

*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/diplomnaya-rabota/55793>

**Тип работы:** Дипломная работа

**Предмет:** Педагогика

Содержание

Введение 3

I. Теоретические аспекты воспитания основ здорового образа жизни в дошкольном детстве 6

1.1. Здоровый образ жизни: основные понятия и особенности 6

1.2. Методы воспитания основ здорового образа жизни в дошкольном детстве 9

1.3. Средства воспитания основ здорового образа жизни у дошкольников 14

Выводы по I главе 17

II. Экспериментальное исследование воспитания основ здорового образа жизни в дошкольном детстве 19

2.1. Организация эксперимента 19

2.2. Экспериментальная работа по воспитанию основ здорового образа жизни у старших дошкольников 25

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы 28

Выводы по II главе 34

Заключение 35

Список использованной литературы 38

Приложения 41

Введение

Актуальность темы исследования. В последние годы состояние здоровья дошкольников существенно ухудшилось. Многие из них, приходя в садик, уже имеют ряд заболеваний, в числе наиболее распространенных являются ППЦНС, аллергии, заболевания органов дыхания. Проявления большинства из этих заболеваний можно нивелировать, соблюдая здоровый образ жизни, а, следовательно, возрастает актуальность изучения проблемы воспитания основ здорового образа жизни в дошкольном детстве.

3

А.А. Ошкина в своем диссертационном исследовании обосновывает актуальность указанной проблемы социальным заказом общества. Она констатирует, что актуальность исследования на социально-педагогическом уровне определяется социальным заказом общества на выпускника дошкольного образовательного учреждения, который физически подготовлен, устойчив к неблагоприятным внешне средовым факторам, осознанно и бережно относится к своему здоровью. Острота темы подтверждается объективной важностью проблемы, заключающейся в непреходящей ценности здоровья, сохранение и укрепление которого зависит от позиции самого ребенка (его знаний, умений, действий) по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни, от сформированности элементарных способов его ведения.

I. Теоретические аспекты воспитания основ здорового образа жизни в дошкольном детстве

1.1. Здоровый образ жизни: основные понятия и особенности

Здоровый образ жизни, как феномен, прямо или косвенно является предметом изучения многих наук, в связи с этим в настоящее время существует широкое множество определений данного понятия, рассмотрим несколько:

Здоровый образ жизни – это разнообразная деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья и одновременно условие для осуществления этой деятельности [7, с. 42];

Здоровый образ жизни — это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой [5, с.88];

Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни» включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье,

способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни [8, с. 10];

#### 1.2. Методы воспитания основ здорового образа жизни в дошкольном детстве

А.А. Ошкина в своем диссертационном исследовании особое внимание уделяет методическим аспектам воспитания основ здорового образа жизни у дошкольников. Многие воспитываемые основы здорового образа жизни воспитываются в детях практически – путем включения их в режимные моменты. Основы здорового образа жизни у дошкольников определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку) [16].

Е.Н. Киркина говорит об эффективности воспитания основ здорового образа жизни у дошкольников на физкультурно-оздоровительных занятиях. Ей отмечается, что у детей старшего дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни [10, с.190]:

активно развиваются психические процессы;

4

заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии, дети

стараятся сохранять и демонстрировать правильную осанку;

старшие дошкольники способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

#### 1.3. Средства воспитания основ здорового образа жизни у дошкольников

В настоящее время формирование основ здорового образа жизни у дошкольников осуществляется посредством широкого многообразия средств. О.И. Платонова говорит о том, что огромное внимание в ДОО уделяется формированию основ личной гигиены и навыкам ухода за собой, как одному из аспектов здорового образа жизни. Ей констатируется, что в детских садах создаются условия, способствующие формированию и прочному закреплению навыков личной гигиены. В каждой группе обязательно наличие всех принадлежностей для умывания, мытья ног. Помощник воспитателя следит за чистотой и порядком в умывальной комнате, а также как и воспитатель помогает в формировании гигиенических навыков [17, с.45].

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения в выполнении действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постоянное повышение требований к ним. Нужно добиваться от дошкольников точного и четкого выполнения действий, их правильной последовательности. Для эффективного гигиенического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет и внешний вид окружающих их взрослых. Недопустимо, чтобы воспитатель или помощник воспитателя (или иные педагоги) приходили в группу неряшливо одетыми, непричесанными. Нужно помнить о том, что дети в дошкольном возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому педагоги должны быть для них образцом. Необходимо, чтобы гигиеническое воспитание детей, осуществляемое в дошкольном учреждении, не прерывалось бы и в домашних условиях. Хорошие результаты дают групповые и индивидуальные беседы с родителями в вопросах культурно-гигиенических навыков у дошкольников [17, с.47].

Еще одним эффективным средством воспитания основ здорового образа жизни в дошкольном детстве является устное народное творчество.

## II. Экспериментальное исследование воспитания основ здорового образа жизни в дошкольном детстве

### 2.1. Организация эксперимента

Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников – сложный и многоступенчатый процесс, его эффективность во многом зависит не только от самого ребенка, но и от создаваемой вокруг него среды. Данное положение было учтено при организации и проведении данного экспериментального исследования.

5

Исследование проходило в три этапа:

1. Констатирующий – на данном этапе была проведена первоначальная диагностика знаний дошкольниками основ здорового образа жизни. Результаты были обработаны и проинтерпретированы.
2. Формирующий эксперимент – на данном этапе исследования была специально разработана программа практической работы по воспитанию основ здорового образа жизни у дошкольников. На этом же этапе он был и реализован.
3. Контрольный этап исследования – на этом этапе была проведена повторная диагностика уровня знаний дошкольниками здорового образа жизни. Далее для того, чтобы определить эффективность предлагаемого подхода к воспитанию основ здорового образа жизни у дошкольников был проведен сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов.

Исследование проходило на базе МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида. В нем принимали участие 40 воспитанников старших групп в возрасте 5,1-5,9 лет (19 мальчиков и 21 девочка). В соответствии с гипотезой исследования общая выборка детей была поделена 2 группы:

1. Контрольная группа – 20 старших дошкольников, с которыми воспитание основ здорового образа жизни проводилось только в рамках образовательной программы дошкольной организации без внесения дополнительных компонентов по его формированию в режимные моменты, непосредственно образовательную деятельность и во время свободной деятельности детей.
2. Экспериментальная группа – 20 старших дошкольников, у которых воспитание основ здорового образа жизни осуществлялось по специально разработанной программе.

Перед началом исследования был проведен анализ организации воспитания здорового образа жизни в обеих группах. В ходе данного анализа было установлено, что с этой целью воспитателями используются следующие средства и формы работы: беседы, рассматривание картин, отражающих особенности здорового образа жизни или отдельных его аспектов, соблюдение режима дня, закаливание, чтение рассказов о здоровом образе жизни. При этом самостоятельная деятельность старших дошкольников по самовоспитанию основ здорового образа жизни является ограниченной, дети в основном наблюдают за воспитателем.

#### 2.2. Экспериментальная работа по воспитанию основ здорового образа жизни у старших дошкольников

Далее был реализован формирующий этап эксперимента, в рамках которого работа по формированию здорового образа жизни у старших дошкольников контрольной и экспериментальной группы велась вариативно. В контрольной группе формирование здорового образа жизни осуществлялась в строгом соответствии с образовательной программой детского сада и дополнительных форм работы со старшими дошкольниками этой группы осуществлено не было.

6  
При этом с целью формирования здорового образа жизни у старших дошкольников экспериментальной группы была разработана специальная программа его формирования.

Задачами проводимой со старшими дошкольниками экспериментальной группы практической работы по воспитанию основ здорового образа жизни являлись:

1. Совершенствование знаний, умений и навыков в области здорового образа жизни, расширение представлений детей о взаимосвязях между их поведением и последствиями для их здоровья;
2. Формирование мотивационного и когнитивного компонентов здорового образа жизни у старших дошкольников экспериментальной группы;
3. Совершенствование эмоционального компонента здорового образа жизни у старших дошкольников экспериментальной группы за счет вариативности используемых педагогических приемов, методов и средств.
4. Формирование субъективной ценности здорового образа жизни для старших дошкольников.

#### 2.3. Анализ результатов экспериментальной работы

По окончании проводимой со старшими дошкольниками экспериментальной группы практической работы по формированию у них основ здорового образа жизни была проведена повторная диагностика уровня сформированности здорового образа жизни у детей каждой из групп с помощью той же схемы диагностики, что была использована при первоначальной

диагностике.

Как видно из результатов повторной диагностики уровней сформированности у старших дошкольников контрольной группы основ здорового образа жизни, среднегрупповой уровень их сформированности в этой группе является выраженным на среднем уровне. При этом 85% испытуемых данной группы имеют оптимальный уровень сформированности здорового образа жизни. При этом 40% старших дошкольников этой группы имеют высокий уровень сформированности здорового образа жизни, что на 35% выше, чем при первоначальной диагностике, 60% испытуемых этой группы имеют средний уровень сформированности здорового образа жизни, что на 35% ниже, чем при первоначальной диагностике. Детей, имеющих низкий уровень сформированности здорового образа жизни в данной группе не выявлено.

Заключение

Данная работа посвящена изучению особенностей воспитания основ здорового образа жизни в дошкольном детстве.

Анализ теоретических аспектов рассматриваемой проблемы позволил установить, что формирование у современных дошкольников знаний в области здорового образа жизни, навыков его практической реализации должно стать доминирующей целью дошкольного образования, поскольку дальнейшее следование ему дошкольников положительным образом скажется на эффективности всех деятельности и их здоровье. При этом в настоящее время существует широкое множество методов и средств, обеспечивающих воспитание основ здорового образа

жизни у дошкольников, которые выбираются педагогом, исходя из периода дошкольного детства, в котором находится ребенок, а также исходя из его опыта и творческого потенциала.

Список использованной литературы

1. Алямовская, В.Г. Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. - 2011. - № 4. - С. 7-23.
2. Антропова, М.В. Физическое развитие ребенка – М : Просвещение, 2009. - 246 с.
3. Баранова, М.Л., Агурицева, Е.Л., Леонтьева, Е.В. Растить малыша здоровым: учеб.пособие. Ростов на / Д, 2005. — 168 с.
4. Бобровская, Т. Ю. Организация социального партнерства дошкольного образовательного учреждения с семьёй в формировании здорового образа жизни // Актуальные задачи педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. — С. 34-35.
5. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания: учеб. пособие для студентов педагогических вузов – М.: Просвещение, 2006 – 341с.
6. Гурьев, С.В. Методика формирования здорового образа жизни у старших дошкольников средствами компьютера в сочетании с традиционными методами физического воспитания. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kspu.ru/>
7. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: Учеб. метод. пособие – М.: Педагогическое общество России, 2005. - 84 с.
8. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста //Дошкольная педагогика. – 2007. - №4. – С.10-14.
9. Илиппова, С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников – М. : Академия развития, 2007. - 224 с.
10. Киркина, Е.Н., Лисакова Н.В. Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности // Science Time . 2014. №10 (10). С.190-207.
11. Колодяжная, Т. П., Чекунова Е.А. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада: учеб.пособие. М.: Перспектива, 2010. — 240 с.
12. Красильников, Ю. Ю. Система работы образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни // Педагогическое мастерство: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 159-163.
13. Кудрявцев, Т.В., Егоров, Б.Б. Программа «Развивающая педагогика оздоровления» М.: — 2004. — 150 с.
14. Мамзина И. Дидактическая игра — эффективное средство формирования представлений о

здоровом образе жизни у дошкольников.- [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

8

<http://www.maam.ru/detskijasad/didakticheskaja-igra-yefektivnoe-sredstvo-formirovanija-predstavleniio-zdorovom-obraze-zhizni-u-doshkolnikov.html>.

15. Нестерова, А.А. Интеграция образовательных областей в процессе формирования экологической культуры дошкольников. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.journal-discussion.ru>;

16. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – М. : МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. - 96 с.

17. Ошкина, А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников. // Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.dissercat.com>

18. Платонова, О. И. Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II междунар. науч. конф. (г. Уфа, июль 2012 г.). — Уфа: Лето, 2012.

19. Сметанкин, А. А. Открытый урок здоровья – М.: Знание, 2004. 260 с.

20. Сократов, Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего воспитания // Воспитание школьника. – 2003. - № 9. – С. 44 - 47.

21. Соловьёв, Г.М. Биосоциальные проблемы ЗОЖ: уч. пособ. – Ставрополь: Развитие, 2008. – 209 с.

22. Соловьёв, Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры – Ставрополь: СГУ, 2008. - 111с.

23. Соловьёв, Г.М. Основы ЗОЖ и методика оздоровительной физической культуры – Ставрополь: СГУ, 2008.- 257 с.

24. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков – М.: Медицина, 2001. - 270 с.

25. Теория и практика дошкольного образования: учебное пособие/ под общ. ред. Л. М. Захаровой. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 263 с.

26. Чупаха, И.В., Пужаева, Е.З., Соколова, И.Ю. Змановский, Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. — М., 1989. — 210 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/diplomnaya-rabota/55793>