

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

Кафедра методологии образования

Здоровьесберегающий эффект закаливания

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 521 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля подготовки «Дошкольное образование»,
факультета психолого-педагогического и специального образования

Шалмышовой Гозел Доврановны

Научный руководитель:

доцент, док. пед. наук

Е.А. Максимова

Зав.кафедрой:

профессор, док пед. наук

Е.А. Александрова

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ.

Актуальность исследования. Проблема часто болеющих детей привлекает все большее внимание врачей, педагогов, психологов, гигиенистов, социологов и других специалистов, занимающихся сохранением и укреплением здоровья. Важность этой проблемы связана с высокой долей часто болеющих детей, достигающей 15-75% в раннем и дошкольном возрасте.

Необходимо помнить, что от физических возможностей детей дошкольного возраста зависит их мировоззрение, психическая жизнь, умственное развитие и готовность к школе. Установлено, что эти дети затрачивают больше психологических и физических усилий, чем здоровые дети, в процессе обучения и справляются с требованиями условий дошкольной жизни и воспитания. Состояние здоровья ребенка является важнейшим интегративным показателем, поскольку оно определяет не только его физические возможности, но и целостные перспективы развития.

Вследствие этого можно сказать, что значимость исследуемой проблемы определяется объективной необходимостью разработки системы здоровьесберегающих технологий и мероприятий по формированию и развитию здоровья детей дошкольного возраста, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях. Поэтому одним из самых приоритетных направлений в работе педагогов должно быть сохранение и укрепление физического здоровья детей.

Анализ медицинской, научной и педагогической литературы показывает, что закаливающие мероприятия, наряду с общепринятыми мерами, являются эффективным средством снижения заболеваемости. Однако исследователи данного вопроса подчеркивают, что не следует бездумно и бессистемно использовать их для работы. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка и находить способы адаптации методов закаливания к его способностям и потребностям.

Это обусловило выбор темы и проблематики данного исследования.

Цель исследования – раскрыть возможности проведения закаливающих мероприятий в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ).

Исходя из цели, были определены **задачи исследования**:

- Раскрыть сущность проблемы закаливания детей дошкольного возраста в психолого-педагогических исследованиях.
- Рассмотреть организацию физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Рассмотреть педагогические условия использования средств закаливания в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
- Выявить и оценить уровень организации закаливания в физическом воспитании старших дошкольников, удовлетворённости родителей его организации, представлений педагогов о закаливании.
- Разработать и апробировать систему закаливающих мероприятий для детей в условиях ДОУ.

Объект исследования. Система закаливающих мероприятий.

Предмет исследования. Влияние закаливающих процедур на здоровье детей в условиях дошкольного учреждения.

В исследовании были использованы следующие **теоретические методы**: анализ естественно-научной, медицинской и педагогической литературы и нормативных документов по данной проблеме.

Практические методы: диалог с педагогами и родителями, наблюдение за образовательным процессом, анализ медицинских карт детей дошкольного возраста, педагогические эксперименты и построение графиков результатов, полученных в ходе исследования.

Исследование проводилось на базе МАОУ-СОШ с. Золотая Степь Советского района Саратовской области в с. Александровка Советского района Саратовской области детский сад «Тополек».

Структура и объем выпускной квалификационной работы: состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников и приложений.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Во введении дается обоснование актуальности работы, сформулированы объект, предмет, цель и задачи исследования, представлена структура выпускной квалификационной работы, экспериментальная база проведения исследования, используемые методы.

В первой части выпускной квалификационной работы **«Теоретические основы использования средств закаливания в физическом воспитании детей дошкольного возраста»** были раскрыты 3 пункта:

1. Проблема закаливания детей дошкольного возраста в психолого-педагогических исследованиях;
2. Организация закаливания в условиях дошкольного образовательного учреждения;
3. Педагогические условия использования средств закаливания в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Подводя итог теоретической части, отметим, что закаливание – один из древнейших методов оздоровления и развития детей. Именно благодаря физиологическим исследованиям проблема закаливания получила научное развитие.

Как отмечают исследователи, воздействие закаливания на организм не только значительно повышает сопротивляемость организма, но и закаливание улучшает работу внутренних систем организма в целом, способствуя повышению работоспособности и активности. Кроме того, закаливание является частью процесса «адаптации», процесса постепенного приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды, и рассматривается как элемент воспитания. Этот процесс протекает на протяжении всей жизни человека.

Анализ исследований в области закаливания позволил сделать вывод, что важным средством физического воспитания детей дошкольного возраста для повышения устойчивости их организма к внешним воздействиям является использование природных факторов (воздуха, солнца и воды). Закаливание особенно важно в дошкольном возрасте, так как способность организма быстро и адекватно реагировать на резкие изменения условий внешней среды, еще не

развита. Закаливающие процедуры описывались как общие (правильный режим, полноценное питание, физические упражнения), так и специальные (закаливание воздухом – воздушные ванны, закаливание солнцем).

Отмечалось, что процесс закаливания детей дошкольного возраста является не разовым мероприятием, а целенаправленной и систематически планируемой задачей педагогического коллектива дошкольного учреждения и во многом зависит от правильных условий организации физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы по охране и укреплению здоровья детей.

Рассматривая организацию закаливания в дошкольных учреждениях, отмечалось, что методы классифицируются в зависимости от природных ресурсов, включая кондиционирование воздуха (групповая вентиляция помещений, легкая одежда, регулярные прогулки и сон в течение дня, воздушные ванны, хождение босиком).

Методы закаливания водой включают закаливание водой (местные и общие методы). К местным методам относятся обмывание, ножные ванны, обтирание, обтирание талии и контрастное водное купание. Общие методы включают купание в открытых водоемах или бассейнах, обливание всего тела. Следующая группа методов – солнечные ванны. Закаливание отличается своим местом в распорядке дня детей дошкольного возраста.

Традиционные методы отличаются тем, что они являются методами постепенной адаптации к холоду путем постепенного понижения температуры воды или воздуха. К ним он относит методы воздушного закаливания, солнечные ванны и закаливание водой (общее и местное). К нетрадиционным методам относятся методы, характеризующиеся воздействием контрастными температурами.

Как показали многочисленные исследования, наиболее эффективными являются нетрадиционные методы закаливания, к которым относятся, в частности, контрастные методы с пульсирующими режимами.

Некоторые авторы определили, что наиболее эффективным методом является использование воды и ее закаливание. К специальным закаливающим водным процедурам относятся: обтирание тела. Применение контрастного закаливания (попеременное воздействие холода/тепла) является нетрадиционным и не нашло должного отражения в научно-методической литературе, хотя существует множество методик контрастного закаливания.

С.М. Гузеева и Л.А. Мешкова выделили следующие правила использования закаливающих процедур:

1. Перед началом процедур необходимо проконсультироваться с педиатром, который может дать совет по выбору правильного метода закаливания для каждого ребенка.

2. Закаливание должно быть плановым. Это связано с тем, что даже небольшой интервал (10 дней) может привести к полной потере достигнутого эффекта.

3. Последовательность закаливания должна быть выдержана

4. Влияние природных факторов носит комплексный характер.

5. Положительное эмоциональное отношение к закаливающим процедурам.

Поэтому включение закаливающих процедур (закаливание воздухом, водой и солнечным светом) в распорядок дня дошкольных учреждений является одной из приоритетных задач системы дошкольного образования.

В рамках данной работы были рассмотрены педагогические условия, влияющие на эффективность закаливающих мероприятий в дошкольных учреждениях:

1. Материальная база. Данное педагогическое условие означает наличие в детских садах специально оборудованных помещений и мест, позволяющих развивать двигательную активность детей и эффективно проводить профилактическую и лечебную работу. Сюда входят: мини-стадионы, игровые площадки, спортивные залы, процедурные кабинеты, оборудование для закаливания, бассейны, дорожки здоровья, коррекционные дорожки и т.д.

2. Кадровые условия. Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детского организма несет заведующий ДООУ и врач, обслуживающий дошкольное учреждение. Следовательно, в организации программы закаливания участвуют все сотрудники детского сада и все без исключения дети. Это дает практический опыт заботы о здоровье и самостоятельного использования средств и методов закаливания в повседневной жизни, способствует первичному формированию здорового образа жизни и представлений об укреплении здоровья через комплекс закаливающих процедур.

3. Методическое обеспечение. Наличие методического обеспечения (литературы, пособий, рекомендаций по закаливанию, отчетов о проделанной работе и диагностике результатов) является важным условием при реализации закаливания детей в детском саду. Все это способствует повышению квалификации педагогов и эффективному внедрению закаливания.

4. Работа с родителями. Взаимодействие с семьей также является важной составляющей использования закаливания детьми дошкольного возраста. Родители являются примером для своих детей, поэтому очень важно, чтобы они были осведомлены о закаливании и вопросах здоровья и позитивно взаимодействовали с дошкольными организациями.

Чтобы эта совместная работа была плодотворной и действительно способствовала полноценному развитию ребенка, необходимо, чтобы сотрудники дошкольного учреждения и семья ребенка работали вместе особым образом.

Вторая часть **«Экспериментальная работа по использованию средств закаливания в физическом воспитании детей дошкольного возраста»** представляет описание эксперимента, проведенного на базе в МАОУ-СОШ с. Золотая Степь Советского района Саратовской области в с. Александровка Советского района Саратовской области детский сад «Тополек».

В исследовании принимали участие группа детей 4–5-ти лет (26 детей).

Организация работы по внедрению здоровьесберегающих технологий началась с:

- Изучения состояния здоровья детей;
- Диагностики физического состояния детей дошкольного возраста;
- Анкетирования родителей по вопросам укрепления здоровья семьи;
- Анализа условий, созданных в дошкольном учреждении;
- Изучения актуальных нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность дошкольных учреждений в области укрепления здоровья;
- Разработки целостных моделей для укрепления здоровья.

Анализ условий, созданных в детском саду «Тополек», показал, что в учреждении есть все необходимые условия для оптимизации двигательной деятельности детей: имеется и физкультурный зал с различным физкультурным оборудованием; пособия, изготовленные воспитателями детского сада, позволяющие повысить интерес к физической культуре. Кроме того, проводится оценка физического воспитания в детском саду, которая основывается на диагностике, проведенной инструктором по физическому воспитанию при участии медицинского и педагогического персонала. Также в дошкольном учреждении уделяется большое внимание физической активности на свежем воздухе. На территории детского сада имеются спортивные площадки: полоса препятствий, игровое оборудование, песочница для прыжков. Для проведения профилактических мероприятий в данном дошкольном учреждении имеется медицинский кабинет, оснащенный специальным оборудованием.

На данном этапе исследования, работа по здоровьесбережению в детской саду, включала в себя следующие мероприятия для детей: утренняя зарядка, физкультурные минутки, гимнастика после дневного сна, прогулки с двигательной активностью, музыкальные и ритмические занятия, спортивные праздники.

Организационные направления включают создание здоровьесберегающей среды в ДООУ, определение показателей физического развития, двигательных навыков, объективных и субъективных критериев здоровья с помощью диагностических методов, разработку индивидуальных планов оздоровления, изучение педагогического и социального опыта, связанного с оздоровлением детей, подбор и внедрение эффективных приемов и методов.

Опыт дошкольного учреждения показывает, что подобная работа с детьми способствует формированию у них разумного отношения к своему организму, приобретению необходимых культурно-гигиенических навыков и умению наилучшим образом адаптировать детей в постоянно меняющихся условиях. Из этого можно сделать вывод, что в детском саду «Теремок» созданы благоприятные условия для гармоничного физического и психического развития детей.

По результатам констатирующего эксперимента был сделан вывод о необходимости усовершенствования программы оздоровления в детском саду «Тополек», а именно расширения используемых методик закаливания.

В связи с актуальностью проблемы была разработана программа оздоровления детей, направленная на апробацию модели сохранения здоровья дошкольников с использованием коррекционно-восстановительных методов для сохранения и укрепления физического здоровья детей в детском саду «Тополек».

Целью программы было создание сильной мотивации и потребности в защите собственного здоровья и здоровья детей.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

- Разработать и продемонстрировать эффективность методов закаливания для улучшения здоровья детей.
- Сформировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни

– Демонстрировать возможности закаливающих процедур в детских садах для укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Укреплять здоровье детей с помощью закаливания.

– Заинтересовать родителей в участии в жизни детского сада.

– Снизить уровень заболеваемости в группах.

Формы занятий: организованная физическая активность, консультирование родителей, физкультурные досуги.

Ожидаемый результат:

1. Уменьшится количество респираторных заболеваний у детей старшего возраста.

2. Повысится заинтересованность сотрудников и родителей в укреплении здоровья детей дошкольного возраста.

3. Стимулировать рост интереса дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни и разумной физической активности.

С целью снижения уровня заболеваемости в группах нами рекомендовалось внедрить в закаливание воздушные ванны и хождение босиком, которые имели различные формы и назначения и позволяли проводить замедленное холодное воздействие, являющееся важнейшим видом закаливания. Также рекомендовалась процедура ежедневного полоскания горла и ножных ванн.

Также с целью формирования представления у дошкольников о здоровом образе жизни и умении заботиться о своем теле, рекомендовалось проводить «Неделю здоровья» в форме беседы: («Сохрани свое здоровье», «Я и мое тело» и т.д.); игровой формы («Добрый доктор Айболит о здоровье говорит», «Поиграем с ручками», «Жмурки с колокольчиком»); чтения художественной литературы («Кто умеет чисто умываться»); познавательного досуга (приглашение медиков для бесед на соответствующие темы, презентации на темы закаливания).

С целью вовлечения родителей в систему закаливания и деятельность детского сада были сформированы следующие методы:

1. Проведение родительских собраний на тему: «Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур», «Закаливание организма солнцем, воздухом, водой», «Вот какими мы стали».

2. Папки-передвижки по теме недели в рамках «Дня здоровья» или «Недели здоровья», в которых будут оформлены рекомендации.

3. Презентации «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Закалишься – от болезни отстранишься».

4. Фотовыставки «В здоровом теле – здоровый дух», «Кто любит спорт, тот здоров и бодр».

5. Создание группы в социальных сетях в ВК с целью ознакомления родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

6. Проведение мастер-классов, чтобы родители могли улучшить свои педагогические навыки, используя методики укрепления здоровья в домашних условиях.

Таким образом, при разработке программы были учтены педагогические условия, способствующие формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. Предполагалось, что внедрение данных методик в основную программу детского сада «Тополек» приведет к улучшению показателей здоровья среди детей.

В ходе дальнейшего исследования нами была разработана и апробирована программа по внедрению закаливающих процедур для детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «Тополек». В исследовании принимала участие та же группа детей, что и в констатирующем этапе эксперимента.

Перед началом закаливания проводилась консультация с врачом и старшей медсестрой, которые рекомендовали закаливание для каждого конкретного человека и составили индивидуальный маршрут закаливания.

В нашем исследовании мы учитывали, что самым доступным методом закаливания является свежий воздух. Поэтому каждый день дети проводили достаточное количество времени на свежем воздухе. Продолжительность прогулок определялась возрастом детей, временем года и погодными условиями. Анализ литературного материала, проведенный на первом этапе, привел к убеждению, что хорошим отвердителем является воздушная ванна. Ценно отметить, что воздушные ванны повышают аппетит детей, обеспечивают спокойный сон и регулируют общее состояние организма. В исследовании воздушные ванны принимались во время раздевания и переодевания детей. Перед сном им также разрешалось раздеться на некоторое время.

В 15:00 детей будили звуками музыки, создавая положительный эмоциональный фон. Лежа на кроватях и на одеялах, дети выполняли упражнения в течение 2-3 минут. Далее по сигналу воспитателя дети вставали с постелей, быстро снимали спальную одежду (в осенне-зимний период) и оставались лишь в трусах и майках (с босыми ногами). Затем их перевели в «теплую комнату» с температурой 21-24°C (все окна были закрыты, при необходимости включались обогреватели). Деятельность детей в теплой комнате заключалась в ходьбе по нескольким дорожкам. Дети должны переходить из комнаты в комнату в течение 1-1,5 минут в каждой комнате, минимум шесть раз.

В ходе исследования мы убедились, что сильным закаливающим средством являются водные процедуры, такие как обтирание водой и смачивание ног холодной водой. За обтиранием сначала следовало сухое обтирание полотенцем-варежкой до легкого покраснения кожи в течение 7-10 дней. Затем проводилось влажное обтирание, при этом температура воды снижалась с 30-32°C до комнатной температуры (на 10°C каждые два дня).

Продолжительность процедуры составляла 3 мин, после чего проводилось сухое растирание.

Также систематически проводились такие эффективные методы лечения, как закаливание горла (полоскание горла теплой водой с постепенным снижением температуры до холодной воды). Для полоскания горла в воду добавлялись настойки эвкалипта, календулы и ротокана; температура воды каждые 2-3 дня снижалась на 10°С и возвращалась к комнатной температуре. В ходе исследования также было организовано закаливающее носовое дыхание.

В ходе практической деятельности мы проводили индивидуальные консультации для родителей, родительские собрания, беседы, анкетирования, фотовыставки и презентации. Положительным результатом являются уже традиционные за такое срок спортивные праздники, организованные вместе с родителями. Кроме того, был организован «День открытых дверей», когда родители могли посетить любое из мероприятий. Важно, что информация, размещенная в папках-передвижках и «родительских уголках», широко использовалась. Также создавалась группа в мессенджерах, в которой идут обсуждения работы детского сада, проводимых мероприятий по закаливанию.

В ходе экспериментального исследования мы убедились в эффективности сочетания закаливающих процедур, ежедневной гимнастики и различных игр, позволяющих детям постоянно находиться в движении. Анализ показателей физического развития детей показывает невысокую заболеваемость. Отмечалось, что данный результат нестабилен, так как дети этой группы занимались закаливающими мероприятиями непродолжительное время, то есть в течение одного учебного года. Кроме того, пик заболеваемости пришелся на то время, когда происходило увеличение заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями. Поэтому можно сделать вывод, что содержание и методы разработанных закаливающих мероприятий были эффективными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Анализ проведенных исследований позволяет сделать вывод, что важным средством физического воспитания детей дошкольного

возраста для повышения устойчивости их организма к внешним воздействиям является закаливание, с использованием природных факторов (воздуха, солнца и воды). Закаливание особенно важно в дошкольном возрасте, так как способность организма быстро и адекватно реагировать на резкие изменения условий внешней среды еще не развита.

На констатирующем этапе эксперимента нами был изучен процесс организации и методы исследования закаливания детей раннего возраста в условиях МАОУ-СОШ с. Золотая Степь Советского района Саратовской области в с. Александровка Советского района Саратовской области детский сад «Тополек». На основе полученных данных была разработана оздоровительная программа в соответствии с педагогическими условиями, способствующими формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. Предполагалось, что внедрение данных методик в основную программу детского сада «Тополек» приведет к улучшению показателей здоровья среди детей.

В ходе экспериментального исследования мы убедились в эффективности сочетания закаливающих процедур, ежедневной гимнастики и различных игр, позволяющих детям постоянно находиться в движении. Постепенная, регулярная и последовательная активность повышает устойчивость к простудным заболеваниям, усиливает защитную функцию иммунной системы и повышает сопротивляемость к инфекциям и простудным заболеваниям. Сравнительный анализ показателей заболеваемости детей на январь 2022-2023 гг. показал невысокую заболеваемость, несмотря на то, что результат нестабилен, так как дети этой группы занимались закаливающими мероприятиями непродолжительное время. На эти результаты повлияло и увеличение заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями. Поэтому мы сделали вывод, что содержание и методы разработанных закаливающих мероприятий были эффективными.

По результатам исследования нами был сделан вывод о необходимости продолжения систематической работы по данной теме, иницируя и реализуя

новые совместные проекты с родителями с использованием нетрадиционных подходов для повышения интереса к здоровому образу жизни. Рекомендовалось продолжать внедрение методов укрепления здоровья в образовательную среду с целью сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.