

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/kurosovaya-rabota/345828>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни дошкольника 5

1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» 5

1.2 Формирование здорового образа жизни у дошкольников 10

Глава 2. Практическая работа по формированию здорового образа жизни дошкольника 16

2.1 Изучение уровня сформированности здорового образа жизни дошкольников 16

2.2 Комплекс мероприятий по формированию здорового образа дошкольников 21

Заключение 28

Список использованных источников 30

Приложение 34

Актуальность. Дошкольный возраст – это время, когда организм ребенка активно развивается, формируются основные черты личности и характер. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья ребенка, происходит его стремительный рост и развитие, формируется осанка, приобретаются необходимые навыки и привычки, формируются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. В этот важный жизненный период необходима качественная, ежедневная работа в семье и дошкольной организации по сохранению и укреплению здоровья дошкольника.

Несмотря на заинтересованность педагогов и родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается правильно решить возникающие проблемы и найти ответы на интересующие их вопросы о том, каким образом формировать у детей представления о здоровом образе жизни, чтобы они стали устойчивыми и основополагающими в поведении и деятельности дошкольников. Одним из средств формирования у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни является организованная образовательная деятельность.

В психолого-педагогической литературе рассматриваются различные аспекты проблемы исследования (Н.Н. Авдеева, В.И. Ввозная, О.С. Гладышева, В.А. Деркунская, Л.А. Долматова, Н.Н. Ефименко, В.Т. Кудрявцев, Н.В. Полтавцева, О.М. Федоровская, М.А. Яковлева и другие). Существуют различные технологии, методики, программы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста (Н.Н. Авдеева, О.С. Гладышева, Е.И. Гуменюк, Н.Н. Ефименко, М.В. Зверева, В.Т. Кудрявцев, М.Д. Маханева, А.А. Ошкина, Н.В. Полтавцева, М.А. Яковлева и другие).

В то же время проблема формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни остается актуальной и требует поиска новых подходов к ее решению. На основе выше сказанного нами была сформулирована тема исследования: «Формирование здорового образа жизни дошкольников».

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплекс мероприятий по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Объект исследования: процесс формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Предмет исследования: комплекс мероприятий по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть сущность основных понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни».
2. Рассмотреть методические особенности формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.
3. Выявить уровень сформированности у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.
4. Разработать план мероприятий по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Методы исследования:

- 1) теоретические: изучение и анализ научной литературы, обобщение, классификация, сравнение;
- 2) эмпирические: опрос (анкетирование), тестирование, практическая работа, методы обработки данных.

Практическая значимость работы заключается в том, что будет предложен план комплекса мероприятий по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, который может быть использован в практике работы педагогов ДОО.

Структура исследования. Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни дошкольника

1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»

Здоровье, согласно Федеральному закону «Об образовании в РФ», является одной из главных ценностей и приоритетов государственной образовательной политики. Именно поэтому вопрос о сохранении здоровья обучающихся, организации образовательного процесса, направленного на формирование представлений о здоровом образе жизни является важным и актуальным [37, с. 49].

В литературе проблема здоровья и здорового образа жизни рассматривается в различных отраслях наук, которые предлагают различные подходы к пониманию сущности данных понятий. Одним из распространенных и часто используемых определений является характеристика здоровья, предложенная Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [35, с. 1].

В научных исследованиях данное определение здоровья дополняется и расширяется. Например, Ю.Ф. Змановский считает, что здоровье – это не только состояние физического, социального и духовного благополучия человека, но и умение адаптироваться к окружающей среде, умение сохранять и укреплять здоровье, наличие представлений о здоровье [33, с. 12].

Б.Б. Егоров считает, что здоровье – это гармония социальных и биологических качеств человека, которые являются как врожденными, так и приобретенными в результате целенаправленного образовательного процесса. Большое значение для формирования данных качеств, по мнению автора, имеет дошкольный возраст, так как в этот период закладываются основы здоровья и представлений о здоровом образе жизни [12, с. 234].

В.А. Деркунская под здоровьем понимает процесс сохранения физиологических и психологических возможностей организма человека, которые создают возможность для оптимальной физической, умственной и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [9, с. 7].

В структуре здоровья выделяется несколько уровней. Т.В. Климова предлагает три уровня здоровья:

- биологический уровень – это слаженная и эффективная работа различных систем организма, совершенство механизма саморегуляции, умение адаптироваться к изменяющимся условиям среды;
- социальный уровень – это возможность быть активным членом социума, обладать необходимым запасом социальной активности, деятельного отношения человека к окружающему миру;
- личностный, или психологический уровень – это внутреннее спокойствие, способность к саморегуляции эмоций и чувств, настроения, умение преодолевать негативные для здоровья психологические явления [18, с. 8].

В.Т. Кудрявцев в качестве компонентов здоровья, его составляющих выделяет:

- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- социальное здоровье;
- духовное здоровье [19, с. 58].

На каждый из этих компонентов влияют определенные факторы. На физическое здоровье значительное влияние оказывают физическая нагрузка, закаливание, гигиенические процедуры, особенности питания. Психическое здоровье зависит, в первую очередь, от жизненных целей и установок, отношения к миру, другими людям, к себе, к своему здоровью. Факторы, влияющие на социальное здоровье, включают профессиональный и семейный статус, социальные роли, умение адаптироваться к социокультурной ситуации.

1. Авдеева, Н.Н. Безопасность: учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2010. – 136 с.

2. Безруких, М.М. Твое здоровье: пособие для детей 7-8 лет / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – Москва:

Дрофа, 2020. – 31 с.

3. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.

4. Ввозная, В.И. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ / В.И. Ввозная, И.Т. Коновалова. – Москва: Сфера, 2016. – 28 с.

5. Веракса, Н.Е. Проектная деятельность дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. – Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.

6. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 7-8 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р. Югова. – Волгоград: Учитель, 2016. – 137 с.

7. Гладышева, О.С. Разговор о здоровье: начало: парциальная образовательная программа / О.С.

Гладышева, М.А. Яковлева. – Нижний Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2017. – 178 с.

8. Гуменюк, Е.И. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 48 с.

9. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / В.А. Деркунская. – Москва: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.

10. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду / сост. В.И. Логинова, Т.И. Бабаева. – Санкт-Петербург, 2015. – 250 с.

11. Долматова, Л.А. Формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса в ДОУ / Л.А. Долматова, Т.А. Иванова, Л.С. Тихонова. – Санкт-Петербург, 2016. – 193 с.

12. Егоров, Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста / Б.Б. Егоров // Дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2009. – С. 233-235.

13. Ефименко, Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: рабочие материалы к оригинальной авторской программе / Н.Н. Ефименко. – Москва: Линка-ПРЕСС, 1999. – 250 с.

14. Зверева, М.В. Готовимся к школе. Сохрани свое здоровье сам! Школа здоровья для старших дошкольников и их родителей / М.В. Зверева. – Смоленск: Ассоциация XXI век, 2008. – 47 с.

15. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: методический аспект / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. – Москва: ТЦ Сфера, 2007. – 80 с.

16. Касьянова, Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Ур. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2004. – 23 с.

17. Кирпичников, А.А. Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении / А.А. Кирпичников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №1 (71). – С. 51-54.

18. Климова, Т.В. Организация здоровьесберегающей деятельности дошкольного учреждения / Т.В.

Климова, Ю.В. Богомолова, Е.В. Жаркова // Педагогическое обозрение. – 2008. – № 3 (78). – С. 8.

19. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.

20. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын. – Москва: Владос, 2010. – 512 с.

21. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20»: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года N 16 (с изменениями на 2 ноября 2021 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/565231806>

22. Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» / под ред. А.И. Булычевой. – Москва: НОУ «УЦ им. Л.А. Венгера «РАЗВИТИЕ», 2016. – 173 с.

23. Основы безопасности дошкольников: пособие для воспитателей детских садов / под ред. В.А. Ананьева. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 2000. – 332 с.

24. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336 с.

25. Ошкина, А.А. Формирование у дошкольников здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / А.А. Ошкина, О.Н. Царева, И.К. Храмова. – Ульяновск: Качалин А.В., 2013. – 83 с.

26. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни: методическое пособие / Н.В. Полтавцева. – Москва: Творческий центр Сфера, 2012. – 128 с.

27. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – Москва: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.

28. Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова и др.; науч. рук. Е.В. Соловьёва. – Москва: Просвещение, 2016. – 232 с.
29. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Москва: Питер, 2015. – 705 с.
30. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/499023522>
31. Серебрякова, Р.В. Здоровый образ жизни / Р. В. Серебрякова // Молодой ученый. – 2015. – № 2 (82). – С. 554-556.
32. Солодянкина, О.В. Сотрудничество дошкольного учреждения с семьей / О.В. Солодянкина. – Москва: АРКТИ, 2006. – 80 с.
33. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского. Здоровый дошкольник / авт.-сост. Ю.Е. Антонов. – Москва: Аркти, 2001. – 206 с.
34. Успех. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / науч. рук. ПМК «Успех» А.Г. Асмолов; рук. авт. коллектива ПМК «Успех» Н.В. Федина. – Москва: Просвещение, 2015. – 235 с.
35. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf
36. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 2. – С. 4-18.
37. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации: от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. – Москва: Эксмо, 2022. – 787 с.
38. Федоровская, О.М. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ / О.М. Федоровская // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – С. 33-36.
39. Формирование здорового образа жизни: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2015. – 169 с.
40. Яковлева, М.А. Мониторинг здоровьесберегающей деятельности в ДОО: учебно-методическое пособие / М.А. Яковлева. – Нижний Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2018. – 134 с.

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/kursovaya-rabota/345828>