



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных  
технологий

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ В ДОУ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Дошкольное образование»

Выполнил:

студент группы ЗФ-411/096-4-1Пл  
Зайкова Оксана Леонидовна *Оксана*

Проверка на объем заимствований:

54,31 % авторского текста

Научный руководитель:

Казачук Александр Борисович *Александр*

Работа рекомендована к защите

« 15 » 04 2017 г.

декан факультета

*Е.И. Иголкина* Е.И. Иголкина

Челябинск  
2017

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА В ДОУ.....	9
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме оздоровительных мероприятия в режиме дня дошкольника в дошкольном образовательном учреждении.....	9
1.2 Особенности организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.....	19
1.3 Педагогические условия организации оздоровительной работы в режиме дня дошкольников в дошкольном образовательном учреждении.....	28
Выводы по первой главе.....	39
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	40
2.1 Цели и задачи экспериментального исследования по проблеме оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольника в дошкольном образовательном учреждении.....	40
2.2 Реализация педагогических условий проведения оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольника в дошкольном образовательном учреждении.....	49
2.3 Анализ результатов экспериментального исследования.....	57
Выводы по второй главе.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63

**ВВЕДЕНИЕ**

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как законы РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Перечисленные документы призваны помочь достичь определенных результатов стабилизации в дошкольных учреждениях, качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней.

Об этом достаточно красноречиво свидетельствуют выступления и сообщения представителей системы здравоохранения, в частности, доклад С.Р. Коновой–начальника отдела медико-социальной помощи детям и подросткам Минздрава России, сделанный на Всероссийском совещании по проблемам здоровья и физического развития детей в 2002 г.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Основаниями тому служат высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. В Концепции развития физической культуры и спорта в РФ отмечается, что 85 % этих детей потенциально больны сердечно–сосудистыми заболеваниями. Достаточно много детей, нуждающихся в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим

неблагополучием. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и не закаленностью [68].

«Актуальной задачей физического воспитания, говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях» [68]. Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Сегодня по здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должно быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка течения дня. Целью оздоровительной работы в ДООУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья окружающих. Нужно научить с детства следить за своим здоровьем. Трудно наверстать то, что упущено в детстве. Поэтому приоритеты в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а так же потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Физическая активность является одним из самых важных средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма.

Последовательные и систематические занятия физкультурой дадут положительный и эффективный результат. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом

возрасте закладывается основы здоровья, правильного физического развития, происходит становлением двигательных способностей, формируется интерес к физкультуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Среди многих факторов (социально – экономических, демографических, культурных, гигиенических др.), оказывающих влияние на состояние здоровья и развитие детей, важное место занимает физическое воспитание. Без сомнения, что в условиях возрастания объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием занятий и представлений и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом жизни указывают исследования А. А. Бодалева, А. Л. Венгера, В. Д. Давыдова, А. В. Мудрика, М. И. Лисиной, И. П. Подласого, В. А. Слостенина, Е. О. Смирновой. Несмотря на многочисленные исследования, данная проблема недостаточно разработана в практике дошкольных образовательных учреждений, что обуславливает выбор темы дипломной работы «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с помощью оздоровительных мероприятий в ДОУ».

Данной проблемой занимались такие учёные как: П.Ф. Лесграф, В.В. Гориневский, Е.А. Аркин, Н.А. Метлов, А.В. Кенеман.

Рассмотрим формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с помощью оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольника.

Оздоровительные мероприятия способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка.

Ведущие цели оздоровительной работы в детском саду – создание благоприятных условий для полноценного проживания в режиме дня ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. В соответствии с ФГОС ДО цели физкультурно–оздоровительной работы реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой. Но, в программе дошкольного учреждения недостаточно осуществляется интеграция образовательных областей.

Проблема исследования состоит в поиске и создании эффективных педагогических условий для результативности организации физкультурно–оздоровительной работы в ДОУ.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить способы организации оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольника в ДОУ, по формированию здорового образа жизни.

**Объект исследования:** процесс организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении по формированию здорового образа жизни.

**Предмет исследования:** условия организации оздоровительных мероприятий по формированию здорового образа жизни в режиме дня дошкольника в формировании здорового образа жизни.

**Гипотеза исследования:** организация оздоровительных мероприятий по формированию здорового образа жизни в режиме дня дошкольника в

дошкольном образовательном учреждении будет более успешной, если реализовать следующие условия:

- повысить профессиональную компетентность педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста;
- установить взаимодействие с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста;
- реализовывать индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ психолого-педагогической, методической литературы и научных публикаций по проблеме организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

2. Изучить особенности организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

3. Определить основные педагогические условия успешности организации оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольника в дошкольном образовательном учреждении.

4. Экспериментальным путем проверить педагогические условия, способствующие эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

5. Провести анализ результатов исследования.

**Методы исследования:** анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования, обобщение опыта работ, наблюдение, эксперимент.

**Этапы исследования:**

На первом этапе исследования теоретико-моделирующем (октябрь-декабрь 2016 года) – осуществлялась поисково-исследовательская работа, в

содержание которой входили: изучение психолого-педагогической и методической литературы; формирование основных исследовательских направлений; определение рабочей гипотезы, задач исследования; разработка плана проведения основного педагогического эксперимента. С этой целью использовался метод анализа теоретической и научно-методической литературы.

Второй этап – опытно-экспериментальный (февраль 2017 – март 2017 года) – был посвящен разработке, апробации и внедрению в экспериментальное дошкольное учреждение педагогических условий организации оздоровительных мероприятий по формированию здорового образа жизни. На данном этапе были изучены и описаны показатели физической подготовленности детей, разработаны и апробированы педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы. Внедрена в практику дошкольного образовательного учреждения система физкультурных занятий, программа физкультурно-оздоровительной работы, имеющая оздоровительную и образовательную ценность.

Третий этап – системно-обобщающий (март – апрель 2017 года) – включал: обобщение и описание опытно-поисковой работы, оценку результативности исследования, систематизацию его результатов.

В исследовании были использованы следующие методы:

1. Теоретические – изучение и анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические – наблюдение, анкетирование, метод экспертной оценки.

**Методики исследования:**

«Комплексные задания для определения уровня профессиональной компетентности педагогов детского сада»; «Методика оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста»; «Анкета для родителей».



**База исследования:** опытно – поисковая работа по выбранной теме исследования проводилась на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 13 г. Пласта. Участники: дети старшего дошкольного возраста, педагоги, родители воспитанников.

**Структура исследования:** работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений.

## **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РЕЖИМЕ ДНЯ УДОШКОЛЬНИКА В ДОУ**

---

### **1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме оздоровительных мероприятия в режиме дня дошкольника в дошкольном образовательном учреждении**

Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что система работы по оздоровлению – первая ступень комплексной системы воспитания дошкольников. Поэтому крайне важно организовывать процесс физического воспитания именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоничное развитие личности.

Многие известные врачи и педагоги занимались вопросами детского здоровья и физической культуры. К примеру, академик А. П. Протасов, профессор анатомии, впервые в России в конце XVIII в. вводит понятие «физическое воспитание». В опубликованных им работах по физическому воспитанию обоснована необходимость движений для сохранения здоровья.

Вторая половина XVIII в. стала важным периодом в развитии идеи физического воспитания народа. Оздоровительные мероприятия рассматриваются как часть всестороннего воспитания. Физической культуре уделялось серьезное внимание всеми народами, проживающими в России, поэтому у многих так популярны были разнообразные подвижные игры, которые возникли еще в далеком прошлом [цит. по 49, с.11].

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния здоровья или в возникновении и развитии болезни, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Однако столь широкое социологическое определение здоровья является несколько спорным, так как социальная полноценность человека не всегда совпадает с его биологическим состоянием. Вообще понятие здоровье является несколько условным и объективно устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей, определяемых с учётом полового, возрастного факторов, а также климатических и географических условий[11].

Здоровье необходимо характеризовать не только качественно, но и количественно, так как существует понятие о степени здоровья, определяемой шириной адаптационных (приспособительных) возможностей организма. Научная организация охраны здоровья отдельных лиц и человеческих коллективов должна основываться на повышении защитных свойств организма людей, а также на создании условий, предупреждающих возможность контакта человека с разными патогенными раздражителями, или же на ослаблении их действия на организм[12].

Важным во многих определениях здоровья является отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им. Данная проблема волнует врачей, воспитателей и родителей, в дошкольном образовательном учреждении создаются условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

Проблемы физического воспитания в России во второй половине XIX — начале XX в. занимали важное место в трудах выдающихся русских педагогов и ученых.

Значительное внимание вопросам физического воспитания уделял известный русский хирург Н.И. Пирогов. Особая его заслуга в том, что в ряде своих работ он впервые говорит о необходимости применения в образовательных учреждениях научно обоснованной системы физического воспитания, которой тогда в России не существовало[23].

Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П.Ф. Лесгафт. Его творческая научная деятельность относится к концу XIX — началу XX в. Он является признанным основоположником научной системы физического воспитания в России. Идеи П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского в области дошкольного физического воспитания продолжил Е.А. Аркин, профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач — гигиенист. Е.А. Аркин в доступной форме знакомил дошкольных работников с основными закономерностями высшей нервной деятельности, выявленными И.М. Сеченовым и И.П. Павловым, режимом дня, организацией жизни ребенка, указывал на важность взаимодействия детского сада и семьи. Его фундаментальный труд «Дошкольный возраст» не утратил своего значения до настоящего времени [цит. по 49, с.14].Л.И. Чулицкая, профессор, доктор медицины, углубила педагогические взгляды П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского. Она опиралась на анатомо—физиологические и психологические нормы его воспитания и обучения детей[11].

Е.Г. Леви–Гориневская, продолжая разработки предшественников, создала ряд работ по развитию навыков основных движений у детей дошкольного возраста[23].

А.И. Быкова разработала методику развития движений ребенка, определила ее значение, содержание, организацию.

Особую роль в развитии физического воспитания дошкольников сыграл Н.А. Метлов. Им написано свыше 130 работ по физическому воспитанию. Среди важнейших его публикаций следует отметить «Утреннюю гимнастику в детском саду». Он написал учебник для педагогических училищ «Методика физического воспитания», а также книгу для воспитателей и музыкальных руководителей «Утренняя гимнастика под музыку» [цит. по 43, с.21].

Особое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А.В. Кенеман. Она разработала научную основу и значительно углубила методические подходы к физическому воспитанию. Большое место в трудах А.В. Кенеман отводилось обучению двигательным действиям. Особо следует отметить заслугу А.В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», изданного в соавторстве Д.В. Хухлаевой. Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания внесла Д.В. Хухлаева. Ею написаны работы по формированию двигательных навыков у детей, разработаны методы и приемы обучения метанию, созданы программы и методические пособия. Значительную роль в разработке методики физического воспитания ребенка сыграли методисты М.Ф. Литвинова, Т.Ф. Саулина и др. [цит. по 49, с.15].

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений, в процессе которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем [12].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического

воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения, учитывая возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим разрабатывается содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальной педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу[53, с.9].

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физической воспитанию, воспитателя группы и семьи [16, с.22].

Сферу физической культуры характеризуют разные виды деятельности: двигательная, соревновательная, культурно-спортивная, физкультурная и др. Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, выступает физкультурная деятельность. Она не ограничивается только развитием и

формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи. В процессе этой деятельности и формируется физическая культура личности каждого конкретного человека.

Для того чтобы эта работа была эффективна, необходимо ясно представлять, какого рода отдача ожидается от каждого из них. При этом роль инструктора по физической воспитанию представляется достаточно сложной и разнообразной. Предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящие вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во всех формах организации физического воспитания детей (непосредственно образовательная деятельность (НОД), подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа и так далее) внимание инструктора по физическому воспитанию направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам [24, с.19].

Ретроспективный анализ литературных источников показывает, что постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности

и состоянию здоровья дошкольников (В.В. Ким, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Я. Наин, Н.А. Фомин и др.).

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Одна из причин происходящего – излишняя зарегламентированность учебной программы, не позволяющая педагогу учитывать уровень развития детей, их интересы, а также возможности ДОУ (В.И. Лях, В.Н. Непопалов, Т.Н. Прунин, С.Т. Смагин и др.) [43, с.13].

Поэтому продолжающиеся исследования, направленные на преобразование дошкольной физической культуры, связаны, прежде всего, с повышением творческой инициативы педагога, расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности и не традиционности содержания НОД, учитывающих задачи и условия их проведения, особенности контингента детей, поиском нестандартных организационно-методических приемов, игровой направленности деятельности. Это отмечают многие исследователи: Е.Н. Вавилова, С.И. Гальперин, О. А. Козырева, Л.Е. Любомирский, Т.И. Осокина, А.Н. Щербак и др. [цит. по 43, с.16].

Как говорилось выше, от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества, а формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду, так как именно здесь происходит выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Строить его необходимо на общепедагогических принципах: научности и доступности, непрерывности и практической целеустремленности, динамичности и открытости.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:

- уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;
- исследование состояния здоровья детей дошкольного возраста и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья ребенка;
- выявление и исследование проблем формирования культуры здорового образа жизни;
- создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья детей.

Здоровый образ жизни – категория экобиосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью ребенка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических



факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой.

Формирование культуры здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация ребенка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В исследованиях Н.В. Бордовской, В.П. Озерова, С.Ю. Толстовой, О.Л. Трещевой, С.О. Филипповой подчеркивается роль социума как среды формирования у детей определенного образа жизни. Социальное направление в решении проблемы формирования здорового образа жизни также прослеживается в работах В.П. Петленко и Н.Г. Веселова. Проблеме формирования здоровьесберегающей культуры работников УДО, педагогического процесса посвящены труды С.В. Васильева, Г.К. Зайцева, Н.Б. Захаревич, Е.Е. Луниной.

Теоретические основы здоровьесберегающего сопровождения воспитательного процесса в УДО освещались О.Ю. Толстовой, где достижение результата основывается на гигиеническом воспитании и обучении детей. Вопросы экологического воспитания, способствующего осознанию взаимодействия человека и природы, зависимости человека от окружающей среды, рассматривались А.Ф. Аменд, Е.Г. Кушниковой, Л.И. Пономаревой, З.И. Тюмасевой, В.Г. Фокиной. Основой формирования здорового образа жизни, как отмечает З.И. Тюмасева, является экологическое воспитание и образование, поскольку здоровье, по ее мнению, является критерием взаимоотношений человека и природы. Экологический аспект, по мнению ряда авторов (Е.Г. Кушникова, О.А. Овсянникова, Т.В. Поштарева), способствует раскрытию взаимосвязи среды и организма человека и закреплению в сознании ребенка ощущения своей неразрывности с природой.

Формирование у дошкольников представлений о культуре здорового образа жизни будет наиболее успешным, если:

– определено содержание понятия «культура здорового образа жизни», включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здорового образа жизни от состояния окружающей экологической среды;

– спроектирована педагогическая технология, включающая формы, методы, условия, принципы, этапы формирования представлений о здоровом образе жизни: «здоровье» и «образ жизни человека», «зависимость здоровья и образа жизни от состояния окружающей социальной и экологической среды», «здоровый образ жизни – основа сохранения и укрепления здоровья» – и диагностику определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни;

– разработана модель взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса, предполагающая подготовку педагогов к решению задач формирования у детей здорового образа жизни, к методическо-просветительской работе с родителями, и непосредственное воздействие педагогов и родителей на детей.

Таким образом, к вопросу формирования культуры здорового образа жизни дошкольников необходимо подходить комплексно, привлекая не только родителей детей, но и узких специалистов дошкольных учреждений.

В педагогической литературе здоровый образ жизни стал предметом специального исследования многих авторов. Мы установили, что большинство исследователей придерживаются расхожего мнения о том, что здоровье – это следствие и результат здорового образа жизни, являющегося доминирующим фактором, определяющим состояние здоровья человека. Здоровый образ жизни школьника определяется как характеристика его личности, которая включает в себя знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здоровьесозидающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек.

По существу, здоровье во многом зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни, как необходимое, но не достаточное условие, предполагает отсутствие вредных привычек. Кроме того, главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Было установлено, что понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели, ценности и т.д. [21].

Культура ЗОЖ включает в себя такие составляющие как отношение личности к себе, виды и факторы здоровья. Важно, чтобы в личности гармонично сочетались соматическое, психическое, физическое и нравственное здоровье. В единстве они образуют здоровье человека. Существенное влияние на него оказывают такие факторы как соблюдение режимов дня и питания, полезные привычки, двигательная активность. Однако культура ЗОЖ определяется не только внешними, но и внутренними факторами. К последним целесообразно присоединить и отношение личности к себе [20].

Исходя из этого, культура здорового образа жизни определяется как деятельность дошкольника, которая основывается на его устойчивых представлениях о здоровье как общечеловеческой ценности, сформированных привычках поведения как здорового человека, умениях и навыках осуществления здорового стиля жизни. При этом представление о здоровье и здоровом образе жизни всецело зависит от реального участия дошкольника в процессе сохранения и укрепления здоровья.

Основные составляющие ЗОЖ

- Умеренное и сбалансированное питание.
- Режим дня.
- Двигательная активность.
- Закаливание.

- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
- Отказ от вредных привычек.
- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений [18].

Проблеме формирования основ здорового образа жизни личности посвятили свои исследования многие ученые, среди которых И.И. Брехман, М.Я. Виленский, О.В. Дашкевич, А.Н. Добролюбов, Г.К. Зайцев, В.З. Коган, П.Ф. Лесгафт, Н.В. Панкратова, В.Н. Петленко В.Ф. Попов, В.С. Семенов, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, Ф.Ф. Эрисман и др., обосновавшие прямую зависимость сохранения и укрепления здоровья от уровня культуры. Однако до настоящего времени единых взглядов на природу данного социально-педагогического феномена еще не выработано.

Так, в своих трудах Гиппократ неоднократно подчеркивал ценность различных методов укрепления здоровья человека, в частности, физических упражнений. А.Н. Добролюбов придавал большое значение физическому воспитанию детей и юношества, рассматривал его в качестве средства для гармонического развития личности и неременного условия правильного умственного развития и образования, воспитания характера, чувств, нравственности. К.Д. Ушинский говорил о необходимости установления тесной связи между учителями и медиками, которые могут принести непосредственную пользу делу воспитания основ здорового образа жизни. В научной деятельности П.Ф. Лесгафта основной мыслью проходила идея воспитания гармонически развитой личности, когда в равной степени закладываются оздоровительные и общекультурные основы физического воспитания человека. Ф.Ф. Эрисман утверждал, что уровень физического развития и состояния здоровья зависит от условий труда, быта, профессии и социальной принадлежности, им были выявлены закономерности роста детей в зависимости от пола и условий воспитания. В.А. Сухомлинский считал, что

предупреждение болезней и склонностей к заболеваниям, укрепление организма – главное условие полноценного умственного труда и всей духовной жизни ребенка. По мнению В.А. Скумина, воспитать культуру здоровья – значит сформировать личностный и общественный идеал, в соответствии с которым нравственное и психофизическое здоровье является одной из высших общечеловеческих ценностей, а духовно здоровый образ жизни – эталоном естественного поведения человека.

Таким образом, все исследователи сходились в одном – формирование основ здорового образа жизни личности, это когда в равной степени закладываются оздоровительные и общекультурные основы физического воспитания, умственного развития и образования, воспитания характера, чувств, нравственности человека, выступающие в качестве механизмов гармонического развития личности.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, основ здорового образа жизни дошкольников представляет собой часть общей культуры, отражающей уровень образованности индивида, в которой собраны ценности здоровой и нравственной жизни, опыт и знания предков, это гармоничная система естественных состояний жизнедеятельности, характеризующаяся способностью организма к совершенной саморегуляции, поддержанию гомеостаза, самосохранению и самосовершенствованию соматического и психического статуса, при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватном приспособлении к изменяющейся окружающей среде (физической, биологической, социальной), использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций [60].

Формирование основ здорового образа жизни дошкольников это сложный процесс вхождения дошкольника, как субъекта оздоровительной деятельности, в социум, в результате которого происходит усвоение определенной системы здоровьесберегающих знаний, социальных норм,

обеспечивающих развитие личности в соответствии с ее интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, получение навыков обоснованного ведения здорового образа жизни, позволяющих дошкольнику функционировать как полноправный член общества.

## 1.2 Особенности организации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В рассматриваемый период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.) [21].

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка.

Кроме того, этот возрастной период — это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни [14]:

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок [13]. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм. В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается [9].

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.) [9].

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действия («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.



В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Зачастую у дошкольников отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних

(природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

По словам Б.Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни [9].

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционных и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного

возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни.

### 1.3. Педагогические условия организации оздоровительной работы в режиме дня дошкольников в дошкольном образовательном учреждении

Среди факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, по интенсивности воздействия первое место занимает физическая культура. Возможности использования физических упражнений неизмеримо шире, чем только укрепление здоровья ребенка, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. Физические упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной деятельности.

**Физические упражнения** выделяются учеными в качестве основного специфического средства физической культуры. Это средство предназначено для развития двигательных действий, в его состав входят спортивные и подвижные игры, гимнастика, праздники, развлечения, простейшие виды туризма и т. п. Работа по использованию этой группы средств может проходить в детском саду в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, самостоятельная двигательная деятельность с использованием специально созданной взрослыми предметно-развивающей среды, активный отдых

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре – это основная форма организации физического воспитания в детском саду.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре одновременно со всеми детьми позволяет обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре со всей группой обеспечивает прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится систематически. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре строится по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении [4].

Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

Знакомые физические упражнения дети выполняют без прямого надзора педагога, что развивает у них самостоятельность в использовании

разученных движений, самоконтроль и самооценку. Данное движение включается в двигательный опыт ребенка. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки. Целенаправленный подбор упражнений для усвоения сложных движений может осуществляться в любой части занятия до выполнения ведущего движения.

Таким образом, непосредственно образовательная деятельность по физической культуре способствует передаче дошкольникам общественно-исторического опыта и культуры выполнения движений, выработанной человечеством. Групповой способ выполнения физических упражнений успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Однако непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, предусмотренная программой физического воспитания дошкольников, не могут восполнить дефицит двигательной активности. Поэтому возникает необходимость введения в образовательный процесс различных форм физической деятельности.

Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута за счет внесения наряду с общественными формами работы дополнительных форм.

- гимнастика после сна,
- упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы,
- дыхательная гимнастика,
- упражнения для развития мелкой моторики,
- двигательная разминка между непосредственно образовательной деятельностью по физической культуре,
- упражнения с использованием спортивных комплексов,
- день здоровья

- дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей.

Усовершенствовать содержание двигательной деятельности дошкольников можно с помощью внедрения элементов креативной педагогики с использованием вариативной физкультурно-игровой среды, которая оказывает огромное влияние на эффективность освоения движений, формирующихся на основе ощущений и восприятий (мышечно-двигательных, зрительных, осязательных, слуховых и т. д.).

Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности. Для старших дошкольников предпочтительны разнообразные по содержанию динамические нагрузки умеренной интенсивности, неоднократно повторяющиеся в течение дня.

При создании рационального двигательного режима важно не забывать об активном отдыхе детей. К нему относятся: недели здоровья, спортивные досуги. Их содержание направлено на активизацию двигательной активности при рациональном сочетании ее с отдыхом, а также развитие интереса к разным видам игр и упражнений.

*Особенности использования форм двигательной активности в режиме дня.*

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физкультурные упражнения, физкультминутки и т.д. С целью оптимизации двигательной активности и закаливания внедряются дополнительные технологии двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий. К ним относятся: пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, бодрящая гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, индивидуальная

работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на прогулке, корригирующая гимнастика.

Второе место в двигательном режиме детей занимает непосредственно образовательная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Продолжительность самостоятельной деятельности зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Наряду вышеперечисленному большое значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям: неделя здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники, соревнования.

*Формы организации двигательной активности дошкольников.*

Утренняя гимнастика является одним из компонентов двигательного режима. Цель - создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса. Задача - закрепить двигательные навыки и умения.

Требования к упражнениям: известны и хорошо освоены детьми, наиболее просты по структуре и координации, направлены на формирование осанки и свода стопы, должны включать дыхательные упражнения, подскоки. Комплексы постепенно дополняют упражнениями с предметами на развитие выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы, которыми дети уже овладели.

Виды утренней гимнастики: традиционная, ритмическая, игровая, сюжетная, с использованием полосы препятствий, с использованием простейших тренажеров. Независимо от вида гимнастики желательно включать бег, О.Р.У. и свободную двигательную деятельность. Комплекс

утренней гимнастики следует повторять в течение одной-двух недель в зависимости от сложности его содержания.

Физкультминутка – кратковременные перерывы на занятиях для выполнения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки. Время проведения физкультурной минутки зависит от характера и содержания занятия, так как при утомлении у детей начинает проявляться двигательное беспокойство и рассеивается внимание. Физические упражнения подбираются с учетом специфики проводимого занятия. Не следует забывать, что физкультминутки должны носить игровой характер. Наибольшая эффективность достигается лишь тогда, когда физкультминутки разнообразны по форме и содержанию. После кратковременного активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала.

Бодрящая гимнастика после дневного сна. Гимнастика после дневного сна является важной составляющей микроцикла двигательной деятельности. Гимнастика помогает «разбудить» организм, включить в работу, обеспечить необходимый уровень двигательной активности в течение второй половины дня, а также осуществить профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Как и утренняя гимнастика, комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей и длится 9-12 минут. В структуру гимнастики могут входить: разминка в постели, О.Р.У., подвижные игры и танцевальные движения, релаксационные упражнения.

Закончить гимнастику после сна можно на «дорожке здоровья» для профилактики плоскостопия, при этом дети могут по очереди проходить солевую дорожку, массажные коврики, ребристую доску, перепрыгивать на носках через различные предметы, «топтаться» по камешкам, ходить по дорожке с нашитыми пуговицами, пробками, карандашами, по массажным губкам. Во время проведения гимнастики после сна учитываются индивидуальные особенности детей. Принуждение исключено. При



проведении закаливающих процедур длительность гимнастики можно увеличить до 20 минут.

Корригирующая гимнастика. Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Задачи: активизация общих обменных процессов, формирование мышечного корсета, выработка силовой и общей выносливости мышц туловища, тренировка равновесия, улучшение координации движений и укрепление сводов стопы. Общие задачи решаются путем подбора специальных и общеобразовательных упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей.

Двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Основное ее назначение – предотвращение развития утомления у детей и снятие эмоционального напряжения в процессе занятий с умственной нагрузкой.

Хорошо организованная двигательная разминка способствует увеличению двигательной активности детей. Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Закати в лунку шарик», «Бой петухов», «Удочка», «Сбей городок», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных пособий – скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки. Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности. В конце двигательной разминки можно предложить детям различные дыхательные упражнения. С целью активизации двигательной деятельности детей советуем одновременно организовать несколько игровых зон в различных местах (групповая комната, спальня, коридор) и предоставить детям, самим выбрать игру.

Самостоятельная двигательная деятельность. Самостоятельный вид деятельности является важным источником активности и саморазвития

ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей детей. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. Самостоятельные подвижные игры и физические упражнения детей чередуются с более спокойной деятельностью. При этом нужно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие. Также воспитатель должен влиять на выбор детьми упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример педагога. Задачи дифференцированного руководства самостоятельной деятельностью заключаются в повышении ДА у детей с низкой подвижностью до среднего уровня; в воспитании у них интереса к подвижным играм, спортивным упражнениям; в развитии физических качеств. Самостоятельная двигательная активность детей – критерий степени овладения двигательными умениями и навыками. Дети должны самостоятельно и творчески использовать весь арсенал игр и упражнений, разучиваемых во время организованных видов занятий, в своей самостоятельной деятельности. С целью оптимизации ДА детей в их самостоятельных играх особое внимание обращаем на количество и разнообразие движений с широким использованием физкультурных пособий (наличие паспорта физкультурного уголка).

*Ситуации и задания, позволяющие привлечь детей к самостоятельной двигательной деятельности.*

1. Назначение ребенка на роль ведущего при проведении утренней гимнастики, физкультминутки, подвижной игры и выполнении имитационных упражнений по карточкам с подгруппой детей.

2. Выполнение ребенком упражнений по карточкам, индивидуально или в паре, общеразвивающих упражнений и основных движений.

3.Выполнение движений в соответствии с характером и жанром музыки.

4.Задание ребенку: научить сверстника двигательным действиям, разучиваемым на физкультурном занятии.

5. Двигательные инсценировки.

6. Использование карточек с изображением полос препятствий и эстафет.

7. Самостоятельный выбор физкультурного оборудования.

8. Придумывание детьми нового варианта знакомой игры или изготовление новых атрибутов для подвижной игры.

9. Использование для формирования мотивов двигательной деятельности доски «Чемпион дня»

#### Проблемные ситуации:

1. Выполнение движений на предложенную тему.
2. Поиск и выполнение противоположного движения.
3. Поиск движений для необычной ситуации.
4. «Типизация» движений.

Подвижная игра – сознательная активная двигательная деятельность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Соблюдение правил имеет большое воспитательное значение.

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, игровое поведение которого зависит как от имеющихся двигательных навыков, так и от особенностей нервной системы. Одновременно двигательная активность тренирует нервную систему, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения. Подбор и планирование подвижных игр определяются уровнем физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его

индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей.

Индивидуальная работа направлена на формирование двигательных умений и навыков, активизацию малоподвижных детей, снижение нагрузки у гиперактивных детей и улучшение психофизического развития ослабленных детей. В свободное от занятий время индивидуальная работа проводится с отстающими, средними и моторно-одаренными детьми. Если в группе есть дети, посещающие спортивные секции, то индивидуальную работу необходимо согласовать с тренером. Задача педагога – не только оптимизировать двигательную активность детей, но и обеспечить здоровьесформирующую функцию физических упражнений.

Активный отдых. Немаловажное значение отводится физкультурно-массовым мероприятиям, где представлен активный отдых детей совместно со своими сверстниками или воспитанниками соседнего дошкольного учреждения. Это: «День здоровья», физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиада. В двигательный режим входит и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашнее задание,

непосредственно образовательная деятельность по физической культуре детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения, прогулки и походы).

Такие занятия привлекают детей своим познавательным содержанием, эмоционально окрашенностью, теплотой отношений, неповторимыми переживаниями. Они позволяют решить ряд поставленных задач по повышению ДА. Задачей таких мероприятий является не только создание у детей жизнерадостного настроения, но и демонстрация детьми успехов, достигнутых в освоении физическими упражнениями или играми.

Организация работы с родителями. Семья для ребенка есть самое главное и лучшее педагогическое учреждение, а семейное воспитание для ребенка – это источник общественного опыта. Именно поэтому вся работа

должна проводиться в тесном сотрудничестве семьи и детского сада. Педагог выступает не только как воспитатель ребенка, но и как воспитатель родителей.

#### Формы работы с родителями.

1. Проведение родительских собраний.
2. Консультации.
3. Дни открытых дверей.
4. Показ открытых занятий, мероприятий для родителей.
5. Проведение совместных мероприятий, праздников, спортивных досугов.
6. Тематические папки-передвижки.

Таким образом, совокупность разнообразных форм физического воспитания создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. А если все проходит в дружеской, доброжелательной атмосфере, то эффективность коррекционно-развивающей работы повышается.

#### Выводы по первой главе

Изучение и обобщение теоретических основ проблемы формирования здорового образа жизни средствами физической культуры, позволили сделать следующие выводы:

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, т.е. здоровье - это состояние телесного, душевного и социального благополучия

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических

ситуаций. Формирование основ здорового образа жизни у детей - важная педагогическая задача.

Теоретическая сущность здорового образа жизни определяется тем, что это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечивающая оптимальные условия для течения физиологических и психических процессов, уменьшает вероятность заболеваний и увеличивает продолжительность жизни.

Детство самый оптимальный возраст для формирования здорового образа жизни, так как именно в детстве закладываются основные ценности, привычки, жизненные ориентации. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни, а его основу составляют систематическая непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.

Формами организации оздоровительной работы являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему), физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

### **2.1 Цели и задачи экспериментального исследования по проблеме оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольника в дошкольном образовательном учреждении**

Нами проведено опытно-поисковое исследование по изучению влияния психолого-педагогических условий, включающих в себя профессиональную компетентность педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста; взаимодействие с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста; реализацию индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

Нашей целью явилось обоснование эффективности условий организации оздоровительной работы в режиме дня детского сада.

Эксперимент осуществлялся в ходе образовательной деятельности ДОУ. В педагогическом эксперименте принимали участие 4 педагога, 20 родителей и 40 детей старшего дошкольного возраста. Исследование

психолого-педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду проводилось в групповом и индивидуальном режиме в равных условиях для всех педагогов, родителей и детей, в привычной для них обстановке.

Для определения уровня сформированности каждого из предложенных нами психолого-педагогических условий были определены свои критерии: для оценки профессиональной компетентности педагогов ДОО, родительских отношений к организации физкультурно-оздоровительной работы и уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

Изучение каждого психолого-педагогического условия организации оздоровительной работы в детском саду осуществлялось при помощи разных методов. Для изучения уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду мы использовали «Комплексные задания для определения уровня профессиональной компетентности педагогов детского сада», разработанные в сотрудничестве педагогов Уральского государственного университета под руководством Л.Н. Атнаховой, кпн, доцента, которые в свою очередь были нами немного изменены и дополнены. С целью изучения интереса родителей организации оздоровительных мероприятий в детском саду и семье мы использовали «Анкету для родителей». Исследование уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми отслеживалось с помощью анализа планов непосредственно-образовательной работы с детьми.

Эксперимент осуществлялся в ходе образовательной деятельности ДОО. В педагогическом эксперименте принимали участие 4 педагога, 20 родителей и 40 детей старшего дошкольного возраста. Исследование психолого-педагогических условий организации оздоровительных мероприятий в детском саду проводилось в групповом и индивидуальном



режиме в равных условиях для всех педагогов, родителей и детей, в привычной для них обстановке.

В ходе проведения опытно-экспериментального исследования по изучению влияния психолого-педагогических условий, включающих в себя профессиональную компетентность педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста; взаимодействие с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста; реализацию индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми, мы определили цель эксперимента: обоснование эффективности психолого-педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Второй этап – опытно-экспериментальный (февраль 2017 – март 2017 года) – был посвящен разработке, апробации и внедрению в экспериментальное дошкольное учреждение педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы. На данном этапе были изучены и описаны показатели физической подготовленности детей, апробированы педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы. Внедрена в практику дошкольного образовательного учреждения система физкультурных занятий, Программа физкультурно-оздоровительной работы, имеющая оздоровительную и образовательную ценность.

На третьем этапе – системно-обобщающем (март-апрель 2017 года) – мы обобщили и описали проведение опытно-экспериментальной работы; дали оценку результативности исследования, систематизировали его результаты.

В предыдущей главе нами были рассмотрены все условия организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, на основе чего был сделан вывод о том, что только на основе целенаправленной деятельности компетентных педагогов и родителей возможна целенаправленная работа по оздоровлению и физическому развитию каждого ребенка. Следует отметить,

что эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду будет зависеть от того, на каком уровне развития будет находиться каждое из предложенных нами психолого-педагогических условий.

Для определения уровня сформированности каждого из предложенных нами психолого-педагогических условия целесообразно определить свои критерии: для оценки профессиональной компетентности педагогов ДОУ (Таблица 1), родительских отношений к организации физкультурно-оздоровительной работы (Таблица 2) и уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми (Таблица 3).

Таблица 1. Уровни и шкалы для оценки профессиональной компетентности педагогов

№	Уровень	Вид шкалы оценки		
	Словесная	Цветовая	Бальная	Процентная
1	Высокий уровень (осознанная компетентность): прочные, глубокие, системные знания в области самореализации детей старшего дошкольного возраста; творческий подход, инновационность, целенаправленность, умелое использование разнообразных средств и способов; смысловая наполняемость, активность в саморазвитии и достижении профессионального успеха	Красный	От 51 до 60	От 76 до 100
2	Допустимый уровень (осознанная некомпетентность): недостаточно полные представления о самореализации дошкольников, сомнения в своих профессиональных знаниях; подражание авторитетным коллегам; недостаточная объективность в оценке своей деятельности	Желтый	От 51 до 30	От 36 до 75
3	Критический уровень (неосознанная компетентность): поверхностные представления о самореализации детей старшего дошкольного возраста; сложно дается принятие критических замечаний; неосознанность своей профессиональной некомпетентности, потребность в достижении	Зеленый	От 0 до 30	От 0 до 35

	профессионального успеха слабо выражена			
--	--	--	--	--

Исследование уровня профессиональной компетентности педагогов ДООУ проводилось на основе трех компонентов профессиональной компетентности педагогов детского учреждения: когнитивного, деятельностного и профессионально-личностного. Методика учитывает все необходимые требования Государственного образовательного стандарта и материалы анкет А.С. Агафоновой, Л.Н. Аتماховой, С.А. Воротниковой, А.А. Орлова и др.

Цель: определить уровень профессиональной компетентности педагогов по организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Респонденты: педагоги.

Инструкция. Необходимо внимательно прочитать содержание анкеты и выбрать тот вариант ответа, который Вы считаете правильным (Приложение 1).

На основе проведенного анкетирования педагогов мы выявили начальный уровень профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы.

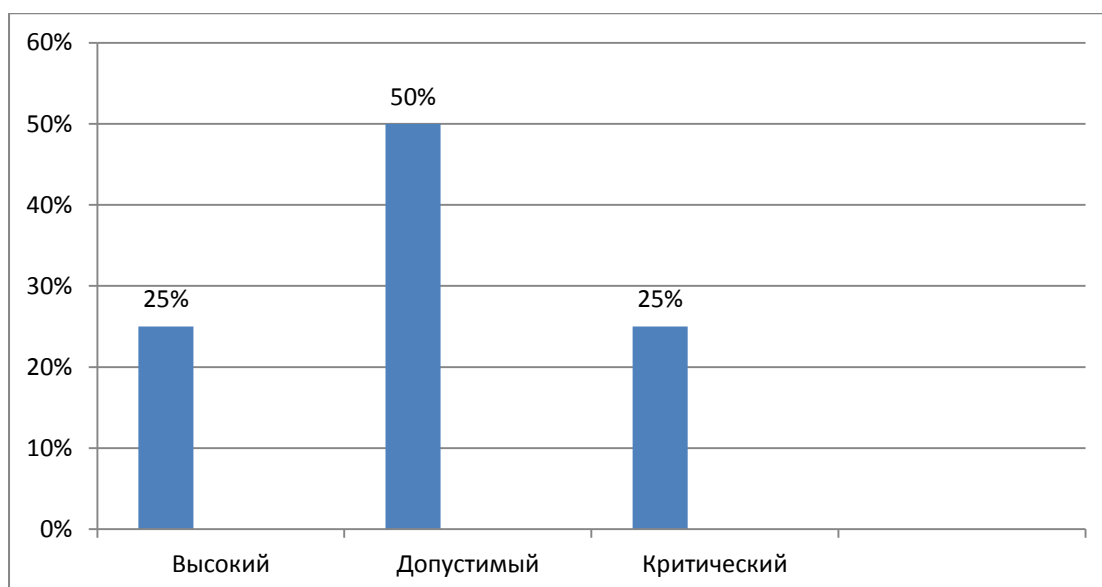


Рис 1. Уровень профессиональной компетентности педагогов

Уровни профессиональной компетентности педагогов:

Высокий 25% - 1 чел.

Допустимый 50% - 2 чел.

Критический 25% - 1 чел.

Также анализировались планы воспитательно – образовательной работы с целью исследования уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми. В ходе анализа нами было выявлено, что 50% педагогов регулярно реализуют индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми. У 50% педагогов индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми выражен недостаточно.

Оценка уровня профессиональной компетентности педагогов дошкольного образовательного учреждения дает возможность определить маршрут профессионального развития всех специалистов, разработать эффективную программу физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Исследование интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье проводилось при помощи

методики: «Анкета для родителей».

Цель: выявление интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

Респонденты: родители.

Инструкция. Прочитать внимательно предлагаемые утверждения и на бланке для ответов зачеркнуть крестиком номера тех утверждений, которые Вы можете отнести к себе или к Вашему ребенку (Приложение 2).

В результате проведенного опроса родителей мы определили, что большая часть родителей 50% (10 чел.) заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье, но у них не всегда хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи.

25% (5 чел.) родителей заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду, но считают что в семье заниматься такой работой не нужно.

25% (5 чел.) родителей не считают физкультурно-оздоровительную работу с ребенком необходимой.

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

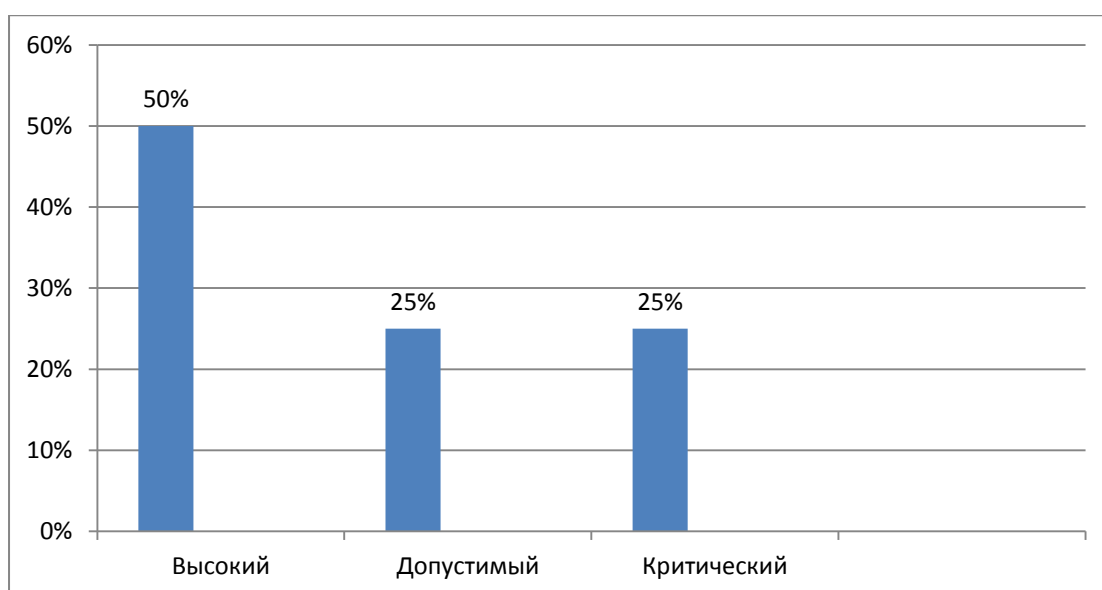


Рис 2. Уровень интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с

Используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста» мы смогли определить уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

По результатам диагностики, проведенной в начале 2016-2017 учебного года:

Высокий уровень 50% (20 детей);

Средний уровень 25% (10 детей);

Низкий уровень 25% (10 детей).

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы.

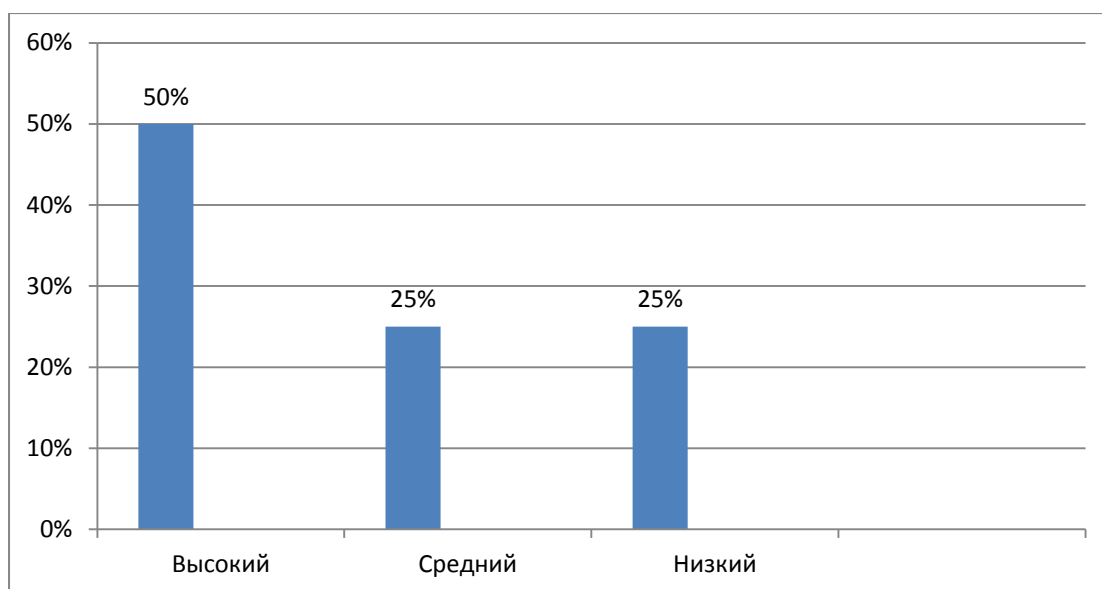


Рис 3. Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что для повышения эффективности организации оздоровительной работы в детском саду необходимо внедрение и апробация комплексной программы по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении,

которая будет включать в себя оздоровительные мероприятия в режиме дня.

## **2.2 Реализация педагогических условий проведения оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольника в дошкольном образовательном учреждении**

С целью повышения эффективности организации оздоровительной работы в детском саду была апробирована комплексная Программа по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении и семье. Программа была реализована на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 13 г.Пласт. В реализации программы приняли участие дети старшего дошкольного возраста, педагоги, родители воспитанников.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения здоровья.

Принципы организации деятельности педагогов:

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно – образовательного процесса;
- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;

- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

Задачи программы:

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- занятия, прогулки;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения.

Реализация оздоровительной деятельности ДОУ - это четкая интеграция профилактического и организационного направления, педагогического и физически - формирующего воздействия на ребенка специфическими и неспецифическими средствами, целостной организацией педагогического процесса.



Профилактическое направление включает в себя выполнение санитарно-гигиенического режима, проведение обследования по скрининг-программе и выявление патологий, предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное направление ориентировано на организацию здоровьесберегающей среды в ДОУ, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

На основе концептуальных положений программы «Детство» педагоги реализуют в своей работе следующие программы и технологии:

- Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам»,
- Ефименко Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»,
- Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста»,
- методику Уманского по закаливанию детей.

В рамках деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей инструктором по физкультуре разработана своя концептуальная модель деятельности.

Реализация Программы по здоровьесбережению детей.

На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в

детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Кроме этого, инструктор по физкультуре применяет на практике авторские разработки занятий, построенные на основе положений и принципов программы Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий «Познай себя».

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели

огромное внимание уделяют внедрению технологии «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста». Наиболее проработанным направлением данной программы у нас являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения.

Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашем детском саду. Старшей медсестрой совместно с врачом разработан годовой план профилактической работы, план мероприятий по снижению острой заболеваемости в детском саду.

Нами разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

- использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ;
- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В яслях это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика и точечный массаж. В старших группах - массаж стопы (су-джок), обширное умывание по методу Уманского, сухое обтирание, восточная гимнастика на постели, уход за полостью рта.

Много положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится

каникулярная неделя, где дети принимают участие в «Весёлых стартах», в игре «Зов джунглей» и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название «Семейные старты», «Папа, мама, я - спортивная семья». Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Система методической работы по повышению компетентности педагогов.

В детском саду продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Одним из видов деятельности мы рассматриваем проведение педагогических совещаний, на которых воспитатели и специалисты имеют возможность не только узнать о деятельности коллег, но и систематизировать знания, осмыслить собственные подходы к работе.

Ежегодно одно из педагогических совещаний посвящено физкультурно-оздоровительной работе в детском саду. Так, вопросы организации активного отдыха детей были рассмотрены на педсовете по модели телевизионной игры «Последний герой», где педагоги продемонстрировали умение составлять нетрадиционные комплексы утренней гимнастики, программу Дня здоровья. На педсовете «Физкультура - это сила и здоровье» был организован смотр-конкурс на лучшее физкультурное оборудование групп, организации зимних прогулок.

Высокой активности педагогов на педагогических совещаниях способствуют консультации, семинары-практикумы, лектории, занятия Школы программы «Детство», проводимые старшим воспитателем и инструктором по физкультуре, педагогами.

Одним из направлений повышения квалификации педагогических кадров является технология повышения культуры педагогической деятельности. В рамках этого направления инструктор по физкультуре создал авторские методические разработки «Формирование двигательного статуса дошкольников в процессе апробации инновационных технологий» и защитил их с последующим присвоением высшей квалификационной категории.

Знакомясь с опытом работы педагогов города, воспитатели посещают методические объединения. Но и наше дошкольное учреждение не остаётся в стороне от распространения передового педагогического опыта. На базе детского сада проводились методические объединения для инструкторов по физкультуре "Организация взаимодействия педагогов", "Формирование двигательного статуса детей", проблемный семинар "Организация работы по предупреждению дорожно-транспортного травматизма".

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-

оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы, анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

Инструктор по физкультуре совместно с медсестрой организуют семинар-практикум для родителей детей, имеющих нарушение осанки. После проведённого для них занятия с использованием корригирующих упражнений, им рекомендуют специальные комплексы, которые они пытаются выполнить сами. В мастер-классе для родителей детей подготовительной группы был организован просмотр сюжетного занятия «Морское царство», на котором они смогли увидеть успехи своих детей.

Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Семейные старты». Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.).

В нашем детском саду работают консультативные пункты: логопункт, психологическая служба. В них родители могут получить квалифицированную консультацию опытных специалистов.

Таким образом, реализация Программы по оздоровительной работе позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

### **.3 Анализ результатов экспериментального исследования**

Для определения эффективности работы нами проведено повторное исследование уровня профессиональной компетентности педагогов ДОУ

проводилось на основе трех компонентов профессиональной компетентности педагогов детского учреждения: когнитивного, деятельностного и профессионально-личностного. Методика учитывает все необходимые требования Государственного образовательного стандарта и материалы анкет А.С. Агафоновой, Л.Н. Аتماховой, С.А. Воротниковой, А.А. Орлова и др.

Цель: определить уровень профессиональной компетентности педагогов по организации оздоровительной работы в детском саду.

Респонденты: педагоги.

Инструкция. Необходимо внимательно прочитать содержание анкеты и выбрать тот вариант ответа, который Вы считаете правильным (Приложение 1).

На основе повторно проведенного анкетирования педагогов мы выявили уровень профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Для иллюстрации полученных данных, результаты сравним.

Рис 4. Уровень профессиональной компетентности педагогов(в сравнении)

Уровни профессиональной компетентности педагогов:

Высокий 50% - 2 чел.

Допустимый 50% - 2 чел.

Критический 0% - 0 чел.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения

Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Также вновь были проанализированы планы непосредственно-образовательной работы с целью исследования уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми. В ходе анализа нами было выявлено, что все 100% педагогов регулярно реализуют индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми.

Следовательно, разработанная Программа оздоровительной работы в детском саду оказалась эффективной в работе с педагогами.

Исследование интереса родителей к взаимодействию по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду проводилось повторно при помощи методики: «Анкета для родителей».

Цель: выявление интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду и в семье.

Респонденты: родители.

Инструкция. Прочитать внимательно предлагаемые утверждения и на бланке для ответов зачеркнуть крестиком номера тех утверждений, которые Вы можете отнести к себе или к Вашему ребенку (Приложение 2).

В результате проведенного опроса родителей мы определили, что большая часть родителей 75% (15 чел.) заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье, но у них не всегда хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи.

25% (5 чел.) родителей заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду, но считают что в семье заниматься такой работой не нужно.

Для иллюстрации полученных данных, представим их в сравнении.



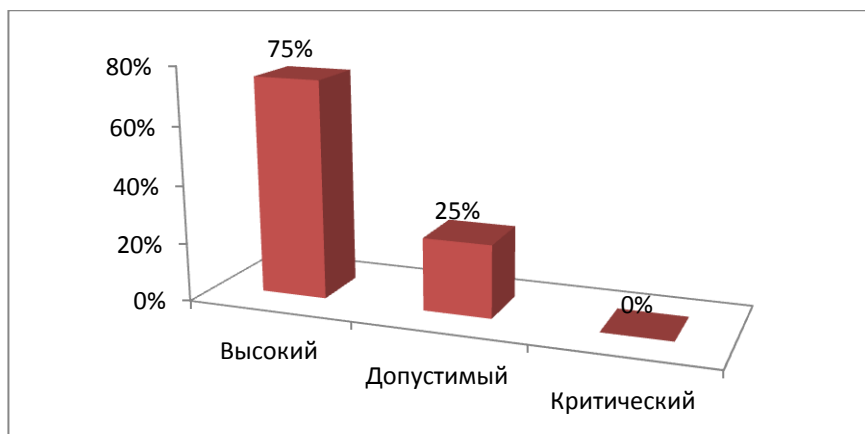


Рис 5. Уровень интереса родителей к физкультурно-оздоровительной работе с ребенком в детском саду

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению заинтересованности родителей в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду и в семье.

Используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста» мы смогли повторно определить уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста.

По результатам диагностики, проведенной в апреле 2016-2017 учебного года:

Высокий уровень 75% (30 детей);

Средний уровень 12,5% (5 детей);

Низкий уровень 12,5% (5 детей).

Для иллюстрации полученных данных, представим их в виде диаграммы:

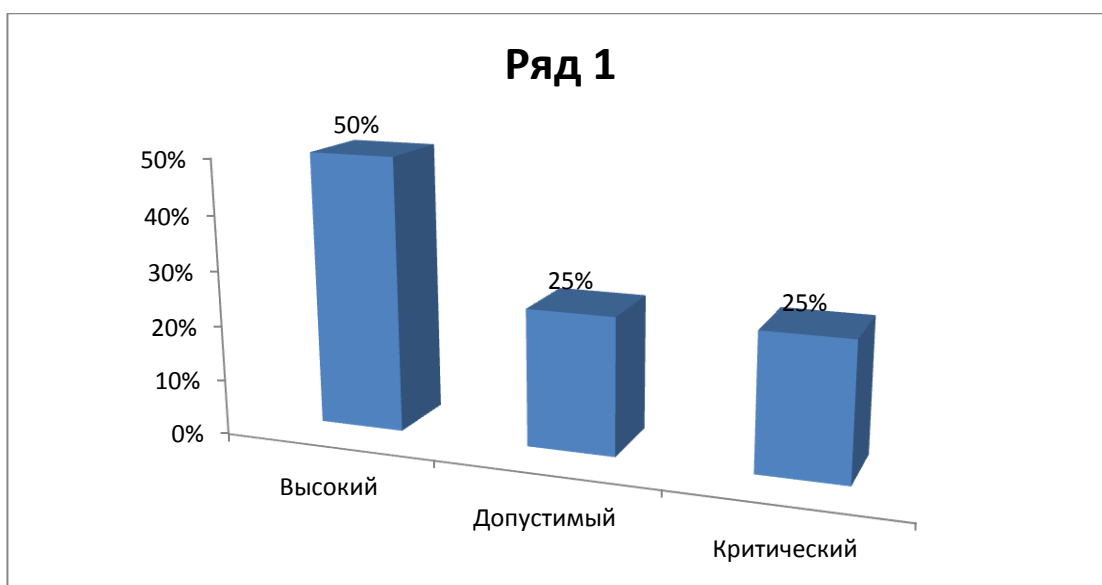


Рис 7. Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, внедрение комплексной Программы по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении с учетом психолого-педагогических условий, способствовало повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

### **Выводы по второй главе**

На системно-обобщающем этапе мы обобщили и описали проведение опытно-экспериментальной работы; дали оценку результативности исследования, систематизировали его результаты.

На основе повторно проведенного анкетирования педагогов мы выявили уровень профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Уровни профессиональной компетентности педагогов:

Высокий 50% - 2 чел.

Допустимый 50% - 2 чел.

Критический 0% - 0 чел.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Также вновь были проанализированы планы непосредственно-образовательной работы с целью исследования уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми. В ходе анализа нами было выявлено, что все 100% педагогов регулярно реализуют индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми.

Следовательно, разработанная Программа оздоровительной работы в детском саду оказалась эффективной в работе с педагогами.

Исследование интереса родителей к взаимодействию по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду проводилось повторно при помощи методики: «Анкета для родителей».

В результате проведенного опроса родителей мы определили, что большая часть родителей 75% (15 чел.) заинтересованы в организации оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье, но у них не всегда хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи. 25% (5 чел.) родителей заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду, но считают что в семье заниматься такой работой не нужно.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что

внедрение программы способствовало повышению заинтересованности родителей в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду и в семье.

Используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста» мы смогли повторно определить уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста. По результатам диагностики, проведенной в апреле 2016-2017 учебного года:

Высокий уровень 75% (30 детей);

Средний уровень 12,5% (5 детей);

Низкий уровень 12,5% (5 детей).

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, внедрение комплексной Программы по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении и семье с учетом психолого-педагогических условий, способствовало повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Из этого следует, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения и семьи ребенка.

Ведущие цели оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, выступает физкультурная деятельность. Она не ограничивается только развитием и формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи. В процессе этой деятельности и формируется физическая культура личности каждого конкретного человека.

Таким образом, мы убедились, что тема работы является актуальной на современном этапе образования.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы исследования применялись следующие методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования, обобщение опыта работ, наблюдение, эксперимент.

Методиками исследования явились:

«Комплексные задания для определения уровня профессиональной компетентности педагогов детского сада»; «Методика оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста»; «Анкета для родителей».

Базой исследования было Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 13 г.Пласт.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы и приложения.

Практическая значимость работы состоит в создании системы педагогических условий управления организацией оздоровительной работы в ДООУ и разработке рекомендаций по физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного возраста для педагогов и родителей.

Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Последовательная реализация сформулированных педагогических условий и принципов организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении предоставляет возможность достижения гармонического духовного и телесного развития личности каждого ребенка.

В первой главе нашей работы мы теоретически рассмотрели и доказали необходимость грамотной организации психолого-педагогических условий организации оздоровительной работы в детском саду. Проведем опытно-экспериментальное исследование по изучению влияния психолого-педагогических условий, включающих в себя профессиональную компетентность педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста; взаимодействие с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста;

реализацию индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

В соответствии с целью нашего исследования, мы определили цель эксперимента: обоснование эффективности педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

На системно-обобщающем этапе мы обобщили и описали проведение опытно-поисковой работы; дали оценку результативности исследования, систематизировали его результаты.

На основе повторно проведенного анкетирования педагогов мы выявили уровень профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Уровни профессиональной компетентности педагогов:

Высокий 50% - 2 чел.

Допустимый 50% - 2 чел.

Критический 0% - 0 чел.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня профессиональной компетентности педагогов с позиции психолого-педагогических знаний, методических умений и профессиональных ценностных ориентаций.

Также вновь были проанализированы планы воспитательно-образовательной работы с целью исследования уровня реализации индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми. В ходе анализа нами было выявлено, что все 100% педагогов регулярно реализуют индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми.

Следовательно, апробированная Программа оздоровительной работы в детском саду оказалась эффективной в работе с педагогами.

Исследование интереса родителей к взаимодействию по физкультурно-

оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду проводилось повторно при помощи методики: «Анкета для родителей».

В результате проведенного опроса родителей мы определили, что большая часть родителей 75% (15 чел.) заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду и в семье, но у них не всегда хватает времени и знаний для организации данной работы в условиях семьи. 25% (5 чел.) родителей заинтересованы в организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в детском саду, но считают что в семье заниматься такой работой не нужно.

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после апробации Программы, можно сделать вывод о том, что апробация программы способствовала повышению заинтересованности родителей в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в детском саду и в семье.

Используя «Методику оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста» мы смогли повторно определить уровни физического развития детей старшего дошкольного возраста. По результатам диагностики, проведенной в апреле 2012-2013 учебного года:

Высокий уровень 75% (30 детей);

Средний уровень 12,5% (5 детей);

Низкий уровень 12,5% (5 детей).

Сравнив данные, полученные на первом этапе, с данными, полученными после внедрения Программы, можно сделать вывод о том, что внедрение программы способствовало повышению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, внедрение комплексной Программы по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении с учетом психолого-педагогических



условий, способствовало повышению эффективности организации оздоровительной работы в детском саду.