

*На правах рукописи*

*В. Кер*

**Кротова Вера Юрьевна**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Воронеж – 2018

Работа выполнена в ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»

**Научный руководитель:** доктор педагогических наук, профессор  
**Лотоненко Андрей Васильевич**

**Официальные оппоненты:** **Маджуга Анатолий Геннадьевич**, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», кафедра психолого-педагогического образования, профессор

**Фетисов Александр Сергеевич**, кандидат педагогических наук, доцент, ГБУ ДПО Воронежской области «Институт развития образования», кафедра физической культуры ОБЖ и воспитательных технологий, заведующий

**Ведущая организация:** **ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»**

Защита состоится «28» сентября 2018 г. в 13.00 часов на заседании объединенного диссертационного совета Д 999.010.03 на базе ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», ФГКВОУ ВО ВУНЦ ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж), ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского» по адресу: 394036, г. Воронеж, пр. Революции, 24, ауд. 312.

С диссертацией можно ознакомиться в Зональной научной библиотеке ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет» и на сайте ФГБОУ ВО «ВГУ» [http: /www/science.vsu.ru/disser](http://www/science.vsu.ru/disser).

Автореферат диссертации разослан «24» июля 2018 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета



Е.В. Кривотулова

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В современных условиях проблемы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в нашей стране приобретают особую значимость. Обусловлено это тем, что в последние десятилетия отмечается резкое ухудшение состояния здоровья не только среди взрослого населения, но и среди детей и подростков (по данным А.А. Баранова, число абсолютно здоровых детей на дошкольном этапе не превышает 10% (2009 г.)). Все это обуславливает повышенное внимание к этой проблеме со стороны общества и государства.

На сегодняшний день в России принят ряд нормативно-правовых документов, в которых задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения рассматривается как приоритетная. Это Закон РФ «Об образовании», «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» и др.

Дошкольный возраст является важным периодом становления личности – физического, психического и умственного развития ребенка. Именно в этот период у дошкольника закладываются основы всех психических процессов, развиваются различные способности, определяются черты характера, формируются нравственные качества, совершенствуется интеллект, в том числе определяется отношение дошкольников к здоровью, формируются основы здорового образа жизни. В связи с этим задача раннего формирования культуры здоровья, основ ЗОЖ в настоящее время приобретает особую актуальность.

В соответствии с данными С.В. Попова, здоровье человека определяется следующими факторами: «на 20 % оно зависит от наследственных факторов, 20 % - от внешнесредовых условий, от экологии, 10 % - от деятельности системы здравоохранения, на 50 % - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет». Это подчеркивает необходимость уделять особое внимание проблемам формирования ЗОЖ с раннего детства.

В настоящее время большую роль в сохранении и укреплении здоровья дошкольников, воспитании всесторонне развитой личности могут играть дошкольные образовательные учреждения (ДОУ), где должны создаваться благоприятные условия для гармоничного развития детей и формирования основ ЗОЖ. ДОУ решают разнообразные задачи обучения и воспитания, работа педагогов корректируется в соответствии с требованиями по охране здоровья детей дошкольного возраста, их психологическими и индивидуальными особенностями. При этом, однако, у педагогов ДОУ отсутствует целостное представление об особенностях формирования основ здорового образа жизни у дошкольников: социологический опрос 2014 г. показал, что «60% дошкольных учреждений не считают нужной выработку гигиенических навыков самообслуживания у детей» (Морозова Г.К.).

Формирование культуры здоровья, потребности в ЗОЖ дошкольника происходит и в семье, но у родителей отмечается недостаточная компетентность в данных вопросах, не разработаны механизмы, обеспечивающие формирование у ребенка основ ЗОЖ. Морозова Г.К. отмечает, что «95% родителей считали, что

обладают достаточными знаниями по профилактике детских заболеваний, но необходимой информацией располагали не более 40% родителей».

Все это подчеркивает актуальность поиска путей решения проблемы формирования основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста, разработки способов сохранения и укрепления их здоровья, создания педагогических условий, способствующих эффективности данного процесса.

**Степень разработанности проблемы.** Вопросы здоровья детей и организации их образа жизни были предметом исследования философов и педагогов прошлого: Я.А. Коменского, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, отечественных ученых М.В. Ломоносова, И.И. Бецкого, В.В. Гориневского, П.Ф. Лесгафта, Н.И. Пирогова и др.

Основные положения формирования культуры здоровья исследованы в работах отечественных ученых XX века, затрагивающих ее отдельные стороны с философских, социологических, психологических позиций (Л.И. Божович, Н.И. Болдырев, Н.К. Смирнов, Д.В. Колесов и др.), с точки зрения медицины (Н.М. Амосов, Ю.П. Лисицин, И.В. Стрельчук, Е.И. Чазов и др.). Большое значение для физического воспитания и формирования ЗОЖ имеют концепции В.И. Вернадского, Л.С. Выготского, В.С. Мухиной, Р.С. Немова, Л.С. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина.

Вопросы формирования ЗОЖ в современной научной литературе рассматривают в своих работах Н.А. Бирюков, Л.В. Байкалова, Л.И. Вахрушева, Г.А. Калачев, В.Н. Касаткин, Ю.П. Лисицин, А.Г. Швецов. Способы укрепления здоровья человека разрабатываются в трудах Н.М. Амосова, И.И. Брехмана, И.П. Брызгунова, М.М. Гурвич, В.И. Дубровского, В.В. Маркова, С.В. Попова, Г.Л. Сердюковской, А.Г. Сухарева, Б.Н. Чумакова.

Значительный вклад в практику формирования ЗОЖ внесли Р.И. Айзман, В.И. Белов, Ю.Ф. Змановский, К.Б. Коростелев, С.А. Кривенко, С.М. Мартынов, В.С. Полунин, Л.Г. Татарникова, Л.Г. Шаталова.

Анализ трудов, посвященных развитию физической культуры (Н.П. Абаскалова, Н.М. Амосов, В.К. Бальсевич, И.И. Брехман, М.Я. Виленский, Г.К. Зайцев, Ю.П. Лисицин, Л.Г. Татарникова и др.), позволил сделать важные обобщения относительно взаимодействия социального, психологического и педагогического механизмов при формировании ЗОЖ дошкольников.

Отечественные и зарубежные ученые (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, А.М. Изуткин, Ю.П. Лисицын, Л.Г. Татарникова и др.) анализировали взаимосвязь образа жизни и здоровья с точки зрения медицины. Позже появились философско-социологические труды (П.А. Виноградов, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.), ЗОЖ как часть образа жизни человека, психолого-педагогические работы (Г.П. Аксенов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, И.О. Мартынюк и др.), изучавшие ЗОЖ со стороны мотивации.

Современные исследования Н.А. Андреевой, В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой, И.М. Новиковой, С.Е. Шукшиной и др. указывают на то, что у дошкольников формируется интерес к собственному здоровью, что является необходимой предпосылкой для формирования основ ЗОЖ.

При этом следует отметить, что современные теоретические и научно-практические исследования вопросов воспитания и обучения в ДОУ недостаточно

раскрывают особенности процесса формирования основ ЗОЖ дошкольников, акцентируя внимание в основном на учебных, социально-бытовых и трудовых умениях и навыках. Анализ педагогической литературы свидетельствует, что недостаточно проработаны педагогические условия формирования основ ЗОЖ детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Актуальность исследования также обусловлена обострением в педагогической практике целого ряда **противоречий**:

- между потребностью общества в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения как условия дальнейшего развития общества и недостаточной результативностью существующих здоровьесберегающих педагогических технологий, применяемых в образовательных учреждениях;

- между значимостью проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольника с целью обеспечения его полноценного развития и недостаточной готовностью педагогов ДОУ к формированию ЗОЖ дошкольников на современной научной основе;

- между необходимостью согласованных действий педагогов ДОУ и семьи и неэффективными формами сотрудничества с родителями воспитанников.

Указанные противоречия позволили сформулировать **научную задачу** исследования, которая заключается в выявлении педагогических условий, разработке модели формирования ЗОЖ для детей старшего дошкольного возраста на основе программы «Будь здоров!».

**Целью** диссертационного исследования является разработка модели и педагогических условий, способствующих повышению эффективности процесса формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

**Объект** исследования - формирование ЗОЖ дошкольников.

**Предмет** исследования - педагогические условия формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста в ДОУ.

**Гипотеза** исследования основывалась на предположении о том, что формирование ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста будет реализовано наиболее эффективно если:

- уточнено содержание и выявлены структурные компоненты ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста (когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий и двигательный), формирующие мотивацию на укрепление здоровья и расширяющие представления дошкольников о здоровье;

- выявлены возрастные особенности старших дошкольников, которые способствуют формированию ЗОЖ: анатомо-физиологические, психические и психологические, что позволит эффективнее планировать процесс формирования ЗОЖ;

- разработана и реализована модель формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста, которая будет являться теоретической основой программы формирования ЗОЖ дошкольников;

- определены структура и содержание программы формирования ЗОЖ старших дошкольников с учетом индивидуальных и возрастных особенностей дошкольников;

- выявлены педагогические условия формирования ЗОЖ старших дошкольников, которые будут способствовать эффективности данного процесса.

Объект, предмет, цель и гипотеза исследования определили необходимость решения следующих **задач**:

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы и результатов педагогической практики уточнить содержание и выявить структурные компоненты ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.
2. Рассмотреть возрастные особенности старших дошкольников, позитивно влияющие на формирование ЗОЖ.
3. Разработать, научно обосновать и апробировать модель формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.
4. Разработать программу формирования ЗОЖ старших дошкольников.
5. Сформулировать, теоретически и экспериментально обосновать комплекс педагогических условий, реализация которых способствует повышению эффективности формирования ЗОЖ старших дошкольников.
6. Провести опытно-экспериментальную работу по проверке эффективности разработанной модели и программы формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

**Методологической основой** исследования явились:

- системный подход к организации образовательного процесса (А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, М.С. Каган, Н.В. Кузьмина, А.Н. Новиков, В.И. Слободчиков), который предусматривает формирование ЗОЖ старших дошкольников как системы;
- деятельностный (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.), который позволяет организовать процесс обучения и воспитания таким образом, чтобы главное место отводилось активной, разносторонней и самостоятельной деятельности дошкольника;
- антропологический подход (В.М. Бехтерев, Б.М. Бим-Бад, П.Ф. Каптерев, Т.Ф. Орехова, В.А. Сухомлинский, Л.Г. Татарникова, К.Д. Ушинский и др.) - предполагает комплексный анализ формирования ЗОЖ у дошкольников;
- аксиологический (С.Ф. Анисимов, Е.В. Бондаревская, А.С. Кузнецов, П.Е. Матвеев, В. А. Слостенин и др.), который позволяет построить процесс формирования ЗОЖ старших дошкольников на основе таких ценностей, как человек, его здоровье, здоровый образ жизни;
- личностно-ориентированный подход (Н.А. Алексеев, А.Г. Асмолов, В.А. Беликов, Е.В. Бондаревская, Л.М. Митина, А.В. Мудрик, Н.Л. Селиванова, В.В. Сериков, А. Маслоу, К. Роджерс и др.), который предусматривает формирование ЗОЖ дошкольника с учетом его индивидуальных особенностей;
- фундаментальные принципы педагогики: единства обучения, воспитания и развития; природосообразности; экологичности; гуманизма (Э. Берн, Л.С. Выготский, А. Дистервег, Я.А. Коменский, А.С. Макаренко, И.Г. Песталлоцци, Ж. Пиаже, Ж.Ж. Руссо, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский и др.).

**Теоретической основой** исследования послужили:

- теория организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (В.Г. Алямовская, Ю.Ф. Змановский, А.В. Кенеман, Н.А. Ноткина, Т.И. Осокина, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева и др.);

- медицинские исследования здоровья и необходимости его укрепления (Авиценна, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Гиппократ, О.Е. Елисеева и др.);
- теория игры как средства и метода укрепления здоровья дошкольника (Е.А. Аркин, Н.С. Кольпио, Е.Г. Леви-Гориневская, Э.Я. Степаненкова);
- концептуальные идеи педагогики и психологии здоровья и формирования ЗОЖ (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Н.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, Г.К. Зайцев, Е.П. Ильин, Ю.П. Лисыцин, Л.И. Лубышева, Л.Г. Татарникова и др.);
- исследования по проблеме формирования ЗОЖ в условиях ДОУ (Л.В. Абдульманова, Ю.Ф. Змановский, Л.Г. Татарникова и др.);
- теоретико-методологические положения и основы формирования культуры ЗОЖ (Н.А. Амосов, В.М. Бехтерев, М.М. Борисов, В.В. Волков, А.Т. Никитина, Т.И. Прокопенко, М.В. Соколов, Г.М. Соловьев и др.);
- идеи здоровьесформирующей и здоровьесберегающей педагогики (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Гориневский, В.В. Давыдов, П.Ф. Лесгафт, Р.С. Немов, Н.А. Фомин и др.);
- современные научные взгляды на здоровье как ценность (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, Н.Д. Найденов, Л.Г. Татарникова, А.Г. Щедрина и др.).

**Методы исследования.** Для достижения поставленной цели, решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы нами был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования:

- теоретические методы: анализ и обобщение, систематизация данных научной литературы; анализ нормативных документов, государственных образовательных стандартов, статистических материалов; обобщение и систематизация опыта по формированию ЗОЖ дошкольников, моделирование;
- эмпирические: педагогический эксперимент, беседы, психодиагностические методы: анкетирование, тесты;
- обработка данных: количественный анализ с использованием методов математической статистики (критерий Фишера), качественный анализ результатов.

**Опытно-экспериментальной базой** исследования явились МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 144» и МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 147» Коминтерновского района г. Воронежа, кафедра теории и методики физической культуры ВГПУ.

**Основные этапы исследования.** Исследование осуществлялось в три этапа с 2012 по 2018 годы:

- на первом этапе (2012-2013 г.). Выбрана тема диссертационного исследования, осуществлен анализ литературы, сформулированы цель и задачи исследования, подобраны и апробированы методы исследования, изучены теоретико-методологические основы ЗОЖ, формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста, проанализировано состояние формирования ЗОЖ и лечебной физической культуры (ЛФК) в ДОУ, определены исходные теоретические положения, теоретические и методологические подходы к проведению опытно-

экспериментальной работы; разработана модель и программа формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

- на втором этапе (2014-2016 г.). Проведение констатирующего и формирующего эксперимента, количественный и качественный анализ результатов, систематизация и обработка эмпирических данных. Были проведены анкетирование родителей и педагогов, диагностика старших дошкольников. Выявлены и реализованы педагогические условия формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста (психолого-педагогические и организационно-педагогические).

- на третьем этапе (2016-2018 г.). Осмысление и обобщение, оформление результатов исследования, формулирование выводов, проводилась оценка эффективности разработанной программы, оформление текста диссертационной работы.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

1. Уточнено содержание понятия «здоровый образ жизни» применительно к старшим дошкольникам, выявлены его структурные компоненты: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий и двигательный.

2. Определены возрастные особенности старшего дошкольника, позитивно влияющие на формирование ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста: анатомо-физиологические, психические и психологические.

3. Разработана педагогическая модель формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста, включающая четыре взаимосвязанных блока (целевой, методологический, организационно-деятельностный и результативный).

4. Разработана программа формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста «Будь здоров!», включающая три взаимосвязанных раздела.

5. Определена совокупность педагогических условий (психолого-педагогических и организационно-педагогических), которые способствуют повышению эффективности формирования ЗОЖ старших дошкольников.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что его результаты вносят вклад в теорию воспитания детей дошкольного возраста: расширены представления о содержании, направленности, принципах и методах формирования ЗОЖ дошкольников; определены и охарактеризованы структурные компоненты ЗОЖ: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий и двигательный, выявлены соответствующие критерии и показатели; разработанная модель, включающая четыре блока (целевой, методологический, организационно-деятельностный и результативный), является теоретической основой организации воспитательного процесса в ДОУ. Определены возрастные особенности дошкольников, которые позитивно влияют на формирование ЗОЖ: анатомо-физиологические, психические и психологические; определены педагогические условия формирования ЗОЖ старших дошкольников.

**Практическая значимость исследования.** Полученные результаты внедрены в образовательный процесс МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 144», МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 147» Коминтерновского района г. Воронежа и кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ. Материалы диссертационного исследования и полученные результаты могут быть использованы в практике дошкольных учреждений, на курсах повышения квалификации, в образовательно-педагогическом процессе, при профессиональной пе-



реподготовке педагогов и инструкторов физической культуры (ФК). Методика использования элементов спортивных и подвижных игр, корригирующей гимнастики для совершенствования уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста может быть рекомендована к применению в работе инструкторов ФК. Подобран комплекс диагностических методик, разработаны критерии и показатели для определения уровня сформированности компонентов ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования могут использоваться в семейном воспитании с целью повышения знаний родителей, уровня их готовности к организации ЗОЖ своих детей, повышению мотивации к ЗОЖ у дошкольников. Сформулированные теоретические положения могут быть включены в курс педагогики и психологии семьи, использованы в системе повышения квалификации работников образования, а также для проведения консультаций и родительских собраний, в разработке планов и методических рекомендаций для педагогов и родителей по формированию ЗОЖ с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, игровой деятельности, создания благоприятной психологической атмосферы для формирования представлений о ЗОЖ в ДОУ.

**Степень достоверности результатов** исследования обеспечиваются непротиворечивостью и обоснованностью исходных теоретико-методологических подходов, экспериментальной проверкой теоретических положений, целенаправленным использованием количественных и качественных методов, адекватных объекту, предмету, цели и задачам исследования, достаточным объемом выборки, логикой осуществления эксперимента в соответствии с целями, задачами и условиями исследования, логической доказательностью выводов, репрезентативностью исследовательской базы; количественным и качественным анализом данных, всесторонней апробацией полученных результатов, корректным применением статистических методов обработки результатов эксперимента методами математической статистики, положительными результатами формирующего эксперимента, внедрения практических рекомендаций.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Под ЗОЖ старших дошкольников мы понимаем совокупность знаний, умений, сознательно сформированных гигиенических навыков, направленных на поддержание и укрепление здоровья и профилактику заболеваний, положительное отношение к ЗОЖ, оптимальный двигательный режим. В структуре ЗОЖ старших дошкольников мы выделяем четыре компонента: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий, двигательный.

2. Возрастными особенностями детей старшего дошкольного возраста, позитивно влияющими на формирование ЗОЖ и определяющими этот возраст как сензитивный, являются:

- анатомио-физиологические: улучшение координации и точности движений, укрепление мышечного корсета, что дает возможность сохранять различные исходные положения, темп и амплитуду движений; увеличивать физическую нагрузку;

- особенности психического развития: развитие памяти; формирование логического мышления, речи (активно стимулирует психофизическое развитие ребенка), которые позволяют легко запоминать, последовательно повторять упражнения;
- психологические особенности – появление интереса к достижению результата в играх и эстафетах, повышение мотивации к деятельности и ее результатам; включение в игру как способ развития двигательных способностей, дисциплинированности, которая становится целенаправленной и организованной.

3. Модель формирования ЗОЖ старших дошкольников состоит из четырех блоков:

- целевой блок включает: цель - формирование ЗОЖ дошкольников с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- методологический блок содержит: методологические подходы (системный, деятельностный, антропологический, аксиологический и личностно-ориентированный), принципы (системности, последовательности, положительного эмоционального фона, учета индивидуальных особенностей), задачи формирования ЗОЖ (образовательные и воспитательные);
- организационно-деятельностный блок предусматривает реализацию программы формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста «Будь здоров!»;
- результативный блок включает: результат формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

4. Программа формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста «Будь здоров!» включает в себя задачи формирования ЗОЖ и состоит из трех взаимосвязанных разделов:

*1 раздел* – содержит диагностические методики, направленные на выявление уровня двигательного, эмоционального, когнитивного и мотивационно-поведенческого компонентов формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

*2 раздел*, в котором обозначены основные направления деятельности педагога – организация работы с детьми старшего дошкольного возраста, формы (игры-беседы, занятия рисованием, чтением, гимнастика, комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей дошкольника; физкультминутки, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность детей); методы (наглядный, словесный, практический) и средства формирования ЗОЖ дошкольников (физические упражнения и игры, гигиенические средства: оздоровительные силы природы, режим дня, питание); сотрудничество с родителями дошкольников (беседа, анкетирование, родительские собрания, открытые занятия); работа с педагогами, направленная на реализацию программы (семинары, методические объединения, методическая помощь, консультации)

*3 раздел* – содержит критерии и показатели оценки результатов сформированности ЗОЖ старших дошкольников по компонентам:

когнитивный – знания о здоровье и ЗОЖ, факторах, влияющих на здоровье (показатели: полнота, осознанность, обобщенность, системность),

эмоциональный – эмоциональное отношение к проблемам здоровья (показатели: эмоциональная окрашенность, оценочная деятельность),

двигательный – умения и навыки выполнения физических упражнений, зарядки и т.д. (показатели: уровень физической подготовленности и двигательной активности),

мотивационно-поведенческий – мотивы сохранения и укрепления здоровья, умения и навыки ЗОЖ, (показатели: интерес к физкультуре, физической активность, соблюдение режима дня, питания).

5. *Педагогическими условиями*, при которых формирование ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста происходит эффективно, являются:

- психолого-педагогические: создание благоприятной психологической атмосферы в ДОУ, учет индивидуальных и возрастных особенностей дошкольников; определенные требования к личностным качествам инструктора ФК, педагогов ДОУ, соответствие квалификации педагога;

- организационно-педагогические: разработка и внедрение в педагогический процесс программы формирования ЗОЖ; организация двигательной активности дошкольников в соответствии с возрастными потребностями; систематический мониторинг здоровья детей; комплексное кадровое обеспечение деятельности; информационное обеспечение деятельности; сотрудничество педагогов и родителей для повышения эффективности формирования ЗОЖ детей старших дошкольников, приобщение родителей к выполнению комплексов упражнений в домашних условиях; материально-техническое обеспечение деятельности, соответствующее принятым нормам производственно-бытовые и санитарно-гигиенические условия деятельности.

**Апробация исследования** и внедрение полученных результатов в практику осуществлялось в ходе экспериментального обучения старших дошкольников МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 144» и МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 147» Коминтерновского района г. Воронеж. Основные результаты исследования обсуждались и получили одобрение на заседании кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ, на региональных, всероссийских, международных научных и научно-практических конференциях и семинарах: Воронеж (2012-2018 гг.), Новосибирск (2012 г.), Киев (2013 г.); Орел (2014 г.), Армавир (2015 г.), Липецк (2015 – 2017 гг.), Чебоксары (2015 г.), Уфа (2015 г., 2017 г.), Калуга (2015 г.), Ростов-на-Дону (2016 г., 2017 г.), Белгород (2016 г., 2017 г.), Гомель (2017 г.), Волгоград (2017 г.).

Положения исследования были апробированы и внедрены на заседаниях лаборатории кафедры, апробация проводилась информированием научной, педагогической через статьи в научных журналах, включенных в перечень ВАК для специальности «Педагогика».

**Структура и содержание диссертации** соответствует логике научного исследования, включает введение, две главы, заключение, список литературы, приложения, 3 рисунка и 18 таблиц.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Во **введении** обосновывается актуальность, определяются цель, объект и предмет исследования, формулируются его задачи, теоретические и методологи-

ческие основы, раскрываются методы и этапы исследования, его научная новизна, теоретическая и практическая значимость, излагаются положения, выносимые на защиту.

**В первой главе** диссертации «Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста» уточнено понятие ЗОЖ дошкольника, дана характеристика его структурных компонентов, психолого-педагогических особенностей формирования ЗОЖ дошкольников, представлена модель формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу (В.К. Бальсевич, Т.Л. Богина, Э.Н. Вайнер, Ю.П. Лисицин и др.), мы пришли к выводу, что ЗОЖ играет уникальную роль в комплексном развитии дошкольников, постепенно подготавливает ребенка к более сложным системам социальных отношений.

Анализ педагогической литературы показал, что разные авторы по-разному дают определение ЗОЖ. Д.Н. Давиденко характеризует ЗОЖ как определенную ориентированность деятельности человека на укрепление и развитие здоровья. Б.Н. Чумаков определяет ЗОЖ как характерные формы и способы повседневной жизнедеятельности, направленные на укрепление здоровья, что обеспечит благополучное выполнение профессиональных и социальных функций независимо от различных ситуаций (политические, экономические, социально-психологические). С.В. Попов в понятие ЗОЖ включает следующие составляющие: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание и положительные эмоции, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, самообразование в области культуры и здоровья.

Основы развития ЗОЖ формируются в дошкольном возрасте, когда ребенком приобретаются привычки, навыки выполнения движений, оказывающих влияние на работу органов и систем организма.

В нашем представлении ЗОЖ представляет собой совокупность знаний, умений, сознательно сформированных гигиенических навыков, направленных на поддержание и укрепление здоровья и профилактику заболеваний, положительное отношение к ЗОЖ, оптимальный двигательный режим. ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста - сложное многоаспектное явление, которое включает разные структурные элементы, мы выделили следующие компоненты: когнитивный, эмоциональный, двигательный и мотивационно-поведенческий.

Для эффективного формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста важно формировать *когнитивный компонент* (знания о физических упражнениях и здоровом образе жизни). Когнитивный компонент предполагает совокупность знаний дошкольников, формирование первоначальных представлений о ЗОЖ (рациональное питание, двигательная активность, применение физических упражнений, закаливание, роль солнечного света, воздуха и воды).

*Эмоциональный компонент.* Именно в дошкольном возрасте ребенок приобретает умение регулировать собственные эмоции. По мнению многочисленных зарубежных и отечественных исследователей общение и его характер играет огромную роль в эмоциональной сфере человека. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям.

*Двигательный компонент* (двигательная активность, умения и навыки, которые способствуют гармоничному развитию старших дошкольников). Двигательная активность выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, стимулирует интеллектуальную деятельность детей дошкольного возраста. Через двигательную активность дошкольник познает окружающий мир, вследствие чего, развиваются его психические процессы (мышление, внимание, воля, самостоятельность и др.).

*Мотивационно-поведенческий компонент.* Д.Б. Эльконин отмечал, что действия контроля формируются у детей дошкольного возраста в игровой деятельности, когда ребенок в игре выполняет одновременно две функции: контроль своего поведения и свою роль. Таким образом, в старшем дошкольном возрасте ребенок начинает контролировать свои действия, что повышает эффективность формирования ЗОЖ.

Мы рассматриваем именно старший дошкольный возраст, так как в этом возрасте происходят существенные изменения, способствующие тому, что этот период можно назвать сензитивным. Особенности формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста зависят от их анатомо-физиологических, психических и психологических особенностей.

*Анатомо-физиологические особенности* дошкольников характеризуются улучшением координации и точности движений, укреплением мышечного корсета, что дает возможность удерживать различные исходные положения, сохранить темп и амплитуду движений; появляется согласованность движений, повышается физическая подготовленность. Для дошкольников характерен быстрый рост скелета, окостенение продолжается весь период дошкольного возраста.

К особенностям психического развития мы относим развитие памяти, формирующегося логического мышления, речи (является главной интеллектуальной функцией на этом возрастном этапе). Происходит развитие вербального интеллекта: способности отразить мыслительный процесс в речи. У дошкольников формирование различных видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое) происходит гораздо быстрее при выполнении физических упражнений. В дошкольном возрасте формируется устойчивость внимания, но переключение внимания при смене деятельности еще не сформировано. У дошкольников память является центральной психической функцией, которая обуславливает их мышление, память в большей степени образная, при этом происходит стремительное формирование вербальной памяти.

Среди психологических особенностей детей дошкольного возраста отметим, что ведущим видом деятельности является игровая, способствующая развитию двигательных способностей, усвоению различных знаний и умений. Важно также, что в этот период у дошкольников появляется интерес к достижению результата в играх и эстафетах, повышается мотивация к деятельности и ее результатам; включение в игру можно рассматривать как способ развития двигательных способностей, дисциплинированности, которая становится целенаправленной и организованной.

На основе анализа педагогической литературы нами была разработана модель формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста (Рисунок 1).

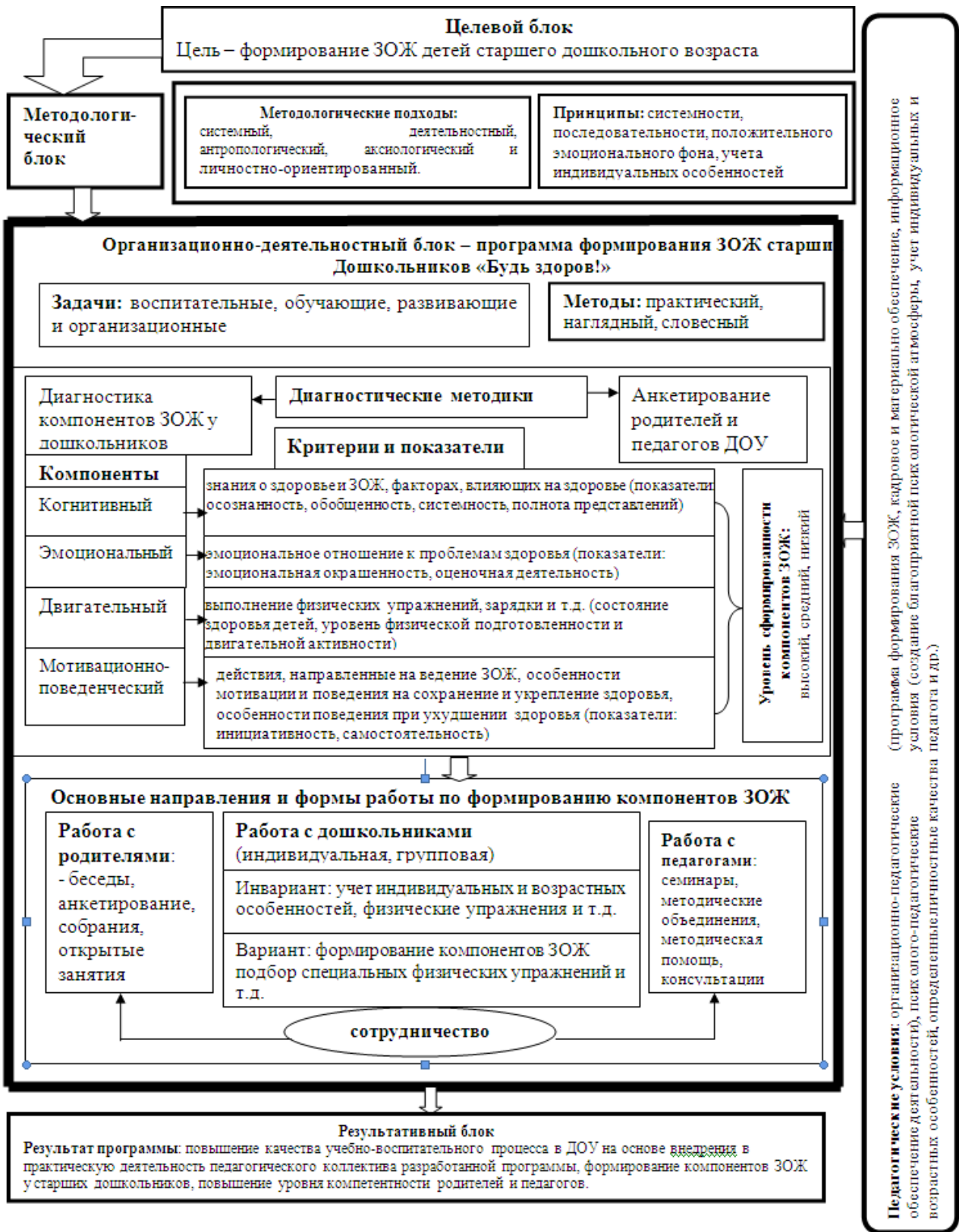


Рисунок 1. Модель формирования ЗОЖ старших дошкольников

Модель является теоретической основой процесса формирования ЗОЖ старших дошкольников и состоит из 4-х блоков (целевой, методологический, организационно-деятельностный и результативный).

В модели обозначена цель - формирование ЗОЖ дошкольников (**целевой блок**). **Методологический блок** включает методологические подходы: системный, деятельностный, антропологический, аксиологический и личностно-ориентированный; принципы формирования ЗОЖ: ответственность за свое здоровье, принцип комплексности, индивидуализации, рационального чередования нагрузки и отдыха. **Организационно-деятельностный блок** модели представлен программой формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста «Будь здоров!» (способствует гармоничному развитию дошкольников, формированию у них представлений о ЗОЖ, правильной осанки и мышечного корсета, потребности в выполнении физических упражнений, формированию компонентов ЗОЖ). В **результативном блоке** модели формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста представлены результаты: повышение качества учебно-воспитательного процесса в ДОУ на основе внедрения в практическую деятельность педагогического коллектива разработанной программы, формирование компонентов ЗОЖ у старших дошкольников.

Во **второй главе** «Анализ опытно-экспериментальной работы по формированию ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста» представлена разработанная нами программа формирования ЗОЖ старших дошкольников «Будь здоров!», описание констатирующего и формирующего этапов эксперимента и его результатов, определен комплекс педагогических условий формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Разработанная нами программа включает работу с дошкольниками, родителями, педагогами и состоит из трех взаимосвязанных блоков (проективный, диагностический, результативно-оценочный) и 2-х частей: базис (инвариант) и вариант его реализации. Программой предусмотрена работа со здоровыми дошкольниками (профилактика нарушений осанки), а также с детьми, имеющими нарушение осанки (коррекция нарушений осанки).

К **психолого-педагогическим условиям** мы отнесли: *создание благоприятной психологической атмосферы* (эмоциональность занятий, создание ситуации успеха); *учет индивидуальных и возрастных особенностей* (подбор адекватной нагрузки для каждого ребенка, решение оздоровительных задач, объективная оценка результатов); *определенные требования к личностным качествам инструктора ФК, педагогов ДОУ* (общекультурный уровень, эрудиция, научная и методическая подготовленность, педагогическое мастерство, соответствие квалификации педагога (теоретическая подготовленность, сформированность умений и практических действий профилактики и коррекции нарушений осанки)).

В свою очередь, **организационно-педагогические условия** заключаются в следующем: *разработка и внедрение в педагогический процесс программы формирования ЗОЖ* (комплекс специальных упражнений, способствующий повышению функциональных возможностей организма дошкольника; постановка цели деятельности, рациональное планирование, организация контроля, объективная оценка (составление плана занятий с учетом индивидуальных особенностей до-

школьника, своевременная диагностика, отслеживание динамики); соблюдение принципов формирования ЗОЖ; разнообразные формы, методы и способы обучения); *комплексное кадровое обеспечение деятельности* (компетентные врачи, педагоги, инструктора ФК); *информационное обеспечение деятельности* (проведение курсов повышения квалификации, консультаций и открытых уроков для родителей, анкетирование родителей; сотрудничество педагогов и родителей для повышения эффективности проводимой коррекционной работы, приобщение родителей к выполнению комплексов упражнений в домашних условиях); *материально-техническое обеспечение деятельности*, соответствующее принятым нормам производственно-бытовые и санитарно-гигиенические условия деятельности (специально оборудованный зал для проведения ЛФК, инвентарь).

Опытно-экспериментальная работа была проведена на базе МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 144» (КГ) и МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 147» (ЭГ) Коминтерновского района г. Воронежа в течение 2014-2016 г., где успешно прошла апробация разработанной нами программы формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста «Будь здоров!». В эксперименте принимали участие 56 детей старшего дошкольного возраста, посещающих ДОУ, а также 56 родителей и 22 педагога.

Педагогический эксперимент состоял из 3-х этапов (констатирующий, формирующий и итоговый эксперимент).

**1 этап** - констатирующий. Работа осуществлялась в трех направлениях: с детьми старшего дошкольного возраста - для выявления компонентов формирования ЗОЖ, с воспитателями и родителями – для выявления их осведомленности в вопросах формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста. Для проведения эксперимента были сформированы экспериментальная группа (ЭГ) – 29 детей и контрольная группа (КГ) – 27 дошкольников. Работа велась параллельно в ЭГ и КГ группах.

**Работа со старшими дошкольниками.** В соответствии с выявленными критериями и показателями, содержанием уровней сформированности ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста, был подобран диагностический инструментарий для исследования уровня когнитивного, эмоционального, мотивационно-поведенческого и двигательного компонентов, включающий комплекс следующих методик: игра-беседа «Что такое здоровье?», рисуночный тест «Здоровье и болезнь» О.С.Васильевой и Ф.Р.Филатова для определения уровня сформированности представлений и эмоционального отношения к проблемам здоровья и болезни у дошкольников; выявление нарушений осанки и занятия ЛФК – для оценки двигательного компонента формирования ЗОЖ.

Анализ проведенной на этапе констатирующего эксперимента диагностики позволил сделать вывод, что в отсутствии достоверных отличий между всеми детьми, большинство из них находятся на среднем уровне развития когнитивного, эмоционального, двигательного и мотивационно-поведенческого компонентов ЗОЖ; значительное число – на низком (Рисунок 2).



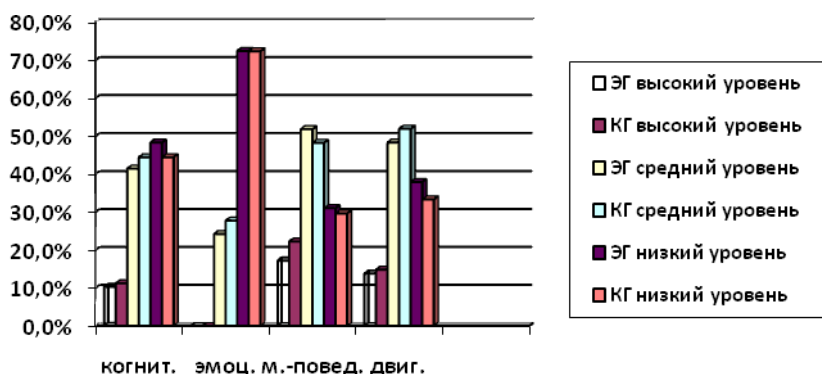


Рисунок 2. Исследование когнитивного, двигательного, эмоционального и поведенческого компонентов в ЭГ и КГ старших дошкольников (данные до проведения программы).

Таким образом, на основе полученных результатов представилось целесообразным разработать программу формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста «Будь здоров!».

**Анкетирование родителей.** Содержание анкеты было представлено блоками вопросов о физической активности, частоте заболеваемости, режиме дня и питания, наличии спортивного уголка, выполнении гимнастики, отношении к ЗОЖ, состоянии осанки ребенка и о привычках дошкольника, которые могут привести к нарушению осанки. Анкетирование проводилось в анонимной форме.

**Анкетирование педагогов.** Анализ педагогической работы и отношения сотрудников к проблеме ЗОЖ был осуществлен в МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 144» и МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 147» Коминтерновского района г. Воронежа по результатам анкетирования. В исследовании приняли участие 22 педагога ДОУ (воспитатели, инструктора ФК, музыкальный руководитель, педагоги, методист, музыкальный руководитель). Педагоги отмечали необходимость специальной подготовки, проведения консультаций и семинаров по вопросам ЗОЖ дошкольников.

В продолжение проведенного констатирующего этапа эксперимента дальнейшее эмпирическое исследование осуществлялось в 3-х отмеченных выше направлениях: работа с дошкольниками, их родителями и педагогами ДОУ.

**2 этап опытно-экспериментальной работы** - формирующий (октябрь 2014 - апрель 2016 гг.). В ЭГ проверялась эффективность разработанной нами программы и педагогических условий формирования ЗОЖ, в КГ – работа проходила по стандартной программе воспитания и обучения в ДОУ.

Для повышения уровня *когнитивного компонента* были проведены игры-беседы на тему: «Я и мое здоровье», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Режимные моменты в моей жизни», и т.д. *Эмоциональный компонент*: на занятиях мы создавали благоприятный эмоциональный фон, учитывали особенности эмоционального состояния дошкольников. Для того чтобы заинтересовать ребенка, мы учитывали ведущую деятельность ребенка – игру и использовали сказку, сказочных персонажей, учитывали индивидуально-психологические характеристики дошкольников. *Мотивационно-поведенческий компонент* – на занятиях

формировалось положительное отношение и интерес к физической культуре, ЗОЖ, стимулировались потребности в выполнении физических упражнений, соблюдения режима дня, расширялись знания о полезных, вредных привычках. *Двигательный компонент* – в процессе занятий ФК формировалось ценностное отношение дошкольников к здоровью, стереотип правильной осанки. Уровень двигательного компонента мы повышали путем систематического усложнения выполняемого комплекса, изменения последовательности выполнения упражнений. Занятия проводились 2 раза в неделю, с постепенно усложняющимся комплексом упражнений, применялись физкультминутки и подвижные игры, обучение детей и их родителей.

**Работа с родителями** по вопросам формирования ЗОЖ и укрепления здоровья детей велась в нескольких направлениях (просвещение, приглашение на открытые занятия, формирование положительного отношения к формированию ЗОЖ). После анализа запросов родителей дошкольников, мы привлекали их к совместной физкультурно-оздоровительной деятельности, повышали их компетентность в воспитании здоровой и физически развитой личности, подчеркивая роль положительного примера взрослых. С родителями дошкольников каждый месяц проводились беседы по темам: «Здоровый образ жизни ребенка», «Режимные моменты и ЗОЖ», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» и т.д.

**Работа с педагогами** проходила в МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 147», который выступал в качестве экспериментального (12 педагогов). Для повышения компетентности педагогов предполагалась реализация специальных мероприятий: консультации, открытые занятия, изучение литературы, педсоветы, семинары. Нами были проведены беседы с педагогами на темы: «Сотрудничество педагогов и родителей для повышения эффективности формирования ЗОЖ дошкольников», «Особенности формирования представлений о здоровье и пользе физических упражнений у дошкольников» и т.д. В методическом кабинете ДОУ была создана подборка литературы и материалов.

На протяжении всего эксперимента осуществлялось сотрудничество педагогов и родителей, внедрялись новые формы и методы работы с семьей; устанавливались единые требования к процессу формирования ЗОЖ в семье и ДОУ.

**На третьем этапе** (май 2016 г.) - проведены систематизация и обработка, сравнение и анализ результатов ОЭР, оформлялись результаты исследования.

На заключительном этапе мы оценили эффективность проведенной нами программы: уровень сформированности эмоционального, поведенческого и когнитивного компонентов; была отмечена положительная динамика (дошкольники соотносят занятия физкультурой с укреплением здоровья).

Проведение повторного анкетирования и диагностики, рисуночных проб по тем же методикам позволило констатировать позитивные изменения всех компонентов формирования ЗОЖ дошкольников в обеих группах, но при значительном превосходстве таких изменений в пользу ЭГ.

Мы использовали критерий  $f^*$  – углового преобразования Фишера для оценки валидности результатов тестирования. Критерий  $f^*$  – углового преобразования Фишера предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего нас эффекта, дает оценку достоверности различий про-

центных долей двух выборок. Значение критерия возрастает при увеличении расхождения между  $\varphi_1$  и  $\varphi_2$  и увеличения численности выборок (чем больше величина  $\varphi^*$ , тем более вероятно, что различия верны).

Динамика когнитивного, эмоционального и поведенческого, двигательного компонентов представлена на рисунке 3.

В рамках проведенного нами эксперимента также было установлено, что уровень эффективности разработанной программы формирования ЗОЖ может существенно изменяться в зависимости от выполнения совокупности педагогических условий: учета возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, создания благоприятной психологической атмосферы, готовности педагога, а также соблюдения правил проведения занятий.

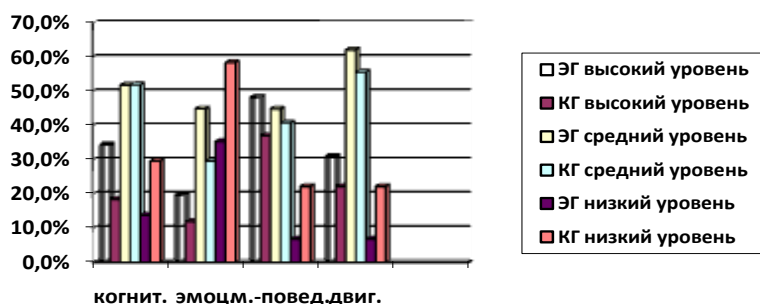


Рисунок 3. Динамика когнитивного, двигательного, эмоционального и мотивационно-поведенческого компонентов в ЭГ и КГ.

На основании анализа полученных результатов, был сделан вывод об эффективности предложенной нами программы формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Была проведена сравнительная оценка уровней сформированности представлений о здоровье у детей дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапе, которая показала положительную динамику (Таблица 1).

Таким образом, успехи дошкольников ЭГ оказались более весомыми в результате применения предложенной нами программы формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста «Будь здоров!».

Полученные данные позволили отметить у дошкольников ЭГ преобладание среднего, а также высокого уровней компонентов формирования ЗОЖ, в то время, как у КГ динамика не столь значительна. Достоверные отличия между КГ и ЭГ выявлены (критерий  $\varphi^*$  варьируется в диапазоне от 1.683 до 1.877;  $\rho > 0,05$ ), полученные эмпирические значения  $\varphi^*$  находится в зоне неопределенности.  $H_0$  отвергается.

Таблица 1 - Исследование когнитивного, двигательного, эмоционального и поведенческого компонентов в КГ и ЭГ старших дошкольников (данные констатирующего и контрольного этапа)

Компоненты формирования ЗОЖ, уровень		Констатирующий этап		Контрольный этап	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Когнитивный	Высокий	10,3%	11,2%	34,4%	18,5%
	Средний	41,4%	44,4%	51,8%	51,9%
	Низкий	48,3%	44,4%	13,8%	29,6%
Эмоциональный	Высокий	-	-	19,8%	12,0%
	Средний	24,2%	27,7%	44,9%	29,6%
	Низкий	72,8%	72,3%	35,3%	58,4%
Мотивационно-поведенческий	Высокий	17,2%	22,2%	48,3%	37,0%
	Средний	51,8%	48,2%	44,8%	40,8%
	Низкий	31,0%	29,6%	6,9%	22,2%
Двигательный	Высокий	13,8%	14,8%	31,0%	22,2%
	Средний	48,3%	51,9%	62,1%	55,6%
	Низкий	37,9%	33,3%	6,9%	22,2%

Анализ результатов повторного **анкетирования родителей** показал, что произошли значительные изменения в содержании процесса формирования ЗОЖ в семье, уровень осведомленности родителей о формировании ЗОЖ в результате проведенной работы повысился. Обращает внимание тот факт, что родители ЭГ стали предпринимать попытки обогащения двигательного опыта детей. Проведение бесед с родителями, совместный анализ традиционных для семьи форм формирования ЗОЖ способствовали осознанию родителями значимости целенаправленной деятельности по организации физической активности детей, привлечению их к изучению современной литературы, получению консультативной помощи педагогов и врачей.

Результаты повторного **анкетирования педагогов** показали положительную динамику в ЭГ, где проводилась опытно-экспериментальная работа. Среди педагогов КГ произошедшие изменения не столь значительны, так как процесс подготовки педагогов дошкольного образования по формированию ЗОЖ в рамках лишь инвариантной составляющей методической работы позволял лишь частично реализовать процесс совершенствования у них компетентности, связанной с формированием ЗОЖ дошкольников.

Таким образом, проведя опытно-экспериментальную работу, мы пришли к выводу, что обозначенные педагогические условия формирования ЗОЖ (организационно-педагогические и психолого-педагогические) эффективны.

**В заключении диссертации** представлены выводы, сформулированные на основе теоретического анализа и экспериментальной работы, намечены перспективы дальнейшего изучения проблемы, обобщены и проанализированы результаты теоретического и экспериментального исследования позволяют считать его завершенным. Таким образом, проведенное исследование подтвердило правомерность выдвинутой гипотезы и позволило сформулировать ряд обобщенных выводов теоретического характера и рекомендаций прикладного значения:

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы и результатов педагогической практики уточнено содержание понятия ЗОЖ, выявлены его структурные компоненты. Под ЗОЖ мы понимаем совокупность знаний, умений, сознательно сформированных гигиенических навыков, направленных на поддержание и укрепление здоровья, профилактику заболеваний, положительное отношение к ЗОЖ, оптимальный двигательный режим. В структуре формирования ЗОЖ старших дошкольников нами выделены четыре компонента (когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий и двигательный).

2. Рассмотрены возрастные особенности (анатомио-физиологические, психологические особенности и особенности психического развития), положительно влияющие на формирование ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработана и апробирована модель формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста, которая состоит из четырех блоков (целевой, методологический, организационно-деятельностный и результативный).

4. Разработана программа формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста «Будь здоров!» состоит из 3-х взаимосвязанных разделов и включает работу с детьми старшего дошкольного возраста, родителями, педагогами. Реализация программы формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста «Будь здоров!» была апробирована в ходе опытно-экспериментальной работы.

5. Для проведения опытно-экспериментальной работы нами были выявлены психолого-педагогические и организационно-педагогические условия, при которых формирование ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста происходит эффективно.

6. Результаты исследования показали, что у детей старшего дошкольного возраста расширены представления о содержании ЗОЖ, методах и средствах его реализации, сформировалось положительное отношение к двигательной активности, выработались умения и навыки выполнения физических упражнений.

7. Большинство родителей повысили уровень компетентности в вопросах формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста, продемонстрировали заинтересованность в формировании представлений о ЗОЖ у детей и готовы к сотрудничеству с педагогами в указанном направлении.

8. Педагоги ДОУ осуществляют взаимодействие с родителями, повышают компетентность в вопросах формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста.

**Перспективы исследования.** Проведенное нами исследование показало значимость полученных результатов, однако оно не исчерпывает всех аспектов содержания рассматриваемой проблемы. Дальнейшее исследование и обогащение может осуществляться в следующих направлениях: совершенствование педагогических условий формирования компонентов ЗОЖ старших дошкольников, а также совершенствование форм и методов взаимодействия педагогов, дошкольников и родителей.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТРАЖЕНО В ПУБЛИКАЦИЯХ:

### *Научные статьи в изданиях, рекомендуемых ВАК РФ:*

1. Кротова В.Ю. Педагогические условия физического воспитания детей дошкольного возраста / В.Ю. Кротова // Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал. – Воронеж: изд-во ВГПУ, 2016. - № 1(56).– С. 38-40.
2. Кротова В.Ю. Роль семьи и дошкольного образовательного учреждения в формировании здорового образа жизни дошкольников / В.Ю. Кротова // Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал. – Воронеж: изд-во ВГПУ, 2017. - № 4(64) – С. 120-122.
3. Кротова В.Ю. Подготовка будущих педагогов к формированию основ здорового образа жизни дошкольников / В.Ю. Кротова // Вестник Воронежского государственного университета. Проблемы высшего образования – 2018 - №1. – С. 67-70.

### *Публикации в других изданиях:*

4. Кротова В.Ю. Повышение педагогической компетентности у родителей, воспитывающих детей с речевыми нарушениями / В.Ю. Кротова, С.П. Дуванова // Здоровье граждан – главный ресурс России: сборник научных статей и тезисов выступлений на Форуме «Здоровье граждан – главный ресурс России», 14 апреля 2012г.; [ред. Щербатых Ю.В.]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2012. – С. 63-65.
5. Кротова В.Ю. Влияние родительско-детских отношений в семье на развитие речевой коммуникации дошкольников / В.Ю. Кротова // «Актуальные проблемы педагогических и психологических наук»: материалы международной заочной научно-практической конференции. Часть II. (30 июля 2012) – Новосибирск: Изд. «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. – С. 81-85.
6. Кротова В.Ю. Модели взаимодействия педагогов дошкольного образовательного учреждения и семьи в процессе формирования речевой компетентности у дошкольников / В.Ю. Кротова, С.П. Дуванова // Социальные и социально-педагогические проблемы: поиски и модели решения: межвузовский сборник научных трудов. Выпуск 11 / [науч. ред. М.В.Шакурова]. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. – С. 97-100.
7. Кротова В.Ю. Формирование представления о здоровье у детей дошкольного возраста / В.Ю. Кротова // «IX Европейский научно-практический конгресс психологов и педагогов»: материалы Международного научно-практич. конгресса г. Киев, 20 декабря 2013 г. / Науч. – инф. издат. центр на базе Европейской ассоциации педагогов и психологов «Science» - Од: Изд-во 2013. – С. 33-37.
8. Кротова В.Ю. Формирование и укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами лечебной физической культуры / В.Ю. Кротова, О.А. Григорьев // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сб. статей по материалам II международного научного симпозиума. Том I, г. Орел, 24-25 апреля 2014 / [под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой]. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госпедуниверситет – УНПК». – 2014. – С. 125-130.
9. Кротова В.Ю. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста / В.Ю. Кротова // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (11-12 ноября 2015,

Липецкая область), - Липецк: ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. – М.: Издательство Перо, 2015. – С.136-138.

10. Кротова В.Ю. Подвижные игры как средство профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста / В.Ю. Кротова // I Всероссийская науч.-практич. конфер. с международным участием «Социализация растущего человека в контексте прогрессивных научных идей XXI века: проблемы социального развития детей дошкольного возраста», / под. общ. ред. Т.И. Никифоровой., Т.И. Гризлик., Л.А. Григорович – Чебоксары: ЦНС Интерактив плюс, 2015 – С. 391-393.

11. Кротова В.Ю. Взаимодействие педагогов и родителей как фактор повышения эффективности профилактики и коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста./ В.Ю. Кротова // 2-ая Всероссийская научно-практическая конференции «Социально-образовательное партнерство учреждений общего и профессионального образования», Армавир: РИО АГПУ, 2015. – С. 122-123.

12. Кротова В.Ю. Игра как средство социализации ребенка с ОВЗ / В.Ю. Кротова // Актуальные проблемы гражданско-патриотического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста // Сборник материалов Всероссийской науч.-практич. конференции с международн. участием (14 мая 2015 г.) – Уфа: Изд-во БГПУ, 2015– С. 25-27.

13. Кротова В.Ю. Социализация детей с ОВЗ / В.Ю. Кротова, Г.В. Прочка // Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья. Сборник научно-методических материалов. Выпуск 2 / Под ред. П.П. Симоненко. – Калуга: КГУ им. К. Э. Циолковского, 2015. - С. 87-89.

14. Кротова В.Ю. Особенности физического воспитания дошкольников / В.Ю. Кротова // Актуальные проблемы обучения и воспитания школьников и студентов в образовательном учреждении: сб. науч. ст. / [под ред. И.Ф. Бережной, С.В. Поповой]; Воронежский государственный университет. – Вып. 9. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015 – С.234-239.

15. Кротова В.Ю. Роль развивающей образовательной среды в развитии коммуникативных навыков у дошкольников с ОВЗ / В.Ю. Кротова // Проблемы психолого-педагогического обеспечения современного образовательного процесса и пути их решения: сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции, Воронеж, ВИРО, 29 апреля 2016 г. / [под общ. ред. С.В. Неделиной]. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2016. – С. 105-108.

16. Кротова В. Ю. Физическое воспитание: профилактика и коррекция нарушений осанки / В. Ю. Кротова, А. Тогидный, В. Жерноклеева // Немецкая Национальная Библиотека. – Deutschland: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2016. – 48 с.

17. Кротова В.Ю. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов / В.Ю. Кротова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Научные труды 27-ой Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, г. Ростов-на-Дону: Издательство ООО «АзовПечать», 2016. – С. 48-50.

18. Кротова В.Ю. Роль семьи в физическом воспитании дошкольников / В.Ю. Кротова // Актуальные проблемы спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практич. конференции с международным участием. – Липецк: ЛГПУ, 2016. – С. 62-66.

19. Кротова В.Ю. Модель физического воспитания дошкольников / В.Ю. Кротова, А.А. Лотоненко // Актуальные проблемы спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк: ЛГПУ, 2016. – С. 67-72.
20. Кротова В.Ю. Сотрудничество родителей и педагогов с целью повышения эффективности физического воспитания дошкольников / В.Ю. Кротова, А.А. Лотоненко, Ю.С. Молодых // Периодический научный сборник по материалам XIX Международной науч.-практич. конфер. «Современные тенденции развития науки и технологии» (г. Белгород, 31 октября 2016 г.) – Белгород: ООО «ЭПИЦЕНТР», 2016. - №10 (7). - С. 87-89.
21. Кротова В.Ю. Модель физического воспитания дошкольников / В.Ю. Кротова, А.В. Лотоненко // Периодический научный сборник по материалам XXIII Международной научно-практической конференции «Современные тенденции развития науки и технологии» (г. Белгород, 28 февраля 2017 г.). – Белгород: ООО «ЭПИЦЕНТР», 2017. - №2 (4). – С. 113-116.
22. Кротова В.Ю. Формирование здорового образа жизни студентов / В.Ю. Кротова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: научные труды XXVIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 21-22 апреля 2017 года. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. – С. 105-108.
23. Кротова В.Ю. Психолого-педагогические особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / В.Ю. Кротова // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды. Материалы XII Международной научно-практической конференции (Гомель, 5–6 октября 2017 года), Ч.1 – Гомель: Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», 2017.- С. 109-112.
24. Кротова В.Ю. Роль игры в развитии речи дошкольников / В.Ю. Кротова, Г.В. Прочка, Т.И. Серочкина // Информационно-инновационные технологии в педагогике, психологии и образовании: сборник статей Международной научно-практической конференции (1 ноября 2017г., г. Волгоград). В 2 ч. Ч.2/ - Уфа: АЭТЕРНА, 2017. – С. 9-11.
25. Кротова В.Ю. Формирование мотивации к ЗОЖ у дошкольников / В.Ю. Кротова, А.В. Лотоненко // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. –С. 252-255.

Подписано в печать 20.07.2018  
Формат 60 х 84 1/16 . Бумага офисная.  
Усл. печ. л. 1,4 Тираж 100 экз. Заказ №842  
Отпечатано в типографии  
Воронежский ЦНТИ – филиал ФГБУ «РЭА»  
Минэнерго России  
394036, г. Воронеж, пр. Революции, 30