

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ САД № 42 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»
(исследовательский, продолжительный)

квалификационной

Воробьева Екатерина Петровна

воспитатель

первой

категории МКДОУ д/с № 42

Новосибирск, 2016г.

Актуальность: Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами президента России «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ», «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» и др.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Общеизвестно, что здоровье человека на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% - от природного окружения, на 7-10% - от уровня здравоохранения и на 50% - от образа жизни человека.

В связи с этим, проблема сохранения здоровья дошкольников и воспитание культуры здорового образа жизни у детей представляет особый интерес для педагогического коллектива нашего ДООУ, так как охрана и укрепление здоровья детей – одна из важнейших задач детского сада.

Ученый исследователь Г.М.Соловьев выделил пять основных направлений воспитания культуры здорового образа жизни:

- Формирование знаний и интеллектуальных способностей;
- Мотивационно-ценностных ориентаций;
- Физической культуры;
- Социально-духовных ценностей;
- Приобщение к оздоровительной деятельности.

В «Концепции дошкольного воспитания» говорится: «Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкомедицинским и узкопедагогическим мероприятиям.

Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

Ситуация со здоровьем детей продолжает оставаться главной стратегической проблемой в области образования. Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые, как Т.И. Алиева, В.Г. Алямовская, О.М. Дьяченко, М.Н.Кузнецова, С.М. Мартынова, Л.А. Парамонова, Е.А. Сагайдачная и др.

Главным результатом здорового образа жизни является высокий уровень здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоциональная устойчивость и способность противостоять разнообразным стрессовым факторам, неблагоприятным экологическим и внешнесредовым воздействиям.

Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности – здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста.

В последние годы выдвигаются требования пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и

воспитания, внедрения принципов культуры здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально-экономическими условиями жизни населения. В качестве основной выдвигается задача выработать и закрепить у детей дошкольного возраста в период их пребывания в ДОО целесообразные для их возраста гигиенические навыки и привычки, осознанное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Участники проекта: воспитатели всех возрастных групп, освобожденные специалисты (инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, учителя – логопеды, педагог-психолог), старшая медицинская сестра, дети старшего дошкольного возраста, родители воспитанников.

Для достижения здоровья и гармоничного развития дошкольника через формирование культуры здорового образа жизни необходимо соответствующее построение педагогического процесса, совместных усилий всего коллектива ДОО, а также большая работа специалистов и воспитателей над собой.

В этой связи можно выделить ряд социальных **противоречий**, требующих своего разрешения:

- между общественным признанием необходимости формирования культуры здорового образа жизни подрастающего поколения и теоретической и практической неразработанностью данной проблемы в системе дошкольного образования;
- между наличием большого количества дошкольных образовательных учреждений, занимающихся проблемой оздоровления детей дошкольного возраста и недостаточной разработанностью организационно – содержательных и

методических условий в формировании культуры здорового образа жизни старших дошкольников;

- между имеющимся воспитательным потенциалом социума, семьи и недостаточной степенью использования его в деятельности ДООУ и формировании культуры здорового образа жизни дошкольников.

Учитывая сложившиеся противоречия между общественной потребностью в здоровой личности, в ведении каждым членом общества здорового образа жизни и недостаточной разработанностью условий формирования такой личности, начиная с дошкольного образовательного учреждения, данное исследование весьма актуально.

Объект исследования: деятельность дошкольного образовательного учреждения.

Предмет исследования: формирование культуры здорового образа жизни старших дошкольников в условиях ДООУ.

Цель: разработать и теоретически обосновать содержание, организацию и методику деятельности современного ДООУ по формированию культуры здорового образа жизни старшего дошкольника; модель приобщения старших дошкольников к здоровому образу жизни.

Гипотеза основана на том, что достижение эффективности формирования культуры здорового образа жизни старших дошкольников возможно, если:

- в содержание образовательного процесса дошкольного образовательного учреждения внедряются инновационные технологии, способствующие формированию стремления к ведению культуры здорового образа жизни;

- деятельность всех служб ДООУ направлена на создание условий для формирования культуры здорового образа жизни;

- приоритетным направлением в работе ДООУ с семьей является ее участие в формировании культуры здорового образа жизни.

Исходя из цели, объекта и предмета исследования, были определены следующие **задачи**:

1. Проанализировать современное состояние проблемы формирования культуры здорового образа жизни старших дошкольников в педагогической теории и практике деятельности образовательных учреждений.
2. Выявить возможности современного дошкольного образовательного учреждения в формировании культуры здорового образа жизни старших дошкольников.
3. Раскрыть содержание, организацию и методику деятельности современного ДООУ в формировании культуры здорового образа жизни старших дошкольников.
4. Разработать модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Предполагаемы итоги реализации проекта:

- создание модели приобщения дошкольников к здоровому образу жизни;

- становление у старших дошкольников ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;

- сформированность у старших дошкольников навыков и привычек культуры поведения, положительных взаимоотношений;

- рост активности родителей воспитанников в общественной жизни ДООУ.

Методологической и теоретической основой исследования являются:

- теоретические основы формирования здорового образа жизни (Н.А. Амосов, В.М. Бехтерев, В.Е. Коган, А.Т. Никитина и др.);
- современные исследования в области валеологии (И.А.Аршавский, Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев и др.);
- исследования, направленные на решение проблем физкультурно – оздоровительной работы с детьми в условиях дошкольных образовательных учреждений (В.П. Богданов, О.В. Головин и др.);
- программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (Р.Б. Стеркина, О. Л. Князева, Н. Н. Авдеева).

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- наблюдение (прямое и косвенное);
- педагогический эксперимент;
- моделирование;
- опрос (очный и заочный);
- обобщение опыта;
- изучение документации и математико-статистическая обработка результатов исследования.

Организация и этапы профессионального проекта: опытно экспериментальная деятельность по реализации данного проекта осуществлялась с 2013 по 2016 гг. и проводилась в три этапа.

Первый этап (поисково-теоретический) - изучение и анализ литературы по проблеме исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы, задач; выделение объекта, предмета и понятийного аппарата; составление плана исследования.

Целью данного этапа стало определение теоретического и практического уровней разработанности обозначенной проблемы и выявление возможностей ее решения в ДОУ.

Второй этап (экспериментальный) – на данном этапе была проведена широкая опытно – экспериментальная работа по реализации системы работы с детьми по пропаганде здорового образа жизни, внедрению закаливания, повышению уровня двигательной активности. Особое внимание уделялось содержанию, организации и методике деятельности современно ДОУ по формированию культуры здорового образа жизни старшего дошкольника. Систематизировались и оформлялись полученные данные, анализировались результаты, формулировались предварительные выводы.

Данное исследование исходит из того, что культура здорового образа жизни представляет собой комплекс культурно – оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического здоровья детей. Формировать его целесообразно в дошкольном возрасте, так как именно на этом этапе закладывается фундамент здоровья; происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма, повышаются адаптационные возможности; формируются движения, осанка, развиваются физические качества.

В научной литературе отмечено, что «открытое» образовательное учреждение имеет многофункциональный характер и в нем дети свободны в проявлении своих убеждений, в ведении диалога в свободном общении, как в группах, так и на межличностном уровне. Именно поэтому, наработанный опыт по формированию культуры здорового образа жизни у старших

дошкольников показывает, что наиболее эффективно этот процесс происходит, когда современное ДООУ превращается в открытую социально – педагогическую систему.

Основным механизмом оптимизации развития системы дошкольного образования является поиск и освоение инноваций, способствующих качественным изменениям в деятельности ДООУ, что выражается в переходе учреждений в режим открытости (открытости к жизни, культуре, миру, природе, сфере социальных действий, другим людям, открытости для различных убеждений, диалога, межличностного и межгруппового общения) и исследования новых качественных изменений соответствующих насущным потребностям детей, родителей, педагогов.

Как показало данное исследование, качество, доступность, эффективность работы дошкольного учреждения – являются стержневыми направлениями дошкольного образования.

Однако дошкольное образование не может быть эффективным без современных принципов развития и формирования культуры здорового образа жизни.

Следует отметить, что культура здорового образа жизни становится нормой поведения дошкольника тогда, когда в ее формировании преодолевается несколько этапов – от знаний, навыков, убеждений, желаний и готовности к изменениям в поведении до их практического внедрения в повседневную жизнь.

Основными критериями сформированности культуры здорового образа жизни являются:

- представления детей и родителей о здоровье и здоровом образе жизни;
- их отношение к здоровому образу жизни;

- опыт ребенка в овладении навыками и приемами здорового образа жизни.

Показатели критериев рассматривались на *трех уровнях*:

- **мотивационно-познавательный**, включает в себя осознание ценности здоровья и актуальности здорового образа жизни; представление о целостности здоровья и системности культуры здорового образа жизни; знание законов, факторов здоровья и риска заболевания.
- **эмоциональный**, предполагает желание овладеть знаниями, умениями, навыками, приемами и способами культуры здорового образа жизни.
- **практически-действенный**, подразумевает овладение и стабильное выполнение действий по культуре здорового образа жизни.

Третий этап (обобщающий) – осуществлялось осмысление материалов опытно-экспериментальной работы по проблеме, анализ эффективности и создание модели приобщения дошкольников к здоровому образу жизни (Приложение).

Модель включает в себя нетрадиционные формы физкультурно – оздоровительной и гигиено – профилактической деятельности педагогов по формированию культуры здорового образа жизни старших дошкольников, а также методику совместной деятельности педагогов и родителей старших дошкольников по формированию у них умений и навыков культуры здорового образа жизни. Интеграция деятельности ДОУ и семьи обеспечивает высокую эффективность и целостное влияние на личность средств формирования культуры здорового образа жизни старших дошкольников. Родители активно участвовали и в исследовательской деятельности, наблюдали за поведением и состоянием здоровья детей, что

улучшило качество взаимодействия педагогов и родителей и позволило повысить внимание взрослых к ведению здорового образа жизни. Особое внимание уделялось организации совместных мероприятий родителей и детей, помогая семьям более продуктивно проводить совместные культурно – познавательные мероприятия, нормализуя общение между разными поколениями в семьях.

Сравнительный анализ показал повышение активности в совместной деятельности родителей и дошкольников: рост составил 25%. Так, если в общественной жизни ДОО в начале эксперимента принимали участие 28%, то в конце 53% родителей.

На вопрос «Выведете здоровый образ жизни?» в начале эксперимента положительно ответили 31,8% родителей, а на заключительном этапе 52,7%.

На начальном этапе эксперимента было 43,6% здоровых детей, а на заключительном их количество увеличилось до 68,2%.

Проведенный количественный и качественный анализ экспериментальных данных, полученных на начальном и заключительном этапах эксперимента, позволил проследить динамику уровней формирования культуры здорового образа жизни старших дошкольников.

***Сформированность культуры здорового образа жизни
старших дошкольников***

Этапы эксперимента	Уровни КЗОЖ					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Начальный	8	7,3	49	44,5	53	48,2
Заключительный	33	30	59	53,6	18	16,4

Полученные результаты являются достоверными, гипотеза о значимости изменений, которые произошли в оценках культуры здорового образа жизни детей, экспериментально подтвердилась.

Выводы, определяющие перспективы и проблемы, требующие дальнейшего изучения:

1. Усилия современного ДООУ в решении проблемы формирования культуры здорового образа жизни старших дошкольников являются важнейшим фактором многообразного и интенсивного раскрытия воспитательно – образовательного потенциала детского сада. Дошкольное образовательное учреждение, как открытая социально – педагогическая система, имеет возможность показать и реализовать как в непосредственно организованной деятельности, так и в совместной деятельности свои возможности в решении вышеобозначенной проблемы, предоставить детям, их родителям, различным формам общественности пространственное взаимодействие;
2. Организация и содержание деятельности современного ДООУ по формированию культуры здорового образа жизни старших дошкольников нацелена на создание здоровьесберегающей среды в учреждении, усовершенствованной модели двигательного режима старших дошкольников; внедрение здоровьесберегающих технологий, предусматривающих нетрадиционные формы и методы физкультурно – оздоровительной и гигиено – профилактической деятельности педагогов;
3. Потенциалы ДООУ и семьи ориентированы, в сущности, на решение одной, общей для них задачи: формирование физически, психически и социально здоровой личности.

