

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/vkr/345332>

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: Педагогика

Введение 3

Теоретические аспекты формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста 3

1.1 Сущность понятия «представления о здоровом образе жизни» 7

1.2 Психофизиологические особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста 14

1.3 Возможности образовательных технологий при формировании представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста 19

Глава 2. Опыттно-экспериментальная работа по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста посредством образовательных технологий 25

2.1 Диагностика уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста 25

2.2 Применение образовательных технологий при формировании представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста 35

2.3. Выявление динамики уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста 38

Заключение 44

Список использованных источников 45

Дети дошкольного возраста относятся к так называемым критическим периодам в их жизни. Так, на протяжении всего дошкольного детства у детей происходит нарастание силы, а также подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности [9].

Старший дошкольный возраст – важный период развития познавательной потребности ребенка. В этот период времени активно развивается поисковая, исследовательская деятельность, которая направлена на открытие всего нового. Также в рассматриваемом периоде происходит активное развитие продуктивных форм мышления.

Итак, охрана, укрепление, сохранение здоровья воспитанников в условиях ДОО является одной из важных задач, стоящих перед воспитателями и инструкторами по физическому воспитанию. Уже в дошкольной образовательной организации должно начинаться формирование здорового образа жизни и обязательным условием является поиск путей повышения эффективности оздоровительной работы такими специалистами, как медицинские работники, психологи и педагоги.

Одним из способов мотивации сознательного отношения к своему здоровью для старших дошкольников является знакомство детей со строением организма человека. Так как, зная особенности функционирования своего организма, ребенку будет легче предотвратить или избежать ситуации, наносящих вред своему здоровью или здоровью окружающих [22].

При формировании представлений о здоровом образе жизни необходимо учитывать возраст детей. Так дети младшего дошкольного возраста способны разграничить понятие здоровье и болезнь, но дать им характеристику пока не могут. Дети среднего дошкольного возраста имеют негативное отношение в болезни на основании своего опыта.

Они понимают здоровье, как отсутствие болезни. На вопрос педагога: «Что делать, чтобы не болеть», дети говорят тепло одеваться, не гулять под дождем и т.п., то есть они осознают, что окружающая среда способна нанести вред их здоровью, а также понимают, что здоровье зависит от их собственных действий. В старшем дошкольном возрасте дети по-прежнему связывают здоровье и болезнь, но благодаря взрослому жизненному опыту, более четко определяют угрозы здоровью («необходимо чистить зубы», «нельзя есть грязными руками»). Все больше связывая понятие здоровый с выполнением правил гигиены [30].

В старшем дошкольном возрасте дети начинают связывать физическую активность с укреплением своего здоровья (К примеру, «Чтобы быть сильным необходимо каждое утро делать зарядку, много бегать и

прыгать»).

С этого возраста дети начинают замечать психолого-социальную сторону самого здоровья (Например, «Все дети шумели, я не смог спать, у меня заболела голова»).

Так, в старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию своего личного опыта, отношение к здоровью уже значительно меняется. Но, при этом можно наблюдать смешение дефиниций «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как будто и не болен.

Дети в старшем дошкольном возрасте по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но уже более четко определяют основные угрозы здоровью как от своего личного действия (К примеру, нельзя есть не мытые овощи и фрукты, нельзя брать еду немытыми руками и т.д.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены. 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 будто и не болен. Дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своего собственного действия («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и др.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены [25].

Тем не менее, хотя дети старшего дошкольного возраста имеют представление о здоровье и способах его сохранения, все же отношение к ЗОЖ у них достаточно пассивное.

Поскольку последствия не соблюдения правил здорового образа жизни им кажутся очень отсроченными, а то и вовсе маловероятными, недостаточность сформированности волевой сферы имеет при этом немаловажное значение. К тому же нездоровое поведение часто приносит удовольствие (например, фаст-фуд), а здоровое напротив требует усилий над собой.

В дошкольном возрасте происходит активный рост организма, и поэтому очень важна сбалансированность питания: правильная пропорция белков, жиров, углеводов, в пище должны содержаться необходимые витамины, микро- и макроэлементы. В детском возрасте закладываются пищевые привычки, которые сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Очень важно научить ребенка завтракать, употреблять в пищу полезные продукты, избегать вредные блюда [18].

Отечественные и зарубежные психологи, и педагоги обращают внимание на то, что психофизическое благополучие ребенка зависит от окружающих его взрослых в частности и от среды в целом. Психическое здоровье детей является основой его нормального развития, возможности реализации необходимых социальных ролей, функций. В связи с этим необходимо создать такие условия, которые обеспечат ребенку возможность быть «в ладу» с окружающим миром: это и индивидуальный подход, и гуманное отношение взрослых, и единство требований, и интересная, позитивная, содержательная деятельность в дошкольном образовательном учреждении и дома [11].

Воспитание привычки к здоровому образу жизни одна из первостепенных задач педагога, ведь она определяет качество жизни человека в последующем, его характер, судьбу в целом. В детских садах необходимо организовать разностороннюю, увлекательную для детей деятельность, целью которой будет укрепление и сохранение здоровья воспитанников, формирование основ здорового образа жизни. Нужно объединить образовательно-воспитательные, оздоровительные, лечебно-профилактические мероприятия [26].

Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование;
- систематическим и планомерным проведением комплекса оздоровительных мероприятий с учетом сезонности и индивидуальной подготовленности детей;
- созданием оптимального педагогического климата в группах дошкольного образовательного учреждения;
- разработкой и реализацией мероприятий, направленных на взаимодействие с семьей и развитием социального партнерства.

Сохранение и развитие здоровья старших дошкольников нужно осуществлять по следующим направлениям:

- Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.);
- Психологическое (обеспечение психологического комфорта дошкольника в дошкольном образовательном учреждении);
- Оздоровительное (проведение оздоровительных мероприятий, валеологизация образовательного

пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.);

- Образовательно-воспитательное (формирование валеологической культуры ребенка) [14].

Таким образом, к особенностям старшего дошкольного возраста следует отнести высокую физическую активность в вопросах укрепления своего здоровья. В старшем дошкольном возрасте уже дети замечают психолого-социальную сторону самого здоровья, а также уже обладают личностным опытом.

1.3 Возможности образовательных технологий при формировании представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста

Для ДОО нет более важной и сложной задачи, чем вырастить здорового человека и не просто здорового, а человека заботящегося о своем здоровье, не только знающего теорию сохранения здоровья, но и применяющего на практике полученные знания.

Валеологизация всегда была важной идеей, согласно, которой здоровье детей рассматривается как приоритетная цель, ценность, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса. Здоровье - для образования, образование - для здоровья [12].

В современных условиях бережное и заботливое отношение к своему здоровью стало залогом выживания человека на нашей планете, поскольку проблемы здоровья стали необыкновенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией к его ухудшению. Академик Н.М. Амосов считал, что чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя [19].

В современных научных источниках выделены следующие современные образовательные технологии в формировании здорового образа жизни (Рисунок 2.).

Рисунок 2- Современные образовательные технологии в формировании здорового образа жизни дошкольников

Анализ научно-методической литературы по проблеме настоящего исследования позволил нам сделать вывод о том, что качественной характеристикой при формировании представлений о ЗОЖ у старших дошкольников выступает совокупность используемых в образовании современных педагогических технологий [4].

Итак, целью включения выше указанных образовательных технологий в образовательную деятельность с детьми старшего дошкольного возраста является обеспеченностью здоровья дошкольников и формирования ценностного отношения к собственному здоровью, умений поддерживать и охранять свое собственное здоровье, самостоятельно решать задачи активного образа жизни и безопасного поведения. В свою очередь, одной из задач дошкольного образовательного учреждения является содействие становлению культуры профессионального здоровья педагогов, а также просвещение родителей по проблеме сохранения и укрепления здоровья всех членов семьи [3].

Рассмотрим некоторые из технологий.

1. Утренняя гимнастика (УГГ). Проведение УГГ (под руководством воспитателя), постепенно приучает дошкольника к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Каждодневные физические упражнения способствуют выработке у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

2. Бодрящая гимнастика. Комплекс мер, которые способствуют обучению ЗОЖ это упражнения, выполняемые дошкольниками после дневного сна.

3. Пальчиковая гимнастика. Данная гимнастика проводится с целью развития мелкой моторики, а также несложных упражнений приобщающих детей к дисциплине и системности выполнения, стимулирует развитие пальцев рук. Использование пальчиковой гимнастики способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.

2. Гимнастика для глаз. Сохранение зрения. Для профилактики нарушения зрения применяем специальные упражнения, которые снимают зрительное напряжение и укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Детям очень интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него.

3. Дыхательная гимнастика. Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Дети не должны дышать поверхностно, а обязательно полной грудью. Для дыхательной гимнастики рекомендую упражнения «Лети самолет», «Воздушный футбол».

4. Динамические паузы во время занятия (физкультминутки). Благоприятную для обучения детей атмосферу создают динамические паузы, которые несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Динамические паузы способствуют общему оздоровлению.

5. Подвижные игры. Подвижные игры также очень важны. Ведущую роль в полноценном развитии ребёнка занимает игра, она способствует общению друг с другом, и при этом дает необходимую для развития информацию. Этот вид деятельности является важной составляющей частью процесса воспитания.

Так, например, в работе по привлечению внимания старших дошкольников к заботе об охране организма педагог может проводить беседы на темы: «Зрение – орган познания», «Мы дышим – значит живем», «Сердце – наш мотор», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» и др. Такие беседы целесообразно подкреплять дидактическими играми, опытами, решением проблемно-практических ситуаций [22].

Таким образом, в работе с детьми формируются представления о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

В решении задач формирования психологического здоровья старших дошкольников могут применяться тренинговые игры и упражнения, в процессе которых дети получают знания, учатся взаимодействовать друг с другом, находят способы конструктивного поведения в той или иной ситуации [27].

К примеру, такие игры и упражнения, как «Встреча с другом», «Умей попросить о помощи», способствуют развитию понимания старшими дошкольниками различных чувств и эмоций, дети учатся адекватно выражать свои чувства, конструктивно общаться в процессе совместной деятельности со сверстниками [25].

В настоящий момент научно обоснована необходимость педагогических средств для становления ЗОЖ на всем протяжении жизни человека. Поскольку эффективность данного процесса в значительной степени зависит от приобретаемых личностью поведенческих стереотипов, не столько от уровня и качества, сколько от стиля жизни, то актуальность приобретает необходимое педагогическое воздействие на самых ранних этапах воспитания и образования ребенка, то есть, в дошкольном детстве.

У старшего дошкольника имеются очевидные предпосылки для успешного приобщения к здоровому образу жизни, к которым относятся:

- активное развитие психических процессов, среди которых начинают доминировать произвольные процессы, ответственность и самооценка;
- развитие основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- способность к разнообразной самостоятельной деятельности, в том числе самообслуживанию, выполнению бытовых поручений;
- развитие волевой сферы, что выражается в физической активности, способности к достижению цели (прежде всего, в игровой деятельности).

Таким образом, к основным компонентам здорового образа жизни детей дошкольного возраста включают в себя: оптимальный режим дня; регулярные гигиенические процедуры; рациональное питание; закаливание организма; полноценная двигательная активность; стабильное положительное психоэмоциональное состояние.

Таким образом, к современным образовательным технологиям при формировании представлений о ЗОЖ следует отнести: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения ЗОЖ, коррекционные технологии.

1. Асмолов А.Г. О программно-методическом обеспечении дошкольного образования в контексте педагогики развития. Дошкольное воспитание : учеб. - метод. пособие / А.Г. Асмолов , 2017. – № 1. – С. 5.

2. Ауст А.Ю. Влияние здорового образа жизни на человека / А.Ю. Ауст // Актуальные вопросы экологии человека: социальные аспекты: сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа: ИЦИПТ, 2017. – С. 21.

3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Безобразова В. Н. Здоровьесберегающая школа. – Москва: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – 70 с.

4. Белоусова Н.М. Формирование ценностного отношения к здоровью детей в образовательном процессе дошкольной образовательной организации /Н.М. Белоусова // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых. 2021. С.29.

5. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов, 2001. – м.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.

6. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Москва: Сфера, 2008. – 160 с

7. Гусейнова Л.Э. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровья человека / Л.Э. Гусейнова, М.Д.

- Кудрявцев // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта: материалы всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск: Мегапринт, 2015. – С. 73.
8. Доронова Т.Н. Программа «Радуга» / Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон, Е.В. Соловьева // Дошкольное воспитание. – 1990. – №10 – С.61.
9. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дисс... д-ра п. н. Киев, 2016. 374 с
10. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: дисс... д-ра п. н. СПб., 2016. 409 с.
11. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2018. – 164 с.
12. Иванова Л.А. Воспитание у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью /Л.А. Иванова //Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. 2014. С.196.
13. Ильина И.А. Понятие и основные составляющие здорового образа жизни / И.А. Ильина, Е.М. Пантелейкина // E-Scio. – 2017. – № 3 (6). – С. 8.
14. Каропова, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Каропова, [Текст] – Волгоград: Учитель, 2015. – 170 с.
15. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья для больших и маленьких / Н.Б. Коростелев. – М.: Детская литература, 1991. – 113 с.
16. Кохан С.Т. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / С.Т. Кохан, А.В. Патеюк, Е.М. Кривошеева. – Чита: ЗабГУ, 2015. – С. 11.
17. Мархотский Я.Л. Валеология: Учебное пособие. – 2-е изд. – Минск: Вышейшая школа, 2023. – 286 с.
18. Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М.Маханева // Дошкольное воспитание. – 2013. - № 2. – с. 22 - 24.
19. Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Жулин Н.В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017. 174 с.
20. Морозов М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. СПб.: Лань, 2016. 371 с.
21. МР 2.1.10.0033-11 Оценка риска, связанного с воздействием факторов образа жизни на здоровье населения [Электронный ресурс]: Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации Кодекс. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200111974> (дата обращения: 13.05.2023).
22. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина// Дошкольное воспитание. – 2014. - № 4. – С. 14-17.
23. Носов, А.Г. Становление здорового образа жизни как педагогическая проблема / А.Г. Носов // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11 (часть 4). – с.883-886.
24. Озеров В.П. Основы здоровой жизнедеятельности, Активизация психофизической работоспособности человека: Учебное пособие / В.П. Озеров. – М.: Илекса, 2006. – 472 с.
25. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. М.: Сфера, 2014. 128 с
26. Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал : материалы V-й Междунар. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 22-23 ноября 2018 г.) / под общ. ред. И. О. Логиновой. – Красноярск : Версо. 2018. – 482 с.
27. Сафаргулина Э.И. Виды здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары, 2015.
28. Скларов Д.А. Здоровый образа жизни: критерии и реализация / Д.А. Скларов, А.В. Скларов, Н.А. Залиева // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки, 2016. – Т. 10. – № 4. – С. 116-121.
29. Софьина А.А. Здоровый образ жизни / А.А. Софьина // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и экологии: сб. науч. тр. I Междунар. науч.-практ. конф. – Тверь: ТвГТУ, 2015. – С. 463.
30. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. 2015. № 4. С. 61–65.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/vkr/345332>