

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение Вязьма-Брянский детский сад «Солнышко»  
Вяземского района Смоленской области**

Программа экспериментальной работы по теме:

**«Формирование валеологической  
культуры детей старшего дошкольного  
возраста»**

Воспитатель: Гостева Л.И.

**Тема исследования:** «Формирование валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста»

### **Пояснительная записка**

**Актуальность** проблемы заключается в том, что в современных условиях наблюдается резкое ухудшение здоровья детей. Так как фундамент активного здорового долголетия закладывается в период дошкольного возраста, растет необходимость в разнообразии средств физического воспитания, пропаганды здорового образа жизни. Большое значение приобретает приобщение детей старшего дошкольного возраста к осмысленному желанию заняться здоровым образом жизни. Занятия физической культурой и ЗОЖ всегда будет являться надежной психологической защитой молодежи, которая в дальнейшем поможет детям стать конкурентными во всем: в учебе, устройстве на работу, карьерном росте и т.д.

**Объект экспериментальной работы:** формирование мотивации детей к здоровому образу жизни.

**Предмет:** педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников.

**Цель:** формирование у детей дошкольного возраста мотивации здорового образа жизни и расширения резервных возможностей организма.

**Гипотеза.** На основе изучения теоретических источников и собственного педагогического опыта была выведена следующая гипотеза:

- полученные детьми знания, умения и навыки позволят найти наиболее эффективные способы укрепления и сохранения детьми собственного здоровья.
- благотворное влияние занятий по валеологии на развитие речи детей, расширение их кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Исходя из предмета, цели и гипотезы нами поставлены следующие **задачи экспериментальной работы:**

1. Произвести анализ научной литературы по теме экспериментальной работы.
2. Осуществить подбор методического материала для исследования валеологических знаний детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработать и провести комплекс занятий по формированию валеологической культуры.
4. Проверить эффективность проведенных занятий путём диагностики.
5. Разработать методические рекомендации по созданию условий для валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач нами были использованы комплекс следующих **методов исследования**:

теоретические (анализ и синтез литературы по теме исследования);  
эмпирические (наблюдение, анкетирование, беседы с детьми, тестирование), метод количественной обработки данных.

### **Содержание этапов.**

Первый этап:

- Анализ научной литературы, освещающей вопросы валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста;
- Подбор методик и проведение диагностики для выявления представлений детей старшего дошкольного возраста о валеологической «компетенции»;
- Обсуждение результатов диагностики с методистом, психологом и медицинским работником детского сада;
- На основе полученных данных подбор развивающих материалов и разработка программы комплексных занятий.

Второй этап:

- Проведение групповых занятий по приобщению детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Третий этап:

- Проведение повторной диагностики для выявления динамики развития валеологических знаний каждого ребенка участвующего в данной экспериментальной работе;
- Обсуждение результатов повторной диагностики с методистом психологом и медицинским работником детского сада;
- Анализ полученных данных и результатов проведенной работы;
- Проведение консультаций для родителей (как индивидуальных так и групповых) по результатам проведения занятий, выдача им практических рекомендаций по формированию валеологической культуры детей;
- Разработка практических рекомендаций для педагогов детского сада по методам и приемам эффективного развития валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста.

### **Практическая значимость работы:**

1. Выявление условий для эффективного формирования валеологической культуры дошкольника;
2. Разработка практических рекомендаций для родителей с целью закрепления у детей полученных знаний и навыков на занятиях;
3. Разработка и дальнейшее внедрение методических рекомендаций для воспитателей и приобщению к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста в процессе проведения комплексных занятий по валеологической культуре.

## **Теоретические основы валеологической культуры детей дошкольного возраста.**

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие в свою очередь обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов. Последние характеризуются, в частности, особенностями морфофункционального и психологического развития ребёнка. Одним из главных признаков здоровья считают способность организма надёжно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке. По данным НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения РФ, здоровье детей базируется на четырёх основных критериях:

- уровень физиологических систем организма;
- уровень физического развития и его гармоничность;
- степень сопротивляемости организма воздействию вредных факторов;
- отсутствие заболеваний в момент обследования.

Процесс развития детского организма – это процесс качественных и количественных изменений, которые приводят к новому более высокому уровню организации всех физиологических систем организма. Он включает в себя три основных взаимосвязанных фактора: рост, дифференцировку органов и тканей, формообразование.

Организм ребёнка отличается от организма взрослого человека рядом особенностей:

- незавершенностью морфофункционального развития всех физиологических систем;
- непрерывностью процессов роста, развития и дифференцировки органов и тканей;

- меньшей устойчивостью к воздействию факторов внешней среды;
- высокой степенью реактивности организма на внешние воздействия;
- неравномерностью процесса роста и развития в разные возрастные периоды;
- разные сроки созревания различных функциональных систем, органов и тканей.

Перечисленные особенности детского организма определяют в жизни ребёнка возрастные периоды, считающиеся критическими, узловыми. Это первый год жизни, 3 – 4 года, 6 -7 лет. В эти периоды жизни организм ребёнка наиболее чувствителен и уязвим, так как особенно резко реагирует на внешнее, в том числе и неблагоприятные воздействия среды.

Некоторые ученые считают, что здоровье человека в целом на 50% определяется его образом жизни, который, в свою очередь, включает три категории:

- качество жизни, характеризующееся степенью комфорта и удовлетворения потребностей;
- уровень жизни, в сочетании удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей;
- стиль жизни, который зависит от поведенческих особенностей индивидуума.

В современном обществе должен быть создан приоритет здоровья, который формируется в сознании людей, начиная с дошкольного возраста. В то же время условия жизни в современном обществе, особенно в больших городах, стали значительно менее комфортными. Это обусловлено многими причинами - прежде всего обратной стороной научно- технического развития, урбанизацией населённых пунктов, ухудшением экологии, усилением вредного влияния на здоровье человека отходов промышленного производства и др. Всё это не может не сказываться отрицательно на состоянии здоровья детей. Особенно высокая заболеваемость детей, нередко переходящая в хронические болезни, наблюдаются в дошкольных

учреждениях, расположенных вблизи промышленных зон, - там, она в 1,5 – 2 раза выше, чем в районах с относительно чистой воздушной средой; у сельских дошкольников заболеваемость, как правило, в 2 -2,5 раза ниже, чем у городских.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, помимо внешних влияний определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- использование современных прогрессивных методов и приёмов обучения, способствующих сокращению количества и длительности образовательных занятий;
- индивидуальный подход к ребёнку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- соблюдением рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- созданию условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- наличие в дошкольном учреждении специалистов высокой квалификации по физической культуре, обучению плаванию и др.;
- реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Эффективность используемых мер по охране физического и психологического здоровья и предупреждения утомления детей зависят, прежде всего, от того, насколько правильно воспитатель строит деятельность и отдых детей в течение дня, регулирует их взаимоотношения в коллективе, умеет организовывать игру.

Среди перечисленных выше условий, важнейшим является обеспечение индивидуального подхода к ребёнку, который должен реализовываться при организации всех видов работы воспитателя с детьми.

## Практическая часть

Создав в группе предметно – развивающую среду, соответствующую возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста, мы уделили большое внимание формированию здорового образа жизни у детей.

В начале года по данной проблеме была проведена диагностика (см. Приложение), в ходе которой обследовано 25 детей. В результате выявлен высокий уровень сформированности валеологических знаний у 4 детей (15%), средний у 10 (40%), а низкий у 11 детей (45%).

Дети с низким уровнем не смогли рассказать о строение своего тела, в частности не ответили на следующие вопросы:

Исходя из результатов диагностики, мы разработали на учебный год перспективный план по формированию валеологических знаний у детей 6-7 лет (См. Приложение).

Ознакомление детей старшего дошкольного возраста с человеческим организмом включает в себя следующие компоненты:

**ценностный** – формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь, уважения к чужой жизни и здоровью;

**гностический** – специально отобранный и адаптированный к восприятию старшими дошкольниками объем медицинских знаний; анатома – физиологических, санитарно – гигиенических;

**развивающий** – формирование у ребенка активной позиции, направленной на саморазвитие;

**практический** – практическое осуществление и применение познанного.

В процессе ознакомления с человеческим организмом мы поставили перед собой следующие задачи:

- сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела);
- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле;
- научить «слушать» и «слышать» свой организм;
- осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;

- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- прививать навыки гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать сопереживать чужой боли.

В оздоровительную и воспитательную направленность образовательного процесса в старшем дошкольном возрасте мы включили следующие мероприятия:

- занятия по ознакомлению детей с человеческим организмом:
  - дидактические игры:
    - самомассаж, водные процедуры, специальные оздоровительные игры;
  - работа с природным материалом:
    - музыкальную терапию;
    - закаливающие мероприятия;
    - работа с родителями
    - работа со специалистами.

Нами разработаны конспекты занятий по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с основами здорового образа жизни

Мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Закреплять полученные знания; развивать представления, воображение, воспитывать любовь к собственному организму.
2. Вызывать у детей желание следить за собой, чистотой своего тела. Воспитывать у детей положительное отношение к чистоте.
3. Воспитывать трудолюбие, негативное отношение к беспорядку в помещении.
4. Знакомить детей с правилами безопасности в различных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.

5. Обобщать, систематизировать и закреплять полученные знания о правильном здоровом образе жизни.

В течение года мы проводили с детьми дидактические игры, которые помогали им на занятиях лучше освоить учебный материал.

Мы разработали планирование **работы с родителями на год** (см. Приложение). В феврале 2011 года проведено родительское собрание в группе на тему: «Создание в семье благоприятных условий для формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». На собрании было проведено анкетирование родителей по вопросам формирования валеологической культуры у детей в семье.

В группе создан информационный уголок, с папками передвижками, где родители могут получить нужную им информацию по вопросам здорового образа жизни.

В результате проведенной работы, в конце года мы пришли к следующим результатам: проведена повторная диагностика, которая показала положительную динамику в знаниях детей, касающихся основ валеологии. (высокий уровень – у 50% детей, средний – у 50%, низкий -0%).

Таким образом, проведение цикла занятий по формированию валеологической культуры у детей 6-7 лет, позволило нам сделать следующие **выводы:**

1. Данный вид работы направлен на формирование позитивного самосознания у детей, ценностного отношения к собственной жизни и жизни другого человека, на развитие свободной, здоровой личности, обладающей мышлением, чувством собственного достоинства и уважения к людям, на воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2. Предлагаемые знания о человеческом организме соответствуют интеллектуальным возможностям детей старшего дошкольного возраста, конкретности их мышления, опоре при изучении нового на наглядность, чувства, ощущения.

3. Реализация данной программы может органично включаться в педагогический процесс: в занятия познавательного цикла, физкультурные занятия и физические упражнения, игры, труд, режимные процессы, свободную деятельность, развлечения, досуг, экскурсии и т. д.

4. Воспитание интереса у детей к здоровому образу жизни является важной задачей, от решения которой зависит всестороннее гармоничное развитие ребенка.

## Заключение

Процесс воспитания и обучения в дошкольном учреждении предусматривает формирование у детей некоторых, постепенно усложняющихся с возрастом знаний и представлений профилактической направленности. Например, детям, помимо знаний о способах предупреждения некоторых заболеваний и причин их возникновения, необходимо понимать позитивную роль хорошего самочувствия и настроения, научиться управлять своими эмоциями, противостоять стрессовым ситуациям. Знание ребенком основ гигиены и элементарных медицинских сведений составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и в семье.

Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, способствует лучшей адаптации организма к социально-педагогическим требованиям в дошкольном учреждении, к меняющимся жизненным бытовым ситуациям.

Здоровый образ жизни определяется комплексом медико-гигиенических, социально-гигиенических, экологических условий. Реализация основ здорового образа жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объем гигиенической грамотности в целом. Поэтому, как ребенок относится к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. Развитие навыков здорового жизни ребенка происходит, как

правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования.

Как и многие привычки, навыки здорового образа жизни формируются при соответствующих условиях в раннем и дошкольном детстве. По мере роста и развития ребенка они постепенно совершенствуются, их круг расширяется. Для прочного усвоения детьми элементарных принципов, составляющих основу здорового образа жизни, важно проводить с ними беседы и игры соответствующей тематики и использовать с этой целью разнообразные виды детской деятельности в течение дня. Так, например, собираясь в детский сад, ребенок 5-7 лет самостоятельно или с помощью взрослого выбирает для себя ту одежду, которая является наиболее подходящей. Желательно тут же предоставить ему возможность определить правильность и последовательность надевания разных предметов одежды. При подготовке к дневному сну ребенок постепенно привыкает аккуратно складывать снятую рубашку, шорты, платье, колготы, ставить на место обувь.

Усваивая элементы здорового образа жизни, ребенок лучше понимает правила поведения на прогулке, и ему, легче выбирать игру; он узнает о пользе здоровой пищи, дневного сна, режима дня.

Недостаточная теоретическая разработанность ряда психофизиологических и медико-педагогических проблем в их взаимосвязи и недостаточная реализация существующих рекомендаций на практике нередко приводит к издержкам в области охраны здоровья детей, поэтому необходимо широко внедрять основы здорового образа жизни в повседневную оздоровительно-образовательную работу с детьми. Реализация принципов здорового образа жизни должна опираться на существующие и апробированные медико-педагогические установки, которые до сего времени полностью не используются. Только комплексный подход к успешному решению задач этой важнейшей сферы образования и обучения детей, их тесная связь с общими воспитательными и образовательными задачами

способствуют достижению позитивных результатов в воспитании, обучении и оздоровлении детей.

Важным компонентом здорового образа жизни можно считать и умение ребенка общаться со сверстниками и взрослыми, включаться в совместные игры, быть доброжелательным. Демократический стиль воспитания, основанный на уважении к личности ребенка и доверии, развивает его активность, инициативу, общительность, способность самостоятельно принимать решения, психоэмоциональную устойчивость. И, наоборот, при авторитарном стиле воспитания, когда используются преимущественно приемы подчинения, вызывающие у ребенка реакцию отторжения, у них развиваются безынициативность, угнетенное состояние, негативизм, нередко-повышенная возбудимость, агрессивность. Формирование здорового образа жизни - это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Такой образ жизни создает у них мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее самочувствие, уметь защитить себя и своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.

### **Список использованной литературы:**

1. Т.А. Тарасова «Я и мое здоровье».
2. Е.А. Бабенко «Игры, которые лечат»
3. Т.А. Шарыгина «Беседы о здоровье»
4. С.Е. Шукшина «Я и моё тело»
5. «Здоровый малыш» (Программа оздоровления детей в ДОУ)
6. Журналы «Дошкольное образование».
7. "Здоровый дошкольник 21 века" Антонов Ю.Е., Кузнецова М
8. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»



