующих становлению ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников.

Заключение. Основные научные результаты исследования, состоят в следующем: В процессе теоретического исследования, был произведен анализ научных трудов по физическому развитию дошкольников. Обобщенные данные показали, что здоровье подрастающего поколения стремительно падает вниз. Связано это с индивидуальными особенностями детей, с ограниченным развитием двигательных качеств, с вирусными и хроническими заболеваниями, с несоблюдением режима дня, а также чрезмерная психологическая нагрузка от общества. В данной связи в современных условиях развития российского общества актуальным является формирование культуры здоровья дошкольников для укрепления и сохранения здоровья, воспитания здорового подрастающего поколения.

Физическое развитие ребенка в каждом возрасте отличается своими особенностями. Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью психофизического развития дошкольника: движения становятся более координированными и разнообразными, деятельность приобретает целенаправленный характер. Для старшего дошкольного возраста характерно активное физическое и умственное развитие, когда происходит заложение основ здорового образа жизни, долголетия и двигательной активности ребенка, являющейся важным фактором формирования его здоровья. Отметим, в этот период закладываются основы здоровья детей, они интенсивно растут и развиваются, у них формируются осанка, все движения, привычки и навыки, осуществляется приобретение базовых физических качеств. Отсюда можно сделать вывод о том, что необходимо качественно подходить к организации физического воспитания дошкольников, особенно старшего дошкольного возраста, когда начинается процесс активного окостенения скелета и формирования мышц. В этот период очень важно развивать представление о ценности здоровья, формировать представления о полезной пище, о пользе закаливания, утренней зарядки, подвижных игр и физических упражнений.

Основной целью развития физического воспитания и формирования здорового образа жизни в системе дошкольного образования является создание условий, ориентирующих воспитанников на здоровый образ жизни, на регулярные занятия физической культурой и спортом.

Система физического воспитания дошкольников в условиях ДОУ направлена на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, развитие психических и физических качеств и особенностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание ребенка на этапе дошкольного детства включает в себя:

- Соблюдение режима дня.
- Формирование культурно-гигиенических навыков у детей.
- Соблюдение культуры питания.
- Занятие физической культурой и спортом.

Анализ действующих комплексных программ обучения и воспитания и парциальных программ физического воспитания показал, что в дошкольных учреждениях физическое воспитание включает комплекс средств, оказывающих разностороннее воздействие на организм ребёнка. Это: обучение приемам выполнения упражнений включает: самомассаж, точечный массаж (во время утренней зарядки и гимнастики пробуждения); гимнастика для глаз – проводится каждый день, по 2-3 минутки, в зависимости от зрительной нагрузки; закаливающие мероприятия: водные процедуры (умывание прохладной водой, контрастное обливание ног); солнечные ванны и процедуры на свежем воздухе; дыхательная гимнастика (во время оздоровительного бега).

Деятельность, в которой дети получают знания о строении своего тела, об отдельных системах и органах, об уходе за ними: занятия познавательного характера (например, «Сердце свое я сберегу, сам себе я помогу», «Для чего нам нужен скелет» и т. д.); опытно-экспериментальная деятельность (на тактильные ощущения, обоняние, осязание; исследования кожного покрова через лупу; установка термометра и правила измерения температуры тела и т.д.); оказание первой медицинской помощи (практические занятия с детьми: помощь при ушибах, порезах, травмах костей и т. д.); контроль за своим самочувствием при физической нагрузке (как контролировать свое здоровье во время тренировки (дыхание, частота сердечных сокращений (пульс) и т. д.).

Понимание разнообразия физических и спортивных упражнений, их значения и использования в практике: игры и упражнения для укрепления различных групп мышц; игры со спортивными элементами; утренняя художественная гимнастика (с использованием речитативов с дошкольниками младшего возраста и под музыкальное сопровождение с дошкольниками среднего и старшего возраста); гимнастика пробуждения (под музыкальное

сопровождение с элементами кинезиологических упражнений, ходьба по коррегирующим дорожкам).

Использование разнообразных методов и приемов в предлагаемых детям двигательных и игровых действиях: метод упражнений с заданной программой действий (круговая тренировка, полоса препятствий, дифференцированные занятия для девочек и мальчиков); игровой метод с включением сюжета; соревновательный метод: игры-эстафеты.

Таким образом, система физического воспитания дошкольников в условиях ДООУ обладает бесконечным разнообразием научно-обоснованных средств педагогического воздействия, которые дают возможность решать проблему интегрального подхода к оздоровлению и гармоничного развития человека, формированию культуры здорового образа жизни.

Для выяснения уровня сформированности основ здорового образа жизни необходимо проводить диагностические мероприятия с использованием соответствующих диагностических методик. В настоящее время для изучения уровня сформированности ценности здорового образа жизни в педагогике и психологии разработано достаточно много методов и методик. Диагностический комплекс может включать беседу, диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночный тест, вербальный тест, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении. Для изучения здорового образа жизни у старших дошкольников наиболее популярны следующие диагностические методики: «Что делать, чтобы быть здоровым», «Беседа о здоровом образе жизни», «Наблюдение за детьми в режимные моменты».

В ходе диагностики в первую очередь обращается внимание на то, насколько дети способны переносить знания и представления о здоровье, здоровом образе жизни, о правилах здоровьесберегающего поведения в собственную жизнь.

Опираясь на возрастные психофизиологические и интеллектуальные особенности детей дошкольного возраста, выделен ряд моментов, которые

важно учитывать при формировании ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников. Так, педагогическая работа в условиях детского сада, направленная на становление ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников должна осуществляться поэтапно: на начальном этапе детей важно заинтересовать здоровым образом жизни. Далее необходимо постепенно формировать умения здорового образа жизни детей дошкольного возраста, показывать разнообразие их применения в жизненных ситуациях. А затем уже упражнять дошкольников применять данные умения для формирования привычек.

Исходя из этого, нами разработан перспективный план работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста для детей 5-6 лет по месяцам. Программа содержит картотеку мероприятий, способствующих становлению ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников.

Предлагаемый план мероприятий:

– будет способствовать становлению ценностей здорового образа жизни у старших дошкольников,

– поможет формировать знания, четкую позицию и правильные действия, которые будут способствовать успешному решению задач по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Что в свою очередь подтверждает выдвинутую нами гипотезу в начале исследования. Таким образом, цель работы достигнута.