

Рисунок 1 — Динамика формирования мотивационной сферы в процессе реализации квест-технологий в экспериментальной группе после формирующего эксперимента

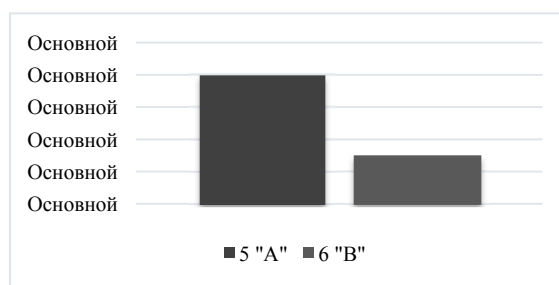


Рисунок 2 — Динамика формирования мотивационной сферы в процессе реализации квест-технологий в контрольной группе после формирующего эксперимента

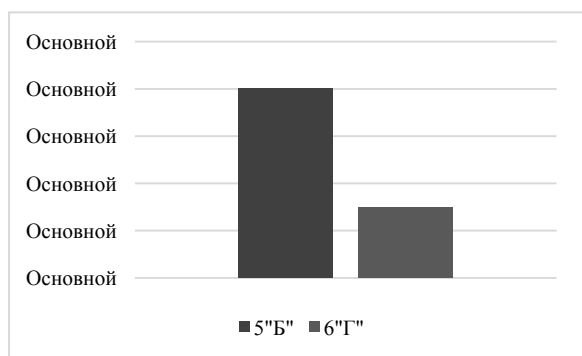


Рисунок 3 — Динамика формирования мотивационной сферы в процессе реализации квест-технологий в экспериментальной группе

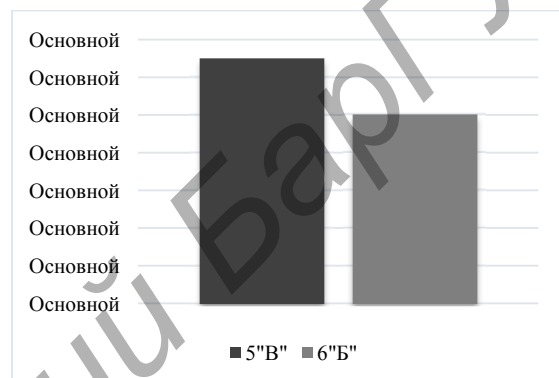


Рисунок 4 — Динамика формирования мотивационной сферы в процессе реализации квест-технологий в контрольной группе

Список цитируемых источников

1. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т. Е. Виленская. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. — 256 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. — М. : КНОРУС, 2017. — 366 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. — М. : Арсенал образования, 2011. — 80 с.
4. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н. Н. Кожухова [и др.]. — М. : Владос, 2008. — 272 с.

УДК 373.17

О. А. Карпович, А. В. Малявская

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕЙ ГРУППЫ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Анализ психолого-педагогических исследований доказывает рост интереса к вопросам, связанным с формированием культуры здоровья у детей дошкольного возраста. В Республике Беларусь различные направления данной проблемы рассматривают: Л. Д. Глазырина, Т. Ю. Логвина, В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина и др. Однако вопрос формирования культуры здоровья у детей младшего дошкольного возраста остаётся актуальным и до конца не решённым на сегодняшний день.

Дошкольный возраст — это решающий возраст в формировании фундамента физического и психического здоровья. До возраста семи лет интенсивно происходит становление функциональных систем организма ребенка, происходит закладывание основных черт личности, формирование характера. Важно на этом этапе сформировать у детей основу знаний и практических навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), осмысленную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приобщение к здоровьесберегающему осмысленному поведению детей старшего дошкольного возраста является актуальной проблемой воспитания дошкольников, так как в этом возрасте из-за высокой активности детей происходит формирование поведения, а также заложение привычек [3].

Формирование здорового образа жизни — сложный многогранный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей [2].

Работа по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста осуществляется посредством занятий, соблюдения режима дня, игр, прогулок, индивидуальной работы, самостоятельной деятельности. Данные мероприятия помогают заложить основы здорового образа жизни, определить позиции ценности здоровья, закрепить ответственное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья [1].

Цель исследования — разработать и реализовать Программу формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в учреждении дошкольного образования.

Объект исследования — процесс формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования — содержание формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

База исследования: ГУДО «Детский сад № 6 г. Барановичи». В нем приняло участие 20 детей возраста 5—6 лет.

Основная часть. Эмпирическое исследование проходило в три этапа.

На первом этапе — констатирующем, была проведена первичная диагностика уровня сформированности основ ЗОЖ.

На втором этапе исследования (формирующем) с детьми старшей группы проводились занятия по разработанной нами Программе по формированию уровня сформированности основ ЗОЖ у старших дошкольников.

На третьем — контрольном этапе была осуществлена повторная диагностика уровня сформированности основ ЗОЖ.

Для исследования уровня сформированности основ ЗОЖ были использованы методики:

1. Индивидуальная беседа с каждым из группы на тему «Что такое здоровье?». Цель — определение уровня сформированности у детей дошкольного возраста основ ЗОЖ.

2. Диагностическое задание «В гостях у Здоровячков и Хлюпиков». Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о пользе физкультуры и спорта для укрепления организма человека.

3. Анкетирование родителей, цель которого — определение уровня знаний родителей об основах ЗОЖ и сформированности у их детей.

Для повышения уровня сформированности ЗОЖ у дошкольников нами была разработана Программа по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников.

Цель программы: сформировать основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формировать представление о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

2. Формировать представление об основных принципах здорового питания, полезных продуктах.

3. Взаимодействие с семьей с целью представления полного развития дошкольника.

Данная программа предполагает собой концепцию занятий, содержащих познавательный материал в комбинации с физкультурно-оздоровительными комплексами.

Программа состоит из трех блоков:

Первый блок — «Здоровье — лучшее богатство» — ориентирован на конкретизацию и систематизацию взглядов детей о здоровье, его условиях, факторах проявления заболеваний и развития у детей представления понятия ЗОЖ.

Второй блок — «Путь к здоровью это движение» — ориентирован на развитие у детей взглядов и познаний об одном из ключевых условий здоровья — движение.

Третий блок — «Если хочешь быть здоровым — закаляйся!» — ориентирован на знакомство детей с методами закаливания организма с целью сопротивления различным заболеваниям.

После осуществления работы по содержанию программы проведена повторная диагностика.

На рисунке 1 приведен сравнительный анализ уровней сформированности представлений о ЗОЖ на констатирующем и контрольном этапах исследования.

В результате анализа экспериментальных данных было выявлено, что повысилось на 10 % число дошкольников, имеющих высокий и средний уровни сформированности навыков. Низкий уровень составил лишь 15 %. По итогам наблюдения можно сказать, что дети стали без напоминания воспитателя тщательно мыть руки, умываться с мылом, приводить себя в порядок, пользоваться полотенцем. Полученные результаты доказывают, что произошли не только количественные изменения уровня здорового образа жизни, но также и качественные — дети стали более активными, подвижными.

Также сравним показатели в диагностической игре «В гостях у Здоровячков и хлюпиков» (рисунок 2).



Рисунок 1 — Сравнительный анализ уровней сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах исследования



Рисунок 2 — Сравнительный анализ результатов исследования по диагностической игре «В гостях у Здоровячков и Хлопиков» на констатирующем и контрольном этапах исследования

По результатам исследования можно сделать вывод, что увеличилось количество детей (на 15%), имеющих высокий уровень представлений о пользе физкультуры и спорта для укрепления организма человека. А также, увеличился такой показатель как средний уровень (на 10%). Дети, имеющие средний уровень трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни, для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого. 20% детей затрудняется объяснить понятие «здоровье». Испытывают потребность в помощи в виде наводящих вопросов. У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье.

Так же нами был проведено повторное анкетирование родителей по знаниям основ ЗОЖ. В повторном анкетировании высокий уровень знаний по основам ЗОЖ показали — 65% родителей, средний — 35%, низкий уровень не продемонстрировал никто из родителей.

По результатам анкетирования родителей о формировании здорового образа жизни ребенку, можно сделать вывод о том, что все родители знают о ЗОЖ, имеют представления о формировании представлений и навыков ЗОЖ, принимают активное участие в формировании основ здорового образа жизни у своих детей. Не стало тех семей, которые не занимались формированием ЗОЖ, они поменяли свои взгляды, и теперь участвуют в формировании основ здорового образа жизни своего ребенка и самого себя (сравнительные результаты анкетирования представлены на рисунке 3).

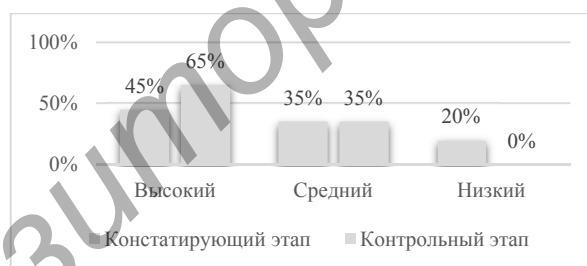


Рисунок 3 — Сравнительный анализ уровней сформированности представлений об основах ЗОЖ у родителей на констатирующем и контрольном этапах исследования

Заключение. Таким образом, по результатам повторной диагностики можно сделать вывод, о том, что все беседы и занятия по формированию основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста положительно повлияли на детей.

Дошкольники имеют полное представление о рациональном питании, режиме дня, рациональной двигательной активности, о своем здоровье.

Таким образом после реализации программы по формированию основ ЗОЖ дети стали больше проявлять самостоятельность. Без напоминания воспитателя мыть руки с мылом, пользоваться полотенцем. Также дети стали более активными, подвижными, более строгими и соблюдении правил гигиены не только по отношению к себе, но и к товарищам.

Список цитируемых источников

1. *Виноградова, Н. А.* Дошкольная педагогика : учебник для бакалавров / Н. А. Виноградова, Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева; под общ. ред. Н. В. Микляевой. — М. : Изд. Юрайт, 2013. — 510 с.
2. *Коджаспирова, Г. М.* Педагогический словарь : для студентов высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. — 2-е изд., стер. — М. : Academia, 2005. — 173 с.
3. *Шебеко, В. Н.* Формирование навыков здоровьесбережения у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / В. Н. Шебеко, А. О. Зыль // Репозиторий БГПУ. — Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/53963>. — Дата доступа: 25.04.2023.