



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего
дошкольного возраста средствами подвижных игр**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата
«Дошкольное образование»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

66,82 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

01. 06. 2023 г.

Зав. кафедрой ТМиМДО

Б. А. Артёменко

Выполнила:

Студент группы ЗФ-502-096-5-1

Кириллова Лилия Геннадьевна

Научный руководитель:

к. п. н., доцент кафедры ТМиМДО

Пермякова Надежда Евгеньевна

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	8
1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.....	8
1.2. Особенности организации формирования культуры здорового образа жизни средствами подвижных игр.....	19
1.3. Организационно-педагогические условия использования подвижных игр детьми старшего дошкольного возраста в формировании культуры здорового образа жизни.....	27
Выводы по главе 1.....	38
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	40
2.1. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы	40
2.2. Реализация методики формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.....	46
2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования.....	58
Выводы по главе 2.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Исследования, проведенные в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), подтверждают актуальность вопроса воспитания здорового образа жизни в дошкольных образовательных организациях (ДОО) [2]. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155, это является одним из ведущих аспектов образовательного процесса.

По последним данным Министерства образования и науки Российской Федерации, к 2022 году наблюдается ухудшение здоровья детей дошкольного возраста. Количество здоровых детей снижается на 8,1 %, а количество детей с ограниченными физическими возможностями увеличивается. Предрасположенность к патологии увеличивается на 6,75 %, а количество детей с тяжелыми деформациями и хроническими заболеваниями 3-й группы здоровья увеличивается на 1,5% [52].

Эти данные подчеркивают необходимость активной работы в области здоровья и благополучия детей в дошкольных образовательных учреждениях. Воспитание культуры здорового образа жизни должно стать основополагающим принципом в педагогической работе, где уделяется внимание не только физическому здоровью, но и психическому, социальному и эмоциональному благополучию детей.

Процент детей с отклонениями в состоянии здоровья продолжает увеличиваться из года в год, и у детей дошкольного возраста наблюдается тенденция к постоянному увеличению общего уровня заболеваний. Подобная картина связана со многими негативными явлениями современной жизни: сложными социально-экономическими условиями; экологическими проблемами; низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и образовательной базой учебного

заведения и семьи. Благополучие общества в целом зависит от психологического и физического состояния населения и состояния его здоровья. Поэтому проблема просвещения детей по вопросам здорового образа жизни в современном обществе представляется актуальной [24].

Отношение ребёнка к своему здоровью является основой, на которой может строиться потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность возникает и развивается, когда ребёнок осознает себя как личность.

Важно понимать, что формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста требует системного подхода и комплексных мер. Одним из ключевых аспектов является обеспечение детей доступом к необходимым знаниям о здоровье и его составляющих. Это включает в себя понимание режима дня, гигиенических навыков, значимости физической активности и других аспектов здорового образа жизни.

Осознание и усвоение этих знаний играет важную роль в формировании привычек и поведения у ребёнка. Регулярное повторение и практика этих навыков помогают детям осознать связь между их действиями и состоянием их здоровья. Например, регулярное мытьё рук помогает предотвратить распространение инфекций, а физическая активность способствует развитию костно-мышечной системы и поддержанию общего физического благополучия.

Однако задача формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста является сложной, поскольку требует не только передачи информации, но и развития у них навыков самоуправления и самоконтроля. Для этого необходимо создать подходящую образовательную среду, где дети будут иметь возможность практиковать и применять полученные знания в своей повседневной жизни.

В настоящее время в системе дошкольного образования акцент при поиске эффективных решений проблемы оздоровления детей часто делается на разработку программ физического воспитания и оптимизацию двигательной активности.

Исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, В.А. Слостенина, Е.О. Смирновой, а также анализ работ В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А. Князевой, И.М. Новиковой и других авторов указывают на то, что дети дошкольного возраста проявляют постоянный интерес к своему здоровью и обращают особое внимание на свое тело.

Необходимость дальнейшего изучения и поиска новых подходов к формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста подчеркивается несмотря на обширные исследования в этой области. Это также требует разработки и внедрения новых методов и стратегий для эффективной реализации задач формирования здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях. В связи с этим, выбор темы квалификационной работы «Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр» становится обоснованным.

Цель: выявить и экспериментальным путем проверить организационно-педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Объект исследования: процесс формирования представлений о культуре здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Гипотеза: процесс формирования представлений о культуре здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста будет протекать более успешно при реализации следующих организационно-педагогических условий:

– осуществляется взаимодействие с семьями воспитанников по формированию представлений о культуре здорового образа жизни (ЗОЖ) детей старшего дошкольного возраста;

– развивающая предметно-пространственная среда дополнена физкультурным уголком

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования были определены следующие задачи:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

2. Показать особенности организации формирования представлений о культуре здорового образа жизни средствами подвижных игр

3. Выявить организационно-педагогические условия использования подвижных игр детьми старшего дошкольного возраста в формировании культуры здорового образа жизни

4. Провести экспериментальное исследование методики формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

В соответствии с целью и поставленными задачами применялись следующие этапы исследования:

1) теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования);

2) экспериментальные-диагностические (анкетирование, тестирование); констатирующий и формирующий педагогический эксперимент; математические методы обработки результатов исследования.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №244 г.Челябинска.

Структура квалификационной работы: введение; основная часть, состоящая из двух глав – теоретической и экспериментальной; заключение; список использованной литературы; приложения и источники.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста

В настоящее время приоритетной задачей в стратегии развития страны является охрана и укрепление здоровья детей. Эти аспекты деятельности регулируются и поддерживаются правовыми документами, как Законы

Российской Федерации «Об образовании» (статья 51) [1], Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 24.07.2023) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», а также Указами Президента России Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года», ФГОС ДО (от 17.10.2013 №1155 [2].

Понятие «здоровье» имеет различные определения, но самым широко принятым и кратким является определение, предложенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов» [56].

Однако применение этого определения к здоровью граждан России, которые сталкиваются с экономической нестабильностью и социальной напряженностью, представляется сложным. В связи с этим, профессор С. М. Громбах предложил более точную формулировку здоровья как «степени приближения» к общему здоровью, что позволяет человеку успешно выполнять социальные функции [46]. В данном определении

здоровье рассматривается как динамический процесс, который может быть целенаправленно управляемым.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни человека с целью предотвращения заболеваний и укрепления здоровья. Концепция «здорового образа жизни» ещё недостаточно чётко определена. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, неотъемлемую часть общества в целом [43].

В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксенов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Существуют и другие точки зрения (например, биомедицинские), но между ними нет острых граней, поскольку они направлены на решение одной проблемы - укрепления здоровья личности [56].

Основные принципы здорового образа жизни подчёркнуты следующим образом.

Здоровый образ жизни предполагает, что люди должны быть и биологически, и социально активными. Физическая и умственная активность полезны как для личности, так и для общества в целом. Отказ от вредных привычек. Это включает отказ от алкоголя, курения, наркомании и употребления наркотиков, которые негативно влияют на здоровье. Здоровый образ жизни предполагает соблюдение принципов правильного питания, таких как баланс качества пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы), учет количественной и энергетической ценности потребляемых продуктов, а также соотношение энергии, затрачиваемой на жизнедеятельность.

Здоровый образ жизни включает возможность физических движений и активности тела, таких как занятия спортом, физические упражнения и

прогулки. Здоровый образ жизни также включает соблюдение общепринятых норм и моральных принципов, которые регулируют все сферы жизни человека.

В целом, здоровый образ жизни основан на активности, отказе от вредных привычек, правильном питании, физической активности и соблюдении моральных принципов. Эти принципы способствуют поддержанию и укреплению здоровья как физического, так и психического благополучия.

В настоящее время разработано множество программ по формированию здорового образа жизни, регулирующих практически все сферы жизнедеятельности человека [11].

Ю. Э. Антонов считает, что формирование здорового образа жизни не происходит само по себе, а создается в результате воспитания и гигиенического просвещения с детства. [5]. Здоровый образ жизни является необходимым условием развития различных сторон жизни человека, ведет к активному долголетию и позволяет человеку адекватно выполнять общественные задачи.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастающей нагрузкой на биометрию человека в связи со сложностью социальной жизни. В современном мире существуют технические, экологические, психологические, политические и военные риски, которые могут иметь негативные последствия для здоровья человека. Поэтому ведение здорового образа жизни особенно важно в решении проблем и изменений, с которыми сталкивается современное общество.

Образовательные учреждения, особенно дошкольные, играют важную роль в формировании здорового образа жизни у детей. Они могут стать настоящими «школами здоровья», предоставляя детям познавательные и развлекательные возможности для осознания и развития здорового образа жизни.

Важно, чтобы образовательные учреждения не только обеспечивали качественное обучение, но и активно направляли и поощряли формирование здоровых привычек у детей. Это может включать организацию спортивных мероприятий, развлечений, физической активности, а также обучение правильному питанию и здоровым привычкам в повседневной жизни.

В последнее время, в качестве части общей культуры личности, выделяется здоровьесбережение, которое направлено на укрепление и сохранение здоровья, овладение нормами, принципами, традициями здорового образа жизни, превращение их во внутреннюю потребность человека [24].

Традиции и социальные нормы являются неотъемлемой частью культуры и общества. Они формируются на основе многолетнего опыта групповой деятельности и передаются из поколения в поколение. Традиции включают в себя правила поведения, общения и социальной общности, которые прочно утвердились в повседневной жизни. Следование этим традициям становится социальным императивом для всех членов общества.

Создание и укрепление традиций является длительным процессом, который может охватывать несколько поколений. Важно не только накапливать знания и информацию о традициях, но и применять их на практике в своей повседневной жизни, соответствуя собственным потребностям, привычкам и предпочтениям. Это значит, что просто знать и понимать традиции недостаточно, необходимо активно вживаться в них и жить ими.

Традиции играют важную роль в формировании коллективной идентичности, укреплении социальных связей и поддержании стабильности в обществе. Они помогают людям чувствовать принадлежность к определенной группе и создают ощущение сопричастности и континуитета с предыдущими поколениями.

Ссылки на работы Г.И. Мельникова и Е.Г. Расновского [43] подтверждают важность эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни. Это интегративная характеристика личности, которая свидетельствует о прочной связи между потребностями дошкольников и ценностными аспектами здорового образа жизни. Она проявляется в осознании важности здорового образа жизни и влияет на познавательную деятельность и поведение детей дошкольного возраста.

Формирование эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни может быть достигнуто через создание положительных ассоциаций и позитивного опыта с здоровыми привычками.

Структура эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников состоит из 3 компонентов: эмоционального (выполняет эмоциональную функцию), когнитивного (информационного и самопознания), поведенческого (процедурного и регулятивного).

Создание традиций здорового образа жизни вот, что должно стать основой здоровьесберегающей работы в образовательных учреждениях, и к чему следует стремиться в итоге [45].

Создание образовательной среды, насыщенной здоровьесберегающими атрибутами, символами, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями в раннем детстве, действительно играет важную роль в формировании культуры здорового образа жизни. Это помогает внедрить здоровые привычки и ценности среди детей.

Подобная образовательная среда может включать в себя разнообразные мероприятия и деятельности, направленные на пропаганду и практику здорового образа жизни.

Также важно использование позитивных ролевых моделей и образцов, которые являются символами здорового образа жизни. Это могут быть как знаменитости, спортсмены и другие успешные люди, так и примеры из самого ближайшего окружения детей, такие как родители,

учителя и старшие дети. Важно показать детям, что здоровый образ жизни является привлекательным и достойным стремления.

Формирование культуры здорового образа жизни также служит основой для профилактики различных заболеваний и проблем здоровья в детском возрасте. Изменение стиля и образа жизни, включая увеличение физической активности, борьбу с вредными привычками и соблюдение гигиенических принципов, способствует улучшению общего здоровья детей и снижению риска возникновения различных заболеваний [14].

Образ жизни формируется на протяжении всей жизни и требует целенаправленных усилий для его улучшения. В дошкольном возрасте основной задачей является формирование у детей представлений о здоровье как одной из основных жизненных ценностей и развитие здорового образа жизни.

Воспитатель в детском саду играет важную роль в этом процессе. Он должен помочь ребёнку осознать значимость здоровья, научить его принимать правильные решения в пользу здорового образа жизни и отказываться от вредных привычек. Важно внушить ребёнку с самого раннего возраста правильное отношение к своему здоровью и сформировать у него чувство ответственности за него.

Для достижения этих задач в детском саду необходима интегрированная система, которая будет способствовать сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка. Это может включать в себя проведение занятий по физической активности, обучение правильному питанию, гигиене, развитию социальных навыков, содействие формированию положительного эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Н.Д. Ющук в понятие здорового образа жизни включает следующие составляющие: отказ от вредных пристрастий, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции [56].

Традиционно составляющими здорового образа жизни дошкольников являются личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим. Работы учёных, таких как Т. Л. Богина, Ю. Ф. Змановский, М. А. Рунова, В. П. Спирина и других, предлагают различные методы и подходы к приобщению детей к составляющим ЗОЖ. Создание благоприятных условий для реализации поставленных задач играет важную роль в этом процессе.

Одним из ключевых компонентов ЗОЖ является физическая активность. Занятия физкультурой и спортом в детском саду способствуют развитию физических возможностей детей, укреплению мышц и костей, улучшению координации и общей физической формы.

Прогулки также играют важную роль в здоровом образе жизни. Они способствуют укреплению иммунной системы, улучшению настроения, развитию моторики и общему физическому развитию детей. Поэтому в детском саду следует обеспечивать регулярные прогулки на свежем воздухе [11].

Рациональное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни. В детском саду можно организовывать полноценное и сбалансированное питание, включающее в себя разнообразные продукты, богатые питательными веществами. Обучение детей основам здорового питания и привитие им полезных пищевых привычек также являются важными задачами.

В культуру ЗОЖ в ДОО также включаются соблюдение правил личной гигиены, закаливание, также процессу способствует условия для полноценного сна, определение исходных показателей состояния здоровья и психологического развития детей, рациональная организация двигательной активности. Создание оптимальных условий, комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов, формирование знаний об общепринятых нормах поведения- вот основные направления здоровьесберегающей работы [11].

Среди упомянутых направлений особое место занимает физическое развитие. Согласно ФГОС ДОУ «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» [2].

При изучении теоретических основ физического воспитания невозможных не упомянуть таких выдающихся исследователей, как П.Ф. Лесгафт и В.В. Гуриневский, С.А. Филиппова.

В работах П.Ф. Лесгафта сформирован комплексный подход к организации физического развития дошкольников, который включает двигательный режим, гигиеническую культуру ребёнка, средства закаливания [49].

Ученик П.Ф. Лесгафта, педиатр, профессор В. В. Гориневский развил и углубил учение П.Ф. Лесгафта, о физическом развитии. В рамках его концепции были описаны характеристики двигательного режима ребёнка в разные возрастные периоды его развития [25].

Проблемами физического развития занимались и другие исследователи. Следует упомянуть работы Е.А. Аркина, А.И. Быковой, М.М. Конторович, Е.Г. Леви-Гориневской, Н.А. Метлова, Л.И. Чулицкой и

других. А.И. Быкова, разрабатывая проблему развития движений дошкольников, обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениям: его значение, содержание, организацию и методы. Исследователь подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое А.И. Быкова видит в тесной связи с игрой. Совместная работа А. И. Быковой и Е. Г. Леви-Гориневской внесла значительный вклад в развитие системы физического воспитания дошкольников. Ими были разработаны специальные пособия и сборники подвижных игр для дошкольных учреждений [32].

Комплекс дошкольного физического воспитания является важной составной частью национальной спортивной системы и имеет свои цели и задачи, определённые на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [27].

Основная цель физического воспитания в дошкольной организации заключается в гармоничном развитии детей дошкольного возраста. Вместо стремления к высоким спортивным достижениям, основным фокусом является общий уровень физического состояния детей и их приверженность здоровому образу жизни [4].

В рамках комплекса дошкольного физического воспитания определяются задачи, направленные на развитие физических качеств детей, формирование навыков и умений в области физической активности, укрепление здоровья и общего физического состояния. Программы физического воспитания в дошкольных организациях разрабатываются с учетом возрастных особенностей детей и ориентированы на их потребности и интересы.

Активности должны быть доступными, разнообразными и соответствовать возрастным возможностям детей. Ребёнок должен получать радость и удовлетворение от физической активности, а не испытывать давление или стресс.

Важнейшую роль в физическом воспитании занимает работа по оздоровлению, по сохранению и укреплению здоровья [4]. В педагогическом процессе физического развития имеются определённые принципы. Они подразделяются на три категории.

В педагогическом процессе физического развития применяются определённые принципы, которые можно разделить на три категории.

Первая категория - это общенаучные принципы образовательной деятельности. Вторая категория - это принципы педагогического руководства физическим воспитанием детей дошкольного возраста. Третья категория - это принципы проведения занятий по физической культуре и спорту среди дошкольников [39].

В процессе сохранения здоровья детей дошкольного возраста важно вовлечение всех участников образовательного процесса, включая детей, работников дошкольных учреждений и родителей. Взаимодействие семьи и дошкольного учреждения играет важную роль в обеспечении эффективности физического воспитания детей.

Для того чтобы достичь этой эффективности, необходимо поддерживать постоянный контакт с семьёй ребёнка. Это позволяет сформировать общие требования к режиму занятий как в дошкольных учреждениях, так и в семьях детей. Здесь важно обсуждать и согласовывать вопросы, связанные с подготовкой бытовых и гигиенических процедур, организацией общих занятий спортом и другими аспектами, касающимися физического развития и здоровья детей.

Такая система требует организации воспитательной поддержки со стороны родителей, особенно в тех случаях, когда у родителей не хватает достаточных навыков в этой области. Важно предоставлять родителям информационную поддержку, активно участвовать в комплексных мероприятиях, организовывать совместный отдых и выполнять другие виды работ, направленные на поддержку физического развития и здоровья детей.

Такое сотрудничество между семьёй и дошкольным учреждением способствует созданию благоприятной среды для физического воспитания, а также обеспечивает целостный подход к здоровью и развитию детей дошкольного возраста [53].

Дети часто не заинтересованы в оздоровительных мероприятиях, и это связано с несколькими факторами.

Во-первых, некоторые рекомендации о здоровом образе жизни могут быть представлены в дидактической и категоричной форме, что не вызывает положительного эмоционального отклика у детей. Вместо этого, важно подходить к вопросам здоровья и физического развития детей с позиции положительного подхода, включая игровые элементы, создание интересных и привлекательных ситуаций, которые будут вдохновлять их к активности и заботе о своём здоровье.

Во-вторых, дети могут наблюдать, что сами взрослые редко следуют рекомендациям о здоровом образе жизни в своей повседневной жизни. Это может снижать мотивацию детей и создавать противоречие между тем, что им говорят, и тем, что они видят в окружающей их среде. Поэтому взрослые играют важную роль в формировании здорового образа жизни детей, демонстрируя своим примером и практикой здоровые привычки [16].

Третье, дети дошкольного возраста могут испытывать трудности с развитием эмоционально-волевой сферы, что делает сложным для них придерживаться правил, связанных с здоровым образом жизни. В этом случае важно создавать поддерживающую и стимулирующую обстановку для детей, где они могут развивать свои эмоциональные и волевые навыки через игру, сотрудничество и поощрение.

Для охраны здоровья важно объединить усилия всех взрослых, которые окружают детей, включая родителей, воспитателей, врачей, учителей и других.

Таким образом, культура здорового образа жизни включает в себя деятельность, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья. Важно формировать здоровые навыки, знания и привычки у детей с самого детства, поскольку это создает прочную основу и позитивную мотивацию к заботе о здоровье во взрослой жизни.

В дошкольном возрасте элементы здорового образа жизни включают личную гигиену, правильное питание, закаливание и оптимальный режим физических упражнений. Способствование развитию этих элементов требует внимания со стороны родителей, воспитателей и других взрослых, которые работают с детьми.

Формирование здорового образа жизни в детском возрасте играет важную роль в создании основы для здоровья и благополучия взрослой жизни. Это требует совместных усилий родителей, воспитателей и других взрослых, а также создания подходящей среды и условий для практической реализации здорового образа жизни ребёнка.

1.2 Особенности организации формирования культуры здорового образа жизни средствами подвижных игр

Дошкольный возраст является критическим периодом в развитии ребёнка, включая развитие физической активности и здоровья. В этом возрасте у детей повышается сила и подвижность нервных отростков, а также формируется высокий уровень нервной активности. Педагоги и психологи приходят к единому мнению о том, что в дошкольном возрасте создаются благоприятные условия для формирования положительного отношения к физическому развитию и здоровью детей.

Постепенное увеличение диапазона возможных движений по мере роста ребёнка облегчает его окружение и способствует развитию моторики. Развитие моторики, в свою очередь, дополнительно улучшает физическое состояние ребёнка. Общее развитие физического тела и

развитие отдельных физических качеств действительно находятся в прямой зависимости.

В дошкольном возрасте ребёнок имеет возможность активно участвовать в физических играх, заниматься спортом и участвовать в других физических активностях. Это время, когда ребёнок приобретает навыки двигательной координации, укрепляет мышцы и кости, развивает баланс и гибкость. Более того, физическая активность влияет на общее физическое и эмоциональное благополучие, способствует формированию здорового образа жизни и повышению уровня энергии и концентрации [35].

Анатомо-функциональное состояние дошкольников быстро меняется, и мышечная система продолжает развиваться в этом возрасте. Развитие костей и мышц является важным аспектом физического здоровья детей.

Особое внимание следует уделять развитию детской стопы, поскольку игнорирование этого вопроса может привести к плоскостопию и деформациям. Педагоги и родители должны обращать внимание на правильную осанку и обувь, а также проводить упражнения и игры, которые способствуют развитию и укреплению стопы.

К концу дошкольного возраста у детей формируется опыт двигательной активности. Занятия физкультурой, физической культурой и подвижные игры, проводимые как дома, так и в дошкольных учреждениях, способствуют этому развитию. Дошкольники могут выполнять требуемые движения с большой точностью и иметь возможность изменять скорость и амплитуду движений или переключаться с одного движения на другое по желанию воспитателя.

Развитие памяти и мышления также играет важную роль в физическом развитии детей дошкольного возраста. Они могут запоминать последовательности действий, понимать словесные инструкции и

правильно выполнять их. Это способствует их способности к организации и управлению своими двигательными навыками.

В целом, обеспечение разнообразных физических активностей, поддержка правильной осанки, укрепление мышц и развитие координации движений имеют важное значение для физического развития и здоровья детей дошкольного возраста [20].

Старший дошкольный возраст связан с интенсивным развитием нервной системы у ребёнка. В этот период происходит формирование баланса между процессами возбуждения и торможения в нервной системе, и условно-тормозная способность достигает определённого уровня. Это означает, что дети становятся способными контролировать свои движения и реагировать на различные ситуации.

В образовательном процессе рекомендуется использовать упражнения, которые способствуют совершенствованию процесса условно-тормозной способности. Такие упражнения могут включать задания на координацию движений, управление силой и скоростью движений, а также способность контролировать свое тело в пространстве. Это помогает развитию моторики, координации и управлению своими двигательными навыками.

Однако важно помнить, что во время физических упражнений у детей дошкольного возраста могут происходить быстрые изменения частоты сердечных сокращений и артериального давления. Поэтому важно тщательно контролировать движения и предоставлять безопасную среду для физической активности. Упражнения должны быть адекватными возрасту и физическим возможностям ребёнка, следует избегать перенапряжения.

Дошкольники часто воспринимают здоровье как отсутствие болезни и не всегда полностью понимают его значение. Их представления о здоровье могут быть ограниченными и связываться с конкретными ситуациями, например, не хотеть простужаться или избегать определенных

действий, таких как есть мороженое на улице или промочить ноги. Это свидетельствует о том, что они начинают осознавать, что некоторые действия и условия могут представлять угрозу для их здоровья [6].

Постепенно, по мере роста и накопления личного опыта, их представления о здоровье будут меняться и становиться более осознанными. Они начнут понимать, что здоровье не только связано с отсутствием болезни, но и с общим физическим и психологическим благополучием. Они будут осознавать важность правил личной гигиены и здорового образа жизни.

Образовательные задания и воспитательная работа могут сыграть важную роль в формировании правильного понимания здоровья у дошкольников. Регулярные беседы, игры и упражнения, направленные на объяснение и практическое применение правил личной гигиены, помогут детям связывать здоровье с выполнением этих правил. Важно также обращать внимание на создание благоприятной и безопасной среды для детей, чтобы они понимали, что внешние условия могут повлиять на их здоровье.

Постепенно дети начнут осознавать, что здоровье является ценным и что их собственные действия и выборы могут повлиять на него. Со временем и с возрастом их представления о здоровье станут более глубокими и осознанными.

После вовлечения в целенаправленную физическую деятельность дошкольники могут начать связывать физическую активность с укреплением здоровья и придавать ей важное значение. Они начинают осознавать, что физическая составляющая имеет прямое отношение к их здоровью. В то же время, у детей дошкольного возраста может сохраняться пассивное общее отношение к здоровью. Постепенно, с возрастом и накоплением опыта, их представления и отношение к здоровью станут более осознанными и позитивными.

Игровая деятельность имеет важное значение для развития дошкольников [57]. Посредством игры с правилами, дети приобретают опыт случайного поведения, что способствует развитию их поведенческой саморегуляции. В процессе игры дети учатся следовать правилам, контролировать свои действия и предвидеть последствия своих поступков. Этот процесс является важным аспектом развития детей.

Игры также способствуют физическому развитию детей. Они помогают развивать моторику, координацию движений и укреплять здоровье. Физическая активность, связанная с игрой, позволяет детям проявлять свою энергию и удовлетворять естественное стремление к движению. Игры с правилами способствуют формированию здорового образа жизни и прививают привычку к активной физической деятельности.

Кроме того, игры с правилами имеют значимость и в интеллектуальной сфере развития детей. Они способствуют развитию различных навыков и умений, таких как логическое мышление, планирование, решение проблем, коммуникация и сотрудничество. В процессе игры дети учатся адаптироваться к правилам и условиям игры, а также развивают способность к самоконтролю и саморегуляции [10].

Подвижные игры представляют осознанную двигательную активность, которая требует от детей соблюдения правил и точного выполнения заданий. Когда дети играют на улице, они улучшают свою подвижность и развивают ценные качества, такие как инициативность, независимость, уверенность в себе и устойчивость. Они также учатся регулировать своё поведение и следовать определенным правилам, хотя они могут быть простыми и примитивными.

Игры также оказывают влияние на психическое развитие детей. Они стимулируют мышление, требуя от нас экономного мышления и способность сдерживать эмоции. Во время игры дети должны мгновенно реагировать на действия своих противников и партнеров. Развивая навыки

произвольного действия, игра способствует развитию базовых навыков самоорганизации и самоконтроля, которые имеют значение и вне игры.

Игры, особенно те, которые требуют физической активности и соблюдения правил, могут способствовать развитию различных когнитивных функций, таких как внимание, концентрация, память, решение проблем и логическое мышление. Они также способствуют развитию социальных навыков, таких как коммуникация, сотрудничество, умение работать в группе и уважение к правилам [28].

Основываясь на данных Н.М. Амосова, В.К. Барусевича, В.Н. Новохатко, Е.И. Панкратьевой и Ю.К., можно сделать вывод, что подвижные игры с правилами имеют физический и тренировочный эффект. Они способствуют активной деятельности и точному выполнению заданий, связанных с правилами игры [28].

Подвижные игры могут классифицироваться для удобства практического использования. Они могут включать основные игры на свежем воздухе, такие как игры с мячом, забеги, прыжки и другие формы физической активности. Также существуют спортивные игры, такие как баскетбол, хоккей и футбол, которые требуют более специфических навыков и правил.

Подвижные игры с правилами являются не только развлечением, но и способом тренировки и физического развития. Они способствуют развитию моторики, координации движений, выносливости и укреплению здоровья. Кроме того, такие игры развивают социальные навыки, такие как коммуникация, сотрудничество, умение работать в команде и уважение к правилам [18].

Подвижные игры часто включают в себя правила, которые регулируют активность играющих. В детском саду обычно используются элементарные подвижные игры, которые соответствуют возрастным особенностям детей.

Подвижные игры могут быть классифицированы на основе их двигательного содержания, то есть на основе преобладающего типа движений в каждой игре. Например, это могут быть игры с бегом, игры с прыжками и т.д.

ещё одна классификация подвижных игр основана на их образном содержании. Сюжетные игры характеризуются наличием ролей и соответствующих двигательных действий. Сюжет может быть образным, или условным. В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения без присвоения ролей.

Эти различные типы подвижных игр предоставляют детям возможность развивать разнообразные двигательные навыки, включая бег, прыжки, координацию и моторику, а также способствуют развитию воображения, социальных навыков и сотрудничества в игровой среде детского сада.

Хороводные игры представляют особую группу подвижных игр. Они проводятся под песню или стихотворение, что придаёт движениям специфический оттенок. Хороводные игры позволяют детям синхронизировать свои движения с ритмом и мелодией, создавая единство и гармонию в группе.

Существуют также игры соревновательного типа, которые отличаются по характеру игровых действий. Эти игры стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего скоростных. Они могут включать соревнования в беге, прыжках, метании и других физических навыках [18].

В программу детского сада включены не только подвижные игры, но и игровые упражнения. Игровые упражнения представляют хорошую отправную точку для самых маленьких детей, чтобы они могли постепенно осваивать игры, развивая свои двигательные навыки и участвуя в игровых активностях вместе с другими детьми.

Правильно организованные занятия с подвижными играми и учет возраста и физической подготовки участников могут положительно сказаться на росте, развитии и укреплении костно-сухожильного аппарата и мышечной системы, а также на формировании правильной осанки. Физическая активность, включая подвижные игры, имеет важное значение для развития детей.

Игры на свежем воздухе особенно способствуют развитию физических качеств, таких как скорость, ловкость, сила, выносливость и гибкость. В ходе этих игр физические качества развиваются комплексно. Многие подвижные игры требуют от участников быстроты реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы, включают внезапные остановки, задержки и восстановление движения, а также необходимость преодолевать небольшие расстояния как можно быстрее.

Такие игры способствуют развитию координации движений, улучшению реакции и гибкости, а также тренируют сердечно-сосудистую систему и укрепляют мышцы. Физическая активность в подвижных играх помогает детям развивать свое тело, улучшать общую физическую форму и вести здоровый образ жизни [38].

Для создания интереса к игре важным фактором является путь к достижению игровой цели. Характер и степень трудности препятствий, которые необходимо преодолеть для достижения конкретного результата, играют важную роль в привлечении участников и удовлетворении их игровым процессом [18].

Важно помнить, что при проведении подвижных игр необходимо учитывать возрастные особенности детей, предлагать им задания и нагрузки, соответствующие их возможностям и безопасности.

Подвижные игры, которые предоставляют участникам возможность проявить творческий подход, обычно оказываются интересными и увлекательными. Участники могут использовать свою фантазию и

индивидуальность для разработки стратегий и тактик, что делает игру более разнообразной и захватывающей.

Высококонкурентный характер коллективных игр на открытом воздухе может стимулировать целеустремлённое поведение у игроков. Присутствие соперников и желание победить мотивируют участников проявить свои лучшие способности, проявить настойчивость и усилия для достижения успеха. В таких условиях игроки могут проявить командный дух, взаимодействие и лидерские качества, что способствует развитию командной работы и социальных навыков.

Таким образом, дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования культуры здорового образа жизни. Использование игр, которые требуют умеренного напряжения, кратковременной быстроты и силы, является эффективным способом формирования культуры здорового образа жизни и развития у детей дошкольного возраста соответствующих навыков и качеств. Такие игры требуют от детей силы воли и физических навыков. Для выполнения заданий в игре, дети должны проявлять настойчивость, усилия и сосредоточенность. Они учатся преодолевать физические трудности и преодолевать собственные ограничения. Это способствует развитию силы воли и самоконтроля.

1.3 Организационно-педагогические условия использования подвижных игр детьми старшего дошкольного возраста в формировании культуры здорового образа жизни

Прежде чем рассмотреть организационно-педагогические условия использования подвижных игр детьми старшего дошкольного возраста в формировании культуры здорового образа жизни, необходимо обратиться к изучению данного термина.

Философское толкование этого понятия связано с отношениями между предметом и окружающими его явлениями, без которых предмет не

может существовать. Данное понятие в психологии, означает действие факторов, как внутренних, так и внешних, которые будут помогать или мешать развитию качеств личности человека. При этом, имеет значение как конечный результат развития изучаемых качеств и характеристик, так и показатели динамики данного процесса. В рамках педагогической науки условия понимаются в схожем ключе и определяются рядом переменных природных, социальных, внешних и внутренних воздействий, влияющих на физическое, нравственное и психическое развитие человека, его поведение, воспитание и образование, личность.

Анализ взглядов различных ученых на определение «условий» позволяет сделать вывод, что условия являются составной частью системы (интегральной педагогики, в том числе процессной). Они воспроизводят весь потенциал положительного или отрицательного воздействия воспитательной и материально-пространственной среды на результаты образования.

Организационно-педагогические условия представляют собой совокупность внешних сред, реализующих внутренние функции управления и образовательной деятельности по обеспечению целостности, единства, целенаправленности и результативности педагогического процесса.

Организационно-педагогические условия использования подвижных игр детьми старшего дошкольного возраста в формировании культуры здорового образа жизни включают:

1-е условие: осуществление взаимодействия с семьями воспитанников по формированию представлений о культуре ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста

2-е условие: развивающая предметно-пространственная среда дополнена физкультурным уголком

Рассмотрим данные условия подробнее.

Воспитание ребёнка тесно связано с родительским воспитанием, активным участием в воспитательном процессе дошкольных учреждений, особенно физической культурой. Родители играют важную роль в формировании личности ребёнка и его взаимоотношений с окружающими. Каждая семья определяет свой подход к воспитанию самостоятельно, но в зависимости от ситуации необходима образовательная поддержка на разных уровнях[9].

Формы работы с родителями условно можно разделить на четыре группы: информационно-аналитические, познавательные, наглядно-информационные, досуговые.

Привлечение родителей к информационно-аналитическим формам работы позволяет им получать необходимую информацию о правильном физическом воспитании детей, анализировать и обсуждать актуальные вопросы и проблемы. Познавательные формы работы направлены на развитие знаний и навыков родителей в области физического воспитания. Наглядно-информационные формы предоставляют визуальные материалы, которые помогают родителям лучше понять и запомнить основные принципы и рекомендации. Досуговые формы работы создают приятную и расслабляющую атмосферу, в рамках которой родители могут проводить время с детьми и одновременно осваивать новые знания и навыки [26].

Организация совместной деятельности между учителями и родителями является важным способом достижения сотрудничества и взаимодействия в образовательном процессе. Вместо роли пассивных наблюдателей, родители становятся активными участниками, вовлеченными в осуществление образовательных задач. Их участие в дошкольных мероприятиях и событиях играет важную роль.

Здоровье ребёнка и его положительная физическая динамика зависят от непрерывного физического воспитания в дошкольных учреждениях и дома. Однако для достижения оптимальных результатов необходимо также

осуществлять целенаправленную деятельность как со стороны родителей, так и со стороны педагогов.

Взаимодействие между родителями и педагогами включает в себя обмен информацией о здоровье и развитии ребёнка, привлечение родителей к планированию и оценке программ физического воспитания, проведение совместных занятий и мероприятий, а также обсуждение и внедрение полезных практик и рекомендаций. Родители и педагоги могут объединить свои усилия для поддержки физической активности, здорового образа жизни и формирования положительных привычек у детей.

В семье существуют различные формы формирования основ здорового образа жизни, которые имеют значительное значение. Для достижения положительных результатов в работе дошкольных образовательных учреждений (ДОО) широко применяются следующие формы работы:

1. Анкетирование родителей: проведение опросов с целью выявления уровня знаний и навыков родителей по воспитанию здорового ребёнка.
2. Консультации: оказание родителям профессиональной помощи и рекомендаций в вопросах воспитания здорового образа жизни.
3. Участие родителей в подготовке и проведении физкультурных праздников и досугов: активное участие родителей в организации и проведении мероприятий, направленных на физическое развитие и активный отдых детей.
4. Дни открытых дверей: организация специальных дней, когда родители могут посетить ДОО и принять участие в разнообразных физкультурных активностях в спортивном зале.
5. Родительские собрания: проведение общих и групповых собраний, на которых обсуждаются вопросы воспитания здорового образа жизни и проблемы, с которыми сталкиваются родители.

6. Деловые игры и психологические тренинги: использование игровых форматов и тренингов для разбора проблемных ситуаций и развития навыков воспитания здорового образа жизни и др.

Использование данных форм работы с родителями способствует активному взаимодействию и сотрудничеству между педагогами и родителями, а также обеспечивает эффективное формирование основ здорового образа жизни у детей [22]

Внедрение инновационных методов работы с родителями, включая онлайн-общение через интернет-сайт, является важным и актуальным подходом. Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) позволяет установить эффективное взаимодействие между родителями и дошкольным учреждением и предоставить им доступ к различным аспектам работы и развития их детей.

Онлайн-сайт может быть создан с целью ознакомления родителей с дошкольным учреждением, его уставом, программой развития и коллективом педагогов. На сайте можно представить фрагменты из различных видов деятельности, проводимых в ДОО, чтобы родители могли получить представление о том, как развивается личность каждого ребёнка. С помощью публикаций на сайте можно осуществлять педагогическое просвещение родителей в соответствии с их запросами и интересами.

Использование записок и личных блокнотов для обмена информацией между семьями и дошкольными учреждениями является ещё одной эффективной формой взаимодействия. Эти инструменты позволяют родителям и воспитателям делиться благодарностью, просьбами, а также информацией о важных событиях, происходящих как в семье, так и в детском саду.

Можно сформулировать следующие принципы организации эффективного взаимодействия родителей и дошкольных учреждений:

1. Родители должны быть активно вовлечены в жизнь дошкольных учреждений, включая физкультурные мероприятия и другие

события. Воспитатели должны проводить работу по активизации участия родителей, демонстрировать им значимость их участия в образовательном процессе и создавать условия для их активного участия.

2. Работники дошкольных учреждений должны осознавать и оценивать значение участия семей в воспитании детей.

3. Необходимо разработать специальные программы и методики работы с семьями, которые будут актуальны и эффективны для педагогов и родителей. Эти программы могут включать различные формы коммуникации, обмена информацией, взаимодействия и сотрудничества, а также предоставлять ресурсы и поддержку для родителей в их роли воспитателей.

4. Важно учитывать индивидуальные особенности и потребности родителей и детей при организации взаимодействия.

Эти принципы помогут создать благоприятную и эффективную среду для взаимодействия родителей и дошкольных учреждений, способствовать партнерству и сотрудничеству между всеми участниками образовательного процесса и повысить качество воспитания и образования детей.

Подвижные игры играют важную роль в формировании представлений дошкольников о здоровом образе жизни и способствуют их комплексному развитию. Они предоставляют детям возможность активно участвовать в физической активности, развивать координацию движений, силу, гибкость и выносливость [31].

Помимо физических аспектов, подвижные игры также способствуют развитию когнитивных и социально-эмоциональных навыков у детей. Во время игры они учатся анализировать ситуации, принимать решения, сотрудничать с другими детьми, развивать коммуникативные и лидерские навыки. Игра помогает детям осознавать правила и нормы поведения, учиться соблюдать правила игры и уважать других участников.

Однако не следует переоценивать исключительно психологическое воздействие подвижных игр. Хотя они могут способствовать развитию некоторых социальных и когнитивных навыков, в первую очередь они являются средством физического воспитания и развития физической активности у детей. Другие аспекты развития, такие как когнитивные, эмоциональные и социальные навыки, могут и должны развиваться и в других контекстах, включая академическую и социальную среду дошкольного учреждения [31].

Таким образом, важно обеспечить баланс между физическими, когнитивными, эмоциональными и социальными аспектами развития детей, в том числе через подвижные игры, а также другие виды активностей и методики, которые способствуют их всестороннему развитию.

В структуру подвижных игр входит познавательный материал, который позволяет увеличить осведомлённость ребёнка об окружающем мире. Проведение подвижных игр положительно сказывается на развитие ума, характера и воли дошкольника, развивают моральные качества и создают определённое психическое настроение. В играх на свежем воздухе дети становятся активными, счастливыми, смеются. Развиваются такие качества, как сообразительность и гибкость мышления.

Подвижные игры проводятся в группе детей, поэтому они способствуют социализации дошкольника. Дети учатся общаться, оказывать помощь друг другу, приспосабливаться, вместе выполнять определённые действия. ребёнок учится справляться с трудностями, что способствует формированию волевых качеств личности: упорства, настойчивости, целеустремленности.

При этом от педагога требуются правильное руководства игровой деятельностью. Чтобы заинтересовать детей и привлечь их к участию, педагог должен обеспечить комфортные условия, включать элементы творчества. Подвижные игры, используемые в ДОО могут быть

тематическими и бессюжетными, могут требовать дополнительного оборудования или проводиться без оборудования [46].

Использование имеющегося в ДОО оборудования должно способствовать эффективной организации педагогического процесса, позволяющего успешно решать задачи дидактического и оздоровительного характера:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;
- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
- предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях [39].

Для проведения физических занятий с детьми в дошкольных учреждениях используются специальные спортивные снаряды, такие как спортивные уголки или спортивные комплексы. Эти специальные уголки предназначены для развития двигательных навыков и физической активности у детей.

Спортивный уголок должен соответствовать определенным требованиям воспитательного, эстетического и гигиенического характера. Он должен быть просторным, чтобы дети могли свободно передвигаться и выполнять разнообразные физические упражнения. Кроме того, оборудование спортивного уголка должно быть безопасным для детей, предотвращать возможные травмы и обеспечивать надежность во время использования. Каждое вспомогательное средство должно быть прочным, стабильным и удобным в использовании, чтобы дети могли безопасно и эффективно выполнять упражнения.

Важно учитывать, что спортивные уголки и их оборудование должны быть адаптированы к возрастным особенностям детей и соответствовать их физическим возможностям. Например, высота и размеры оборудования должны быть доступными для детей дошкольного возраста, чтобы они могли без труда использовать его.

Обеспечение безопасности и качества оборудования в спортивных уголках является приоритетом для обеспечения безопасной и эффективной физической активности детей в дошкольных учреждениях [13].

При размещении спортивного уголка в дошкольном учреждении необходимо учитывать ряд факторов, включая безопасность, функциональность и эстетический дизайн. Приведённые рекомендации, такие как избежание размещения уголка возле окон или дверей, помогут предотвратить возможные травмы и обеспечить безопасность детей во время занятий.

Также важно убрать спортивный уголок из зон, предназначенных для других видов деятельности, таких как уголки для природы и художественных занятий. Это позволит детям свободно и без ограничений заниматься физическими упражнениями и интенсивными физическими нагрузками.

Дизайн спортивного уголка важен для создания гармоничной и стимулирующей среды. Пастельные тонирующие цвета могут создавать спокойную и приятную атмосферу, способствующую концентрации и комфорту детей во время занятий.

При создании спортивного уголка необходимо также обратить внимание на освещёние, вентиляцию и утепление, чтобы они соответствовали гигиеническим нормам и обеспечивали комфортные условия для занятий физическими упражнениями. Важно выбирать материалы, которые являются нетоксичными, без запаха, тепло-, влаго- и огнестойкими, чтобы обеспечить безопасность детей. Также ресурсы и

оборудование должны быть изготовлены из экологически чистых материалов с учетом их прочности и долговечности.

В целом, при создании спортивного уголка в дошкольном учреждении необходимо учесть все аспекты безопасности, комфорта и эстетики, чтобы обеспечить детям безопасную, функциональную и приятную среду для занятий физическими упражнениями.

Действительно, самостоятельная физическая активность детей должна быть основана на движениях, которые они уже освоили и которые стимулируют их развитие. Это позволяет детям чувствовать себя более уверенно и успешно во время занятий физическими упражнениями.

Предоставление детям возможности заниматься спортом и физической активностью на открытом воздухе, вне дошкольного учреждения, имеет свои преимущества. Дети могут играть и учиться на улице, на спортивных площадках или детских площадках, что способствует общей физической активности и здоровью. Участие в спортивных праздниках и мероприятиях на таких площадках также способствует развитию социальных навыков и общению с другими детьми.

Важно создать условия, чтобы дети могли с удовольствием и безопасно заниматься физической активностью вне дошкольного учреждения. Это может включать обеспечение доступности спортивных площадок, игровых и спортивных снарядов, а также надлежащее присмотр и поддержку со стороны взрослых [35].

В дошкольных учреждениях важно иметь разнообразный инвентарь, который поддерживает различные формы занятий и активностей, такие как утренняя гимнастика, дневная гимнастика, спортивно-развивающие занятия, игры, зарядка на свежем воздухе и другие. Это может включать мячи, скакалки, гимнастические коврики, мягкие препятствия, палки и другие спортивные снаряды.

Для эффективного подбора физкультурного оборудования в дошкольных учреждениях рекомендуется обратиться к методистам и

специалистам, которые имеют опыт и знания в этой области. Упомянутые Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и М.А. Рунова являются экспертами в области физической культуры и могут предоставить рекомендации и руководство по подбору и использованию оборудования.

Каждый ребёнок имеет уникальные физические особенности, способности и этапы развития. При выборе спортивного оборудования важно учитывать эти индивидуальные потребности. Некоторым детям может потребоваться оборудование, которое поддерживает развитие их двигательных навыков, в то время как другие могут извлечь пользу из более сложных. По мере роста и развития детей, меняются их физические возможности. Важно выбирать оборудование, соответствующее их возрасту и этапу развития двигательных навыков. Постепенное увеличение сложности и трудности помогает детям развивать свои навыки и адекватно себя преодолевать.

Таким образом, воспитательный процесс в дошкольных образовательных организациях должен учитывать как возрастные, так и индивидуальные особенности дошкольников. Дошкольные образовательные учреждения должны акцентировать внимание не на спортивных достижениях, а на поощрении здоровья, благополучия и сбалансированного здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия использования подвижных игр детьми старшего дошкольного возраста в формировании культуры здорового образа жизни включают:

1-е условие: осуществляется взаимодействие с семьями воспитанников по формированию представлений о культуре ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста;

2-е условие: развивающая предметно-пространственная среда дополнена физкультурным уголком.

Выводы по главе 1

Культура здорового образа жизни включает в себя деятельность, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья. Важно формировать здоровые навыки, знания и привычки у детей с самого детства, поскольку это создаёт прочную основу и позитивную мотивацию к заботе о здоровье во взрослой жизни.

В дошкольном возрасте элементы здорового образа жизни включают личную гигиену, правильное питание, закаливание и оптимальный режим физических упражнений. Способствование развитию этих элементов требует внимания со стороны родителей, воспитателей и других взрослых, которые работают с детьми.

Формирование здорового образа жизни в детском возрасте играет важную роль в создании основы для здоровья и благополучия взрослой жизни. Это требует совместных усилий родителей, воспитателей и других взрослых, а также создания подходящей среды и условий для практической реализации здорового образа жизни в повседневной жизни детей.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования культуры здорового образа жизни. Использование игр, которые требуют умеренного напряжения, кратковременной быстроты и силы, является эффективным способом формирования культуры здорового образа жизни и развития у детей дошкольного возраста соответствующих навыков и качеств. Такие игры требуют от детей силы воли и физических навыков. Для выполнения заданий в игре, дети должны проявлять настойчивость, усилия и сосредоточенность. Они учатся преодолевать физические трудности и преодолевать собственные ограничения. Это способствует развитию силы воли и самоконтроля.

Организационно-педагогические условия использования подвижных игр детьми старшего дошкольного возраста в формировании представлений культуры здорового образа жизни включают:

1-е условие: осуществляется взаимодействие с семьями по формированию представлений о культуре ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста включающий картотеку подвижных игр

2-е условие: развивающая предметно-пространственная среда дополнена физкультурным уголком.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в течение сентября 2022 – апрель 2023г.

База исследования МБДОУ №244 г. Челябинска.

Отношения между детьми в группе хорошие. Дети инициативны в общении со сверстниками и взрослыми. В группе есть уголок природы, где ребята имеют возможность ухаживать и изучать особенности поведения животных, рыбок. Воспитатель систематически привлекает детей к труду в уголке природы, формирует сознательное отношение к выращиванию растений и уходу за животными, воспитывает чувство ответственности.

В качестве экспериментальной группы были выбраны дети старшей группы «Солнышко». В группе 26 детей. Из них 16 мальчиков и 10 девочек.

В качестве контрольной группы выбраны дети старшей группы «Улыбка». В группе 26 детей, из них 13 мальчиков и 13 девочек. Возраст детей 5-6 лет.

Этапы исследования:

I этап – поисково-теоретический. На данном этапе мы изучили психолого-педагогическую литературу по данной проблеме. Выделили актуальность исследования. Пришли к выводу о практической значимости нашего исследования.

II этап. – экспериментальный. На данном этапе мы:

Провели диагностику уровня сформированности культуры здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Внедрили выделенные условия.

В заключение экспериментального исследования провели повторную диагностику уровня сформированности культуры здорового образа по ранее использованным методикам. Сравнили полученные результаты в экспериментальной и контрольной группах. Проанализировали полученные результаты.

III этап – заключительный. На данном этапе обобщили и систематизировали полученные результаты экспериментального исследования.

Методика 1. Диагностика культуры ЗОЖ (автор Л.Г. Ксыянова)

На констатирующем этапе исследовался уровень представлений о здоровом образе жизни старших дошкольников. Для этого, опираясь на материалы Л.Г.Касьяновой, были выделены критерии сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников.

Баллы детям выставлялись по результатам беседы с детьми «Что делать, чтобы быть здоровым», наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении.

Далее были выделены уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни.

1. Высокий (18-24 балла).
2. Средний (11-17 баллов).
3. Низкий (6-10 баллов).

Методика 2 Интерес детей к физическим упражнениям и подвижным играм (автор М.Ю. Картушина)

Для определения уровня интереса к физическим упражнениям и подвижным играм было проведено обследование детей.

Предварительно были подготовлены тематические карточки в количестве 15 штук. 10 карточек посвящены картинкам, на которых дети занимаются различными физическими упражнениями. 5 карточек изображают детей, которые занимаются делами, не связанными с физической культурой.

Баллы выставлялись только по основным карточкам. Дополнительные карточки использовались для более точной оценки интереса ребёнка.

За каждую основную карточку выставлялось от 0 до 2 баллов.

0 баллов: интерес не проявляется, ребёнок не проявляет заинтересованности в овладении упражнением.

1 балл: интерес умеренный, скорее теоретический, ребёнок задает вопросы, но желание овладеть физическим навыком недостаточно.

2 балла: выраженный интерес, ребёнок задает вопросы, проявляет желание «делать так же».

Максимальное количество баллов - 20. Минимальное – 0.

В результате выделяется три уровня развития интереса к физическим упражнениям.

0-7 баллов – низкий уровень.

8-13 баллов – средний уровень.

14-20 баллов – высокий уровень.

Методика 3. Оценка квалификации педагогов ДОО по формированию культуры ЗОЖ средствами подвижных игр

Так как большую часть времени в ДОО ребёнок проводит в группе, поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Для оценки квалификации педагогов ДОО была составлена анкета.

Определены три уровня квалификации воспитателей в решении задач физической подготовки:

24-30 баллов – высокий уровень квалификации;

17-23 балла – средний уровень квалификации;

10-16 баллов – низкий уровень квалификации.

Распределение результатов выполнения дошкольниками заданий диагностического комплекса культуры ЗОЖ по уровням сформированности представлено на рисунке 1.

По результатам эксперимента можно отметить, что среди детей экспериментальной группы только двое (10%) имеют высокий уровень представлений о ЗОЖ. 10 детей имеют средний уровень (40%), тринадцать детей (50%) имеют низкий уровень.

В контрольной группе результаты похожи два ребёнка показали высокий уровень (10%), девять детей (30%) – средний уровень, четырнадцать детей (60%) показали низкий уровень.

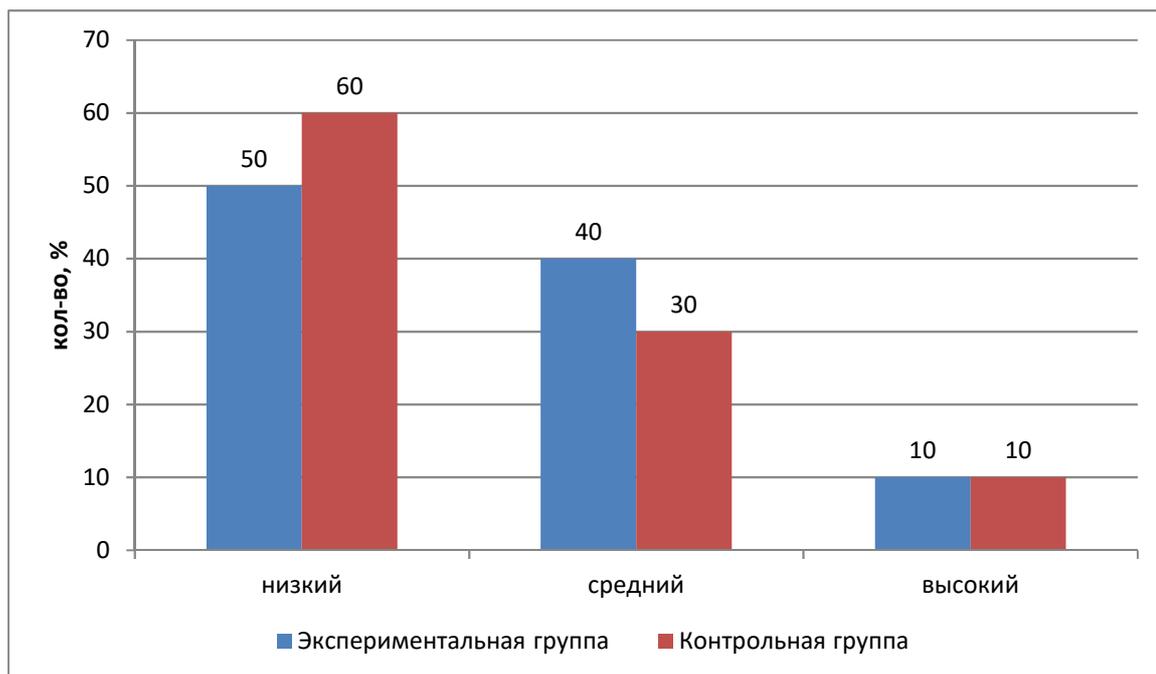


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня сформированности культуры ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

По проведенному опросу был сделан следующий вывод: дети не достаточно знакомы с правилами здорового образа жизни; они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

Результаты обследования интереса детей к подвижным играм представлены на рисунке 2.

Обследование показало, что из детей экспериментальной группы только 2 (20%) имеют высокий уровень интереса к подвижным играм. 15 детей (50%) показали средний уровень, 8 детей (30%) имеют низкий уровень интереса к подвижным играм.

В контрольной группе результаты схожи 2 ребёнка (20%) показали высокий уровень интереса к подвижным играм. У 13 детей (40%) имеется средний уровень. Также 10 детей (40%) показали низкий уровень интереса к подвижным играм.

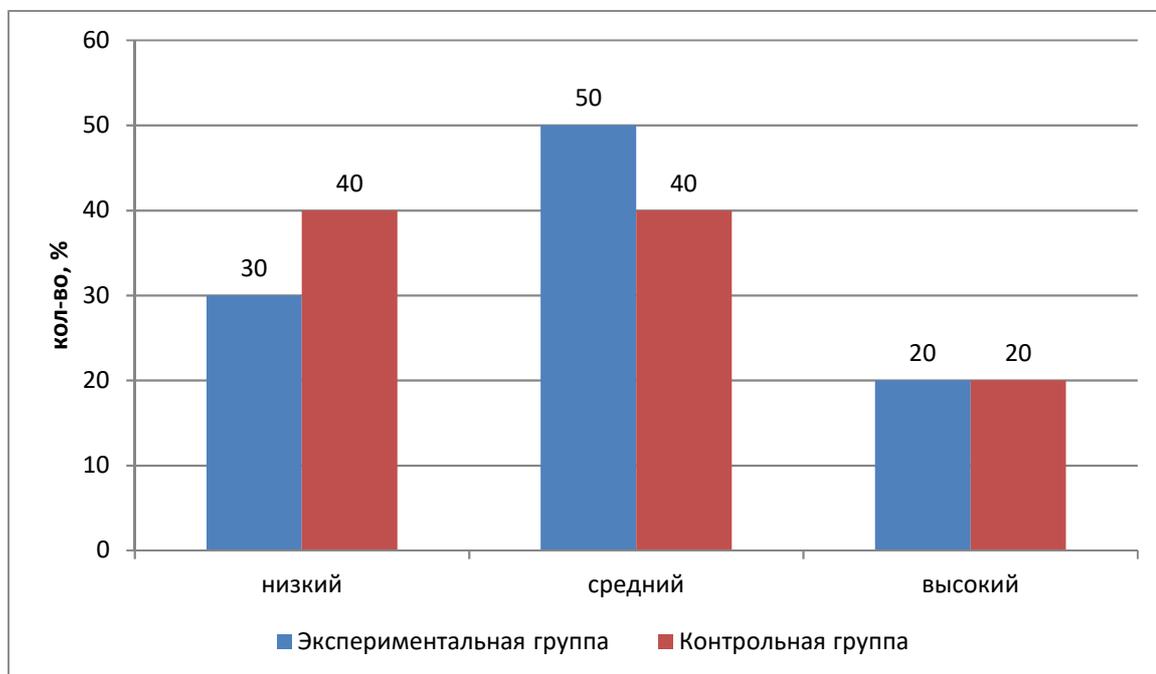


Рисунок 2 – Результаты диагностики уровня интереса к подвижным играм на констатирующем этапе

В результате анализа результатов видно, что в группе присутствуют дети с высоким интересом к подвижным играм, такие дети проявляют повышенный интерес к овладению бегом, прыганию, метанию и т.п.

Половина детей имеет средний уровень интереса. Такие дети проявляют интерес «со стороны». Они не стремятся овладеть навыками, поэтому не повышают уровень собственной двигательной активности. Также практически треть детей имеется низкий уровень интереса к подвижным играм.

Результаты квалификации воспитателей по вопросам формирования культуры ЗОЖ в подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста представлены на рисунке 3.

Оценка квалификации педагогов ДОО по формированию культуры ЗОЖ в подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ показал, что только 12,5 % педагогов имеют высокий уровень квалификации в области формирования культуры ЗОЖ в подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста. 75 % педагогов показывают средний уровень. 12,5 % обнаружили низкий уровень. В данном случае речь идет о молодом педагоге (1 год работы) и объясняется недостаточным опытом.

В основном, воспитатели показывают недостаточные знания в области формирования культуры ЗОЖ, неумение учитывать уровень сформированности двигательных навыков и психофизического развития воспитанников при постановке целей и задач формирования культуры ЗОЖ, недостаточный спектр приемов и методик при проведении игр.

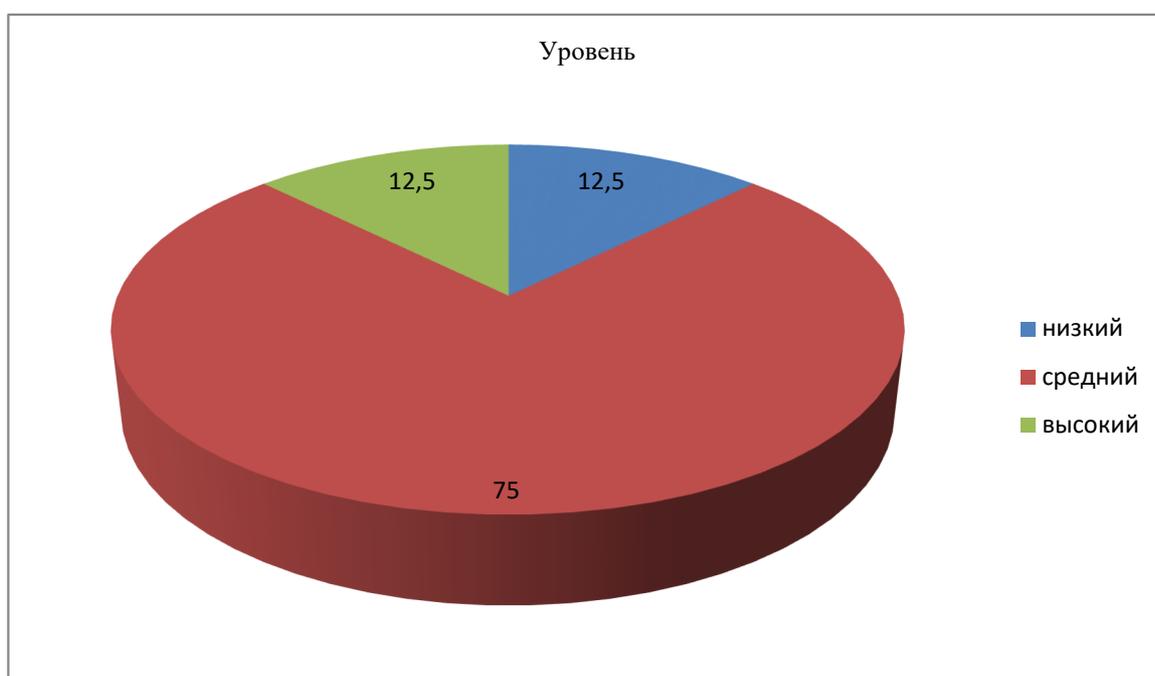


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня квалификации воспитателей по вопросам формирования культуры ЗОЖ в подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста

В целом, необходимо повышать уровень квалификации воспитателей по вопросам формирования культуры ЗОЖ в подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, на констатирующем этапе было выявлено, что у детей старшего дошкольного возраста в недостаточной степени сформирована культура здорового образа жизни. Также дети не показали

высокого уровня заинтересованности в участии в подвижных играх. Опрошенные педагоги имеют пробелы в теории и методике формирования культуры ЗОЖ в подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста. Необходимо проведение специализированной работы по реализации выделенных в ходе анализа литературных источников организационно-педагогических условий использования подвижных игр детьми старшего дошкольного возраста в формировании культуры здорового образа жизни.

2.2 Реализация методики формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр

Целью формирующего этапа экспериментальной работы является:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнёрство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

В ходе реализации методики формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр были выделены два основных направления: работа с детьми, работа с родителями.

1. Работа с детьми.

Двигательный режим.

Для достижения цели, мы разработали специальный режим физической активности для детей старшего дошкольного возраста, который был протестирован на детях экспериментальной группы.

Этот режим физической активности для старших дошкольников имеет следующие преимущества:

1. Повышает устойчивость организма к вредным микроорганизмам и неблагоприятным внешним условиям.
2. Улучшает реакции терморегуляции и закаливает организм .
3. Повышает физическую работоспособность.
4. Нормализует функционирование отдельных органов и систем организма, а также позволяет корректировать некоторые физические недостатки.
5. Улучшает активность головного мозга.

Таблица 1 – Режим двигательной активности детей дошкольного возраста

№	Виды занятий	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-10 минут.
2	Динамическая пауза	Ежедневно во время перерывом между занятиями (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут
3	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки. Длительность 20-30 минут.
5	Индивидуальная работа по развитию движений	Во время вечерней прогулки, ежедневно.

Для детей старшего дошкольного возраста были подобраны подвижные игры.

Задачи применения подвижных игр:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- развитие глазомера и силы рук;
- укрепление силу мышц рук и туловища у детей.

В играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Здесь есть своя особенность; старшие

дошкольники овладевают основами техники некоторых спортивных игр, их опыт обогащается специальными способами действий. Определёнными навыками поведения. Всё это подготавливает детей к активному участию в будущих школьных спортивных мероприятиях.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

Таблица 2 – Комплекс подвижных игр по формированию культуры ЗОЖ

Название	Цель	Содержание
1	2	3
1. «Виды спорта»	Формировать умение совместного действия, закреплять знания о видах спорта.	Ход игры: Дети делятся на две команды, проводится соревнование: прыжки из обруча в обруч; ползание на животе подтягиваясь руками; подлезание под дугу; добежать до куба, взять карточку (у одной команды карточки с зимними видами спорта, у другой – с летними), бегом вернуться к команде. Команда, выигравшая в соревновании, начинает игру: по картинкам дети сговариваются и пантомимой показывают вид спорта, соперники угадывают. Затем очередь второй команды.
2. «Правда-неправда»	Закреплять знания по теме здоровье, развивать координацию.	Ход игры: Ведущий – инструктор в роли доктора задаёт вопросы, а дети условными жестами на них реагируют, например, если правда, то подпрыгивают, если не правда – топают ногами. Вопросы: правда, что взрослые не болеют; правда, что перед едой надо мыть руки; правда, что зимой можно ходить без шапки; правда, что, чихая на соседа его можно заразить; правда, что тот, кто не проветривает комнату становится здоровым и т. п.

Продолжение таблицы 2

1	2	3
3. «Художник»	Закрепление знаний по теме ЗОЖ, развитие быстроты и ловкости.	Ход игры: Дети стоят в кругу. Выбранный считалкой ведущий палочкой «рисует» на спине стоящего рядом один из предметов обихода: расчёска, зубная щётка, полотенце, мочалка, чашка, вилка..., игрок должен отгадать предмет и показать действие с этим предметом, все дети отгадывают предмет и называют его, если игроку удалось правильно показать то, что было нарисовано, он становится художником, если нет, палочка кладётся между игроками, дети бегут по кругу в разных направлениях, стараясь первым взять палочку, кто успеет взять палочку первым продолжает игру.
4. «Как зеркале»	в Обучать координировать движения.	Ход игры: Дети стоят в две шеренги напротив друг друга образуя пары. Сначала один из пары показывает движение, а второй старается зеркально повторить его, затем второй показывает своё движение.
5. «Мыло бактерии»	и Закреплять понимание необходимости использовать мыло в гигиенических процедурах	Ход игры: Половина детей образует круг. Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Педагог выбирает одного ребёнка «мылом». Мыло встаёт вне круга. Остальные дети - «бактерии» плавают (бегают) в середине круга. На слово: «Мыло!» ребёнок быстро вбегает в круг и старается поймать бактерии, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Мыло ловит те бактерии, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает из круга. Игра заканчивается, когда мыло поймает определённое количество бактерий. Затем воспитатель выбирает новое мыло. Игра повторяется.
6. «Имитация видов спорта»	с Ознакомление с видами спорта	Каждую имитацию вида спорта проводят по 20 сек. - Легкая атлетика (бег на месте), - лыжные гонки (поочередное махи руками назад-вперед «имитация ходьбы на лыжах»), - плавание (разводить руки в стороны у груди; круговые движения рук назад «плавание на спине»), - бокс (поочередное выбрасывание рук вперед)

		«имитация рук боксирования»), - футболист (поочередные махи ногами вперед «имитация забивания мячей в ворота»),
--	--	--

Продолжение таблицы 2

		- хоккей (наклон туловища, отведение рук в сторону «имитация владение клюшки»), - прыжки в длину (выполнение прыжка в длину), - штангист (поднимание рук вверх «имитация поднятия штанги») и другие.
7. «Чья команда быстрее соберет урожай»	Повышение двигательной активности. Развитие физических качеств	Ход игры: Дети стоят в двух шеренгах. В начале шеренги стоит корзина картофелем и морковкой. В конце – пустая корзина. По сигналу первые игроки команд начинают передавать овощ следующим игрокам. Последний участник складывает картофель в корзину. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет урожай на другую сторону.
8. Эстафета «Полезные продукты»	Закрепление понятия «полезные продукты»	Ход игры: Дети делятся на две команды в колонны. На противоположной стороне (20 метров) лежат карточки с изображением полезных продуктов (творог, орехи, молоко и другие) и вредные продукты (газировка, чипсы и другие). Рядом стоит мусорное ведро. По сигналу первые игроки бегут и выбирают продукты, которые считают полезными, берут их с собой, а вредный продукт выбрасывают в ведро. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет полезные продукты.
9. Конкурс «Оказание первой медицинской помощи»	Формирование представления об оказании первой помощи пострадавшим	Ход игры: Группа ребят делится на две команды. Команда «Пострадавших» и команда «Медицинская помощь». По сигналу «Медицинская помощь» начинает перевязку бинтами руки или ногу «Пострадавшим».
10. Игра «Набор чистоты»	Развитие культурно-гигиенических навыков (КГН)	В игре необходимы атрибуты чистоты: расческа, мыло, зубная щетка (можно карточки с изображениями). Дети образуют круги (3). Внутри каждого круга стоит взрослый и держит щетку, мыло или расческу. По сигналу «разбежались», дети бегают по площадке. По сигналу «раз –два-три круг собери». Дети образуют круг чистоты. Чья команда быстрее соберет круг.

Помимо применения подвижных игр с детьми проводилась специальная образовательная деятельность по следующему тематическому плану (таблица 3).

Таблица 3 – Тематический план занятий по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	<p>Познавательная беседа «Что такое здоровье»</p> <p>Речевое общение «Кто и как заботится о твоём здоровье»</p> <p>Здоровый образ жизни (1 серия).</p> <p>Обучающие мультфильмы для детей</p>	<p>Просмотр развивающего видео «Распорядок дня ребёнка»</p> <p>Обсуждение режима дня в детском саду и дома</p> <p>Просмотр мультфильма «Ох и Ах»</p>	<p>Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики, занятий физкультурой</p> <p>Экскурсия по детскому саду</p> <p>«Кто заботится о детях в детском саду»</p> <p>Интерактивная двигательная игра «Мы ногами топ-топ-топ»</p>	<p>Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья» (закаливание)</p> <p>Эксперименты – «Холодная и тёплая вода», «Холодный и тёплый воздух»</p> <p>Заучивание стихотворения про мытьё рук</p> <p>«Знаем, знаем»</p>
Октябрь	<p>Беседа «Правила чистюли»</p> <p>Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены».</p> <p>Загадывание загадок «Наши помощники чистоты»</p>	<p>«Что такое чистым быть?», обсуждение</p> <p>Дидактические игры: «Назови части тела и лица», «Что я делаю сейчас?» (к. г. н.)</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Семья».</p> <p>Игровые ситуации «Купание малышей», «Оденем куклу на прогулку»</p>	<p>Ситуативный разговор «Где живут витамины?»</p> <p>Рассматривание иллюстраций на тему «Полезное – вредное»,</p> <p>обсуждение, обращение к личному опыту детей</p>	<p>Чтение стихотворений: С. Михалков «Девочка, которая плохо кушала», Н. Павлова «Света любит шоколадки»</p> <p>Аппликация «Витаминный компот» (из готовых форм)</p>

Продолжение таблицы 3

Ноябрь	<p>Рассказ с показом иллюстраций «Что такое микробы и где они живут?» Чтение стихотворений о микробах Просмотр познавательного видео «Микробы» (45 серия) из серии «Мудрые сказки тетушки Совы», «Скажи микробам нет!» (Смешарики)</p>	<p>Рассматривание фотоколлажа «Мы за здоровый образ жизни», обсуждение Посещение сенсорной комнаты Дидактические игры: «Назови части тела и лица», «Что я делаю сейчас?» (к. г. н.)</p>	<p>Развлечение «День здоровья с доктором Айболитом»</p>	<p>Занятие ЗОЖ «Правила гигиены» Игры – не только забава, но и здоровье Беседа «Как себя вести, если ты простудился?» Дидактические игры «Одень куклу на прогулку», «Оденься правильно»</p>
Декабрь	<p>Просмотр электронной презентации «Простудные и вирусные заболевания» Ситуация «Что будет, если...</p>	<p>Занятие ЗОЖ «Полезные и вредные привычки» Моделирование ситуаций: сестра обожгла палец; ёлочная игрушка упала и разбилась, мальчик собирал осколки и порезался.</p>	<p>Развлечение «День здоровья с доктором Айболитом»</p>	<p>Беседа о необходимости следить за здоровьем зубов; Рассказ об истории зубной щетки</p>
Январь	<p>Дидактическая игра «В кругу с мячом»</p>	<p>Занятие ЗОЖ «Что значит быть здоровым? Болезнь, откуда она берется?»</p>	<p>Конкурс плакатов для детей и родителей «Профилактика гриппа»</p>	<p>Занятие ЗОЖ «Здоровье мое и моей семьи» Беседы «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой».</p>

Продолжение таблицы 3

Февраль	Беседы «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие», «Олимпиада»	Совместный физкультурный досуг «Праздник смелых»	Занятие ЗОЖ «Движение – свойство всего живого» Рассказ о свойствах лекарственных растений. Кроссворд «Зелёная аптека»
Март	Рассматривание картины «На приёме у врача». «Сюжетно-ролевая игра «Больница». Игровая ситуация «На приёме у врача»	Семейный досуг: КВН «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Кроссворд «Предметы гигиены»	Занятие ЗОЖ «Гимнастика – путь к красоте, гармоничности и здоровью»
Апрель	Беседа «Как погода влияет на наше здоровье»	Дидактические игры «Виды спорта», «Что вредно, что полезно», «Кто что делает», «Что перепутал художник»	Игра-викторина «Что? Где? Когда?»	Праздник ЗОЖ Игра – эстафета «Полезные продукты» «Что сначала, что потом», «Режим дня»
Май	Ситуативный разговор «Кто привык кутаться, тот зябнет»	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Продуктивная деятельность: составление семейных фотоальбомов «Здоровый образ жизни нашей семьи», книги «Полезные привычки»	Беседа «Что мы знаем о том, как вести себя в жару»

Данная программа внедрена в практику ДОО.

Параллельно велась работа с родителями, которая включала:

- индивидуальные консультации и рекомендации по вопросам физической активности и здоровьe сбережении.
- беседы о необходимости, в первую очередь, утренней гимнастики, занятий физкультуры, о полезной пище и др.
- родительское собрание «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в семье».
- утренняя гимнастика, проведенная для родителей «Начнем день с веселой зарядки»;
- наглядность в виде информационных файлов: «Здоровый образ жизни детей»;
- лекция на тему: «Приобщение детей к здоровому образу жизни».
- участие в создании коллажа «Мы за здоровый образ жизни».
- тематические консультации и семинар для родителей.

Таблица 4 – Тематический план консультаций для родителей

Месяц	Тема	Форма занятия	Сроки
Сентябрь	Развитие культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) детей старшего дошкольного возраста	Консультация	Сентябрь 2022
Октябрь	Роль семьи в организации работы по формированию культуры ЗОЖ	Консультация	Октябрь 2022
Ноябрь	Папка - ширма «Веселая физкультура в квартире»	Консультация Мастер-класс	Ноябрь 2022
Декабрь	Проведение подвижных игр в домашних условиях	Мастер-класс	Декабрь 2022
Январь	«Здоровье ребёнка в наших руках»	Доклад к родительскому собранию	Январь 2023
Февраль	«Пути расширения физических способностей у детей»	Деловая игра	Февраль 2023
Март	«Профилактика заболеваний»	Семинар- практикум	Март 2023
Апрель	«9 шагов к здоровой жизни»	Консультация	Апрель 2023

Продолжение таблицы 4

Май	«Здоровый образ жизни нашей семьи», книги «Полезные привычки»	Составление семейных фотоальбомов	Май 2023
-----	--	---	----------

Таким образом, в ходе формирующего эксперимента была реализована комплексная методика формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Создание в ДОО развивающей предметно-пространственной среды по формированию представлений о культуре ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Для улучшения образовательной среды в дошкольных образовательных организациях (ДОО) было разработано инновационное оборудование, которое применяется при работе с детьми.

Основная задача заключалась в создании оборудования, которое было бы доступным, необычным и имело множество функций, удовлетворяющих гигиеническим, анатомо-физиологическим, психологическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям. Это оборудование также соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Главная цель состояла в создании насыщенной пространством группы образовательной среды, где использовалось доступное и нестандартное оборудование, способствующее развитию детей во всех аспектах и аспектах их здоровья.

Следующие виды нестандартного оборудования были разработаны в ходе эксперимента и изготовлены силами родителей и педагогов. Данное оборудование предназначено мотивировать детей на двигательную активность в самостоятельных видах деятельности.

Изготовление «Весёлых гантелей» осуществляется путём наполнения пластикового контейнера камешками. Это оборудование

предназначено для развития мышц рук у детей и одновременно способствует формированию у них любви к спорту.

«Мягкая гимнастическая штанга» представляет собой поролоновый брусок, обтянутый тканью, с липучками на концах. Липучки позволяют сформировать кольцо. Данное оборудование может использоваться как штанга или как кольцо и применяется на занятиях и в свободной деятельности детей.

Утренняя зарядка включает использование шелковых лент и колец для разнообразия занятий и повышения мотивации детей к занятиям физической культурой.

Развивающая игра «Бильбоке» была создана для развития навыков бросания и ловли мячика у детей данного возраста. Она может использоваться как на занятиях, так и в свободной двигательной активности детей. В рамках игры дети могут участвовать в соревнованиях, что способствует их активному участию и вовлеченности.

Для поддержания и укрепления здоровья детей в повседневной жизни мы проводим пятиминутную оздоровительную гимнастику. Эта гимнастика включает зрительную гимнастику, дыхательные упражнения и самомассаж. В этом процессе мы используем самодельное оборудование, такое как «Массажеры», которые изготавливаются из капсул от шоколадных яиц, ручек от 5-литровых пластиковых бутылок, шнура и шила. Это оборудование помогает детям проводить массаж и самомассаж, что благоприятно влияет на их физическое состояние.

Во время дыхательной гимнастики используется игрушка под названием «Ветерок». Это контейнер из пластика, наполненный мишурой. Каждому ребёнку выдается своя игрушка для соблюдения гигиены. ребёнок дышит через нос и рот в трубочку и наблюдает, как мишура движется внутри контейнера. Такая практика помогает развить правильное дыхание и увеличить вместимость легких.

Для упражнений, направленных на улучшение зрения, используются разноцветные мячи и игрушечные бабочки на палочке. Ребёнок следит глазами за движением этих маленьких предметов. Одна из игр, способствующая развитию зрительных навыков, называется «Бросание мяча».

«Шарики», которые сделаны из поролона и связаны крючком, применяются в разнообразных активных играх и при обучении основным движениям. Например, дети могут пройти по зигзагу между шариками, бросать мяч вперед правой и левой рукой, отталкивать мяч головой перед собой (игра «бульдозер»), переступать через шарики и так далее.

Таким образом, в ходе формирующего эксперимента были отработаны все выделенные педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования

Для выявления эффективности развития физической подготовленности дошкольников обеих групп после апробирования методики формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр было проведено контрольное тестирование, с помощью которого мы выявили уровень сформированности культуры здорового образа жизни и интереса к подвижным играм в контрольной и экспериментальной группах.

Распределение результатов выполнения дошкольниками заданий диагностического комплекса культуры ЗОЖ по уровням сформированности на контрольном этапе представлено на рисунке 5.

По результатам эксперимента можно отметить, что среди детей экспериментальной группы высокий уровень представлений о ЗОЖ на контрольном этапе имеют двенадцать детей (50%), одиннадцать детей

имеют средний уровень (40%). Низкий уровень показал только два ребёнка (10%).

В контрольной группе результаты не изменились: два ребёнка показали высокий уровень (10%), девять детей (30%) – средний уровень, четырнадцать детей (60%) показали низкий уровень.

По проведённому опросу был сделан следующий вывод: дети экспериментальной группы в достаточной степени познакомились с правилами здорового образа жизни; они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

Результаты обследования интереса детей к подвижным играм на контрольном этапе представлены на рисунке 4.

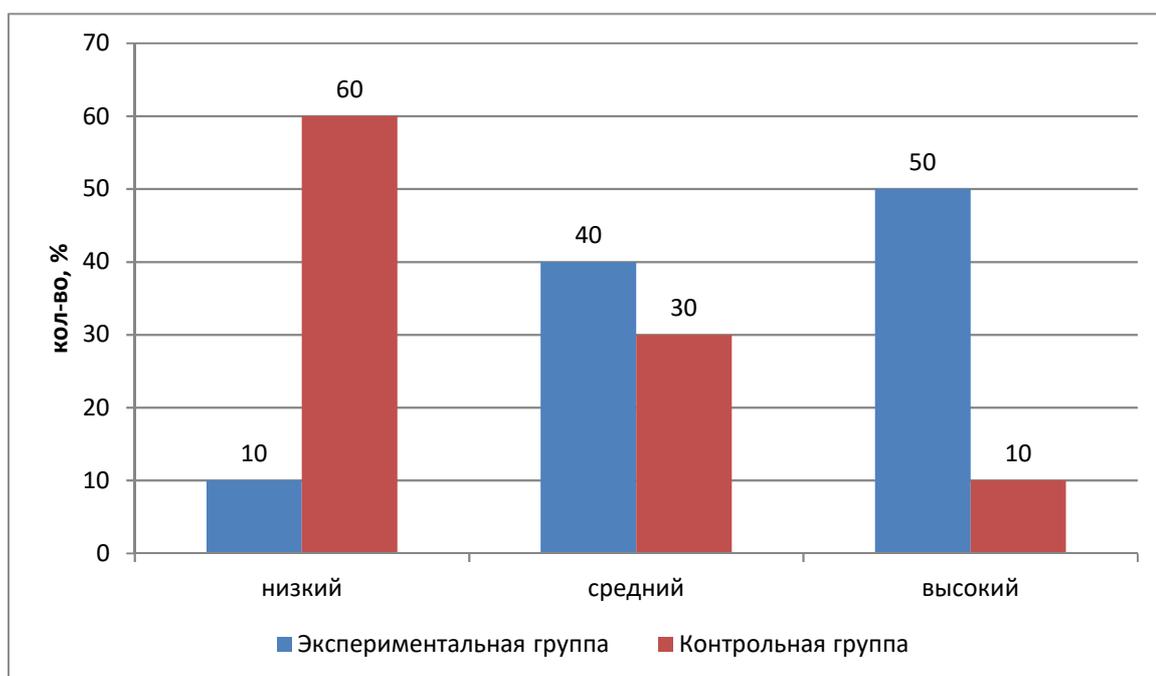


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня сформированности культуры ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе.

Обследование выявило, что экспериментальная группа показала высокий уровень интереса к подвижным играм на контрольном этапе 16 детей (70%). Остальные 9 детей имеют средний уровень интереса к подвижным играм (30%). Низкий уровень интереса не выявлен.

В контрольной группе наблюдается незначительная положительная динамика: 8 детей (30%) показали высокий уровень интереса к подвижным играм. У 10 детей (40%) имеется средний уровень, 7 детей (30%) показали низкий уровень интереса к подвижным играм.

По результатам диагностики просматривается тенденция роста развития интереса к подвижным играм в обеих группах, однако в экспериментальной группе прирост значительно выше в процентном соотношении.

Дети в экспериментальной группе проявляют повышенный интерес к овладению бегом, прыжкам, метанию и т.п. Они активно участвуют в играх. Хотят играть роли водящих. Осваивают новые умения и навыки.

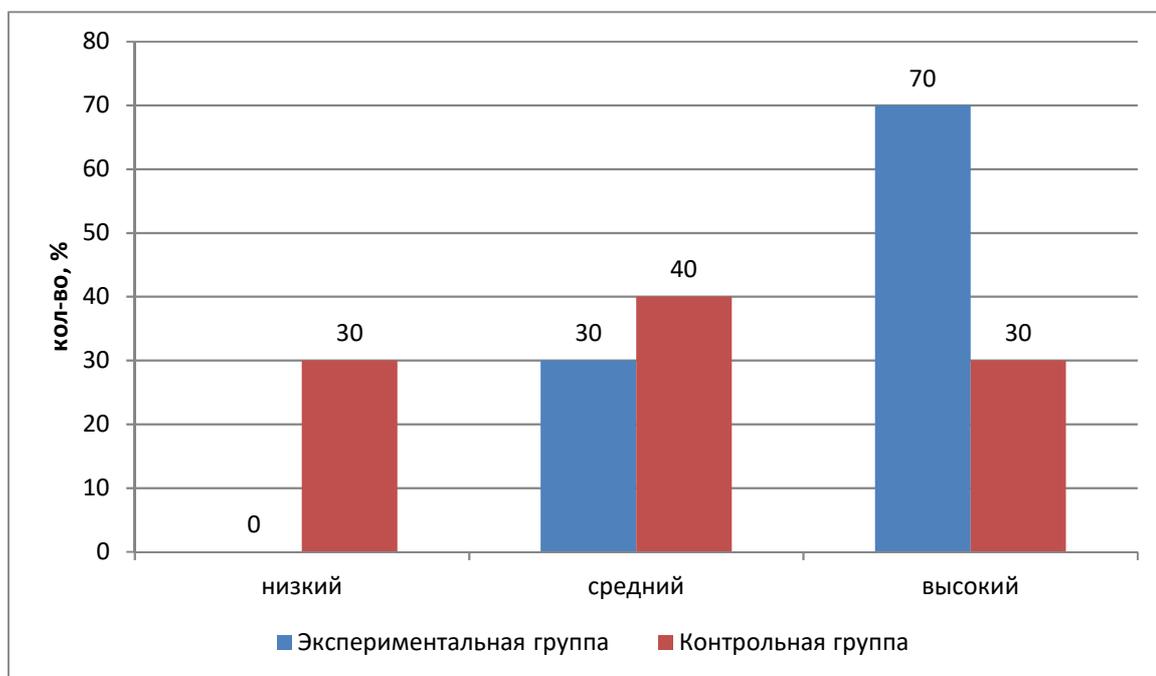


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня интереса к подвижным играм на контрольном этапе

Часть детей имеет средний уровень интереса. Такие дети проявляют умеренный интерес. Они участвуют в играх, но не всегда достаточно активны.

Кроме тестирования детей было проведено повторное экспертное исследование воспитателей ДОО по вопросам формирования культуры

здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Результаты квалификации воспитателей по вопросам формирования культуры ЗОЖ в подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста представлены на рисунке 6.

Повторная диагностика показала повышение уровня квалификации по вопросам формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр у всех воспитателей. Воспитателей с низким уровнем квалификации выявлено не было. Средний уровень показали 33,3%. Остальные 66,7 % демонстрируют высокий уровень квалификации.

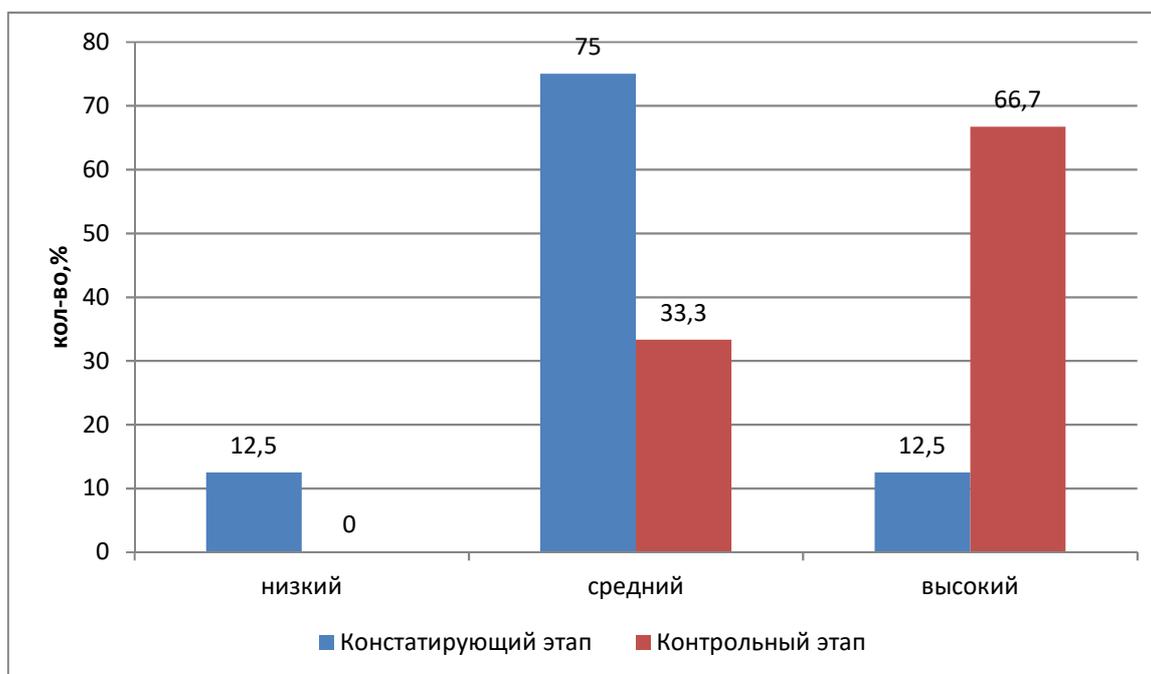


Рисунок 6 – Динамика уровня квалификации воспитателей по вопросам формирования культуры ЗОЖ в подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста

Таким образом, исходя из полученных данных, есть основания говорить о том, что предложенная и апробированная нами методика формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр, разработанная на основе теоретического исследования является эффективным средством

формирования культуры ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста. Выделенные организационно-педагогические условия эффективны.

Выводы по главе 2

В практической части была проведена экспериментальная работа по реализации методики формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Данная работа, проведённая нами в соответствии с целью исследования и гипотезой, проходила в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

В ходе констатирующего эксперимента мы определили уровень сформированности культуры ЗОЖ, отношение к подвижным играм. Диагностика проводилась с учетом возрастных особенностей старших дошкольников.

На основе полученных результатов констатирующего эксперимента и анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы, мы разработали методику формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр.

Для оценки эффективности нашей работы, мы провели контрольный эксперимент. Анализ результатов диагностики детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах показал, что уровень культуры здорового образа жизни повысился в обеих группах. Однако в экспериментальной группе наблюдалась большая динамика улучшения по сравнению с контрольной группой.

Мы можем констатировать, что наша гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Культура здорового образа жизни включает в себя деятельность, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья. Важно формировать здоровые навыки, знания и привычки у детей с самого детства, поскольку это создаёт прочную основу и позитивную мотивацию к заботе о здоровье во взрослой жизни.

В дошкольном возрасте элементы здорового образа жизни включают личную гигиену, правильное питание, закаливание и оптимальный режим физических упражнений. Способствование развитию этих элементов требует внимания со стороны родителей, воспитателей и других взрослых, которые работают с детьми.

Формирование здорового образа жизни в детском возрасте играет важную роль в создании основы для здоровья и благополучия взрослой жизни. Это требует совместных усилий родителей, воспитателей и других взрослых, а также создания подходящей среды и условий для практической реализации здорового образа жизни в повседневной жизни детей.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования культуры здорового образа жизни. Использование игр, которые требуют умеренного напряжения, кратковременной быстроты и силы, является эффективным способом формирования культуры здорового образа жизни и развития у детей дошкольного возраста соответствующих навыков и качеств. Такие игры требуют от детей силы воли и физических навыков. Для выполнения заданий в игре, дети должны проявлять настойчивость, усилия и сосредоточенность. Они учатся преодолевать физические трудности и преодолевать собственные ограничения. Это способствует развитию силы воли и самоконтроля.

Организационно-педагогические условия использования подвижных игр детьми старшего дошкольного возраста в формировании культуры здорового образа жизни включают:

1-е условие: осуществить взаимодействие с семьями воспитанников по формированию представлений о культуре здорового образа жизни (ЗОЖ) детей старшего дошкольного возраста;

2-е условие: развивающая предметно-пространственная среда дополнена физкультурным уголком.

В практической части была проведена экспериментальная работа по реализации методики формирования культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Данная работа, проведённая нами в соответствии с целью исследования и гипотезой, проходила в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

В ходе констатирующего эксперимента мы определили уровень сформированности культуры ЗОЖ, отношение к подвижным играм. Диагностика проводилась с учетом возрастных особенностей старших дошкольников.

На основе полученных результатов констатирующего эксперимента и анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы, мы разработали методику формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр.

Для оценки эффективности нашей работы, мы провели контрольный эксперимент. Анализ результатов диагностики детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах показал, что уровень культуры здорового образа жизни повысился в обеих группах. Однако в экспериментальной группе наблюдалась большая динамика улучшения по сравнению с контрольной группой.

Мы можем констатировать, что наша гипотеза подтвердилась. Цель работы достигнута, задачи исследования решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян Н.А. Валеология человека: здоровье-любовь-красота: В 2 кн., 5 т. / Н.А. Агаджанян и др.– Санкт-Петербург : Petros, 2018. – 316 с.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка / В.Г. Алямовская. – Москва : Педагогика, 2020. – 63 с.
3. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI в. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – Москва : Гардарики, 2018. – 164 с.
4. Аркин Е.А. Дошкольный возраст / Е.А. Аркин. – Москва : АСТ, 2019. – 34 с.
5. Арнаутова Е.П. Практика взаимодействия семьи и современного детского сада: методическое пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений / Е.П. Арнаутова. – Москва : ВЛАДОС, 2018. – 213 с.
6. Ашмарина Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарина. – Москва : ФиС, 2021. – 45с.
7. Багманян М. М. Взаимодействие ДОО и семьи по формированию представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста / М. М. Багманян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 10. – С. 21–25.
8. Байер К. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. / К. Байер, Л.Шейнбер. – Москва : Мир, 2018. – 368с.
9. Бецкой И.И. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / И.И. Бецкой и др. – Москва : Просвещение 2021. – 74с.
10. Билич Г.Л. Основы валеологии : Учеб. / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – Санкт-Петербург : Фолиант, 2020. – 558с.
11. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Москва : Педагогика, 2018. – 226с.

12. Болотина Л.Р. Дошкольная педагогика : Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Л.Р. Болотина, Т.С.Комарова, С.П. Баранов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2017. – 386с.
13. Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду: Книга для воспитателя детского сада / А.К.Бондаренко.– Москва : Просвещение, 2019. – 462с.
14. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н. Вавилова. – Москва : Просвещение. 209. – 174 с.
15. Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание.– 2015.– № 7.– С.5-9.
16. Выгодский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С.Выгодский. – Санкт-Петербург : СОЮЗ, 2019. – 224с.
17. Выготский Л.С. Психология / Л.С.Выготский. – Москва : Издательство ЭКСМО-Пресс, 2020. – 1008 с.
18. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д.Глазырина. – Москва : ВЛАДОС, 2018. – 365 с.
19. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. Горцев. – Москва : Вече, 2019. – 461с.
20. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – Москва : 5 за знания, 2017. – 288 с.
21. Дошкольная педагогика / Под ред. В.И. Логиновой, П.П. Саморуковой. – Москва : Просвещение, 2020. – 456 с.
22. Дошкольное учреждение и семья - единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников образовательных учреждений / Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е Жичкина, С.И. Мусиенко. – Москва : ЛИНКА - ПРЕСС, 2013.– 225 с.

23. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология : учебное пособие / В.Н.Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 320 с.
24. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учебник для студентов пед. вузов и институтов физ. культуры / В.И. Дубровский. – Москва : Флинта: Ritorika-A, 2019. – 395 с.
25. Жуковин И. Ю. Валеология в учебно-воспитательном процессе вспомогательной школы / И.Ю. Жуковин // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. – Красноярск: РИО КГПУ, 1999. – С.54-59.
26. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Методическое пособие. ФГОС / ред. С.Д. Ермолаев. – Москва : Детство-Пресс, 2015. – 240с.
27. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – Москва : Гардарики, 2018. – 164 с.
28. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика. Учебное пособие / С.А. Козлова, Т.А. Куликова.– Москва : Academia, 2019.– 415с.
29. Колбанов В.В. Валеология : Основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. – Санкт-Петербург : ДЕАМ, 2019. – 232с.
30. Кониная Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей Игровой комплект / Е.Ю. Кониная.– Москва : Айрис-пресс, 2017. – 184 с.
31. Мащенко М.В. Физическая культура дошкольника / М.В.Мащенко, В.А. Шишкина. – Минск : Ураджай, 2020. – 156с.
32. Мухина В.С. Возрастная психология / В.С.Мухина. – Москва : Академия, 2018. – 456 с.
33. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – Москва : Просвещение, 2019. – 348с.

34. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. М. Новикова. – Москва : Мозаика - Синтез, 2020. – 342 с.
35. Нуркова В.В. Ребёнок и детский сад / В.В.Нуркова. – Москва : Гном и Д, 2019. – 215с.
36. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации [от 17 октября 2013 г. № 1155 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)]. – Российская газета. – 25.11.2013. – № 265.
37. Панько Е.А. Психологическое здоровье дошкольника: как обрести его в семье / Е.А. Панько, Е.П. Чеснокова. – Минск : БГАТУ, 2018. – 155 с.
38. Педагогика : учебник для бакалавров / Л П. Крившенко [и др.]; под ред. Л.П. Крившенко. – Москва : Проспект, 2019. – 488 с.
39. Петровский В.А. Построение развивающей среды в дошкольном учреждении / В.А. Петровский, Л.М. Кларина, Л.А. Смывина. – Москва : Новая школа, 2018.– 137 с.
40. Пичугина Н.О. Дошкольная педагогика. Курс лекций / Н.О. Пичугина, Г.А. Айдашева.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. –384с.
41. Расновский Е.Г. Основные составляющие здорового образа жизни / Е.Г. Расновский Г.И. Мельник.– Москва : Просвещёние, 2019. – 214с.
42. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенбер. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 592с.
43. Рубинштейн С.Л. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. Метод. пособ. / С.Л. Рубинштейн. – Москва : Академия, 2021. – 41с.

44. Рзыанкина М. Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль: монография / М.Ф. Рзыанкина, Е. Н. Андрыюшкина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 376 с.
45. Рыжова Н.А. Развивающая среда дошкольных учреждений / Н.А.Рыжова. – Москва : ЛИНКА-ПРЕСС, 2018. – 216 с.
46. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие / И.И. Соковня-Семенова. – Москва : Издательский центр «Академия». 2017. – 208с.
47. Торохова Е. И. Валеология: Словарь / Е.И. Торохова.– Москва : Флинта, 2019. – 248с.
48. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. – Москва : Педагогика, 2013.– 327с.
49. Чечет В.В. Семья и дошкольное учреждение: взаимодействие в интересах ребёнка / В.В.Чечет, Т.М.Коростелева. – Москва : Университетское, 2016. – 248 с.
50. Чумаков Б. Н. Валеология. Избранные лекции / Б. Н. Чумаков.– Москва : Российское педагогическое агентство, 2019. – 245с.
51. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении : учебное пособие / Г.А. Широкова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. – 363 с.
52. Шлозберг С. О здоровом образе жизни: Учебное пособие / С.Шлозберг, Л.Непорент. – Москва : Диалектика, 2020. – 274 с.
53. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни / В.Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. – Минск : Книжный Дом, 2019. – 152 с.
54. Энциклопедия обучения и развития дошкольника / Авторы - составители / Герасимова А.С., Жукова О.С., Кузнецова В.П. – Санкт-Петербург : Нева, 2018.– 351с

55. Ющук Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич.– Москва : Практика, 2015. – 346с.

56. Ядешко, В.И. Дошкольная педагогика / В.И.Ядешко, В.А. Сохина. – Москва : Просвещёние, 2021.– 282с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методика 1 Диагностика культуры ЗОЖ (автор Л.Г. Касьянова)

В констатирующем этапе исследовался уровень представлений о здоровом образе жизни старших дошкольников. Для этого, опираясь на материалы Л.Г.Касьяновой, были выделены критерии сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников.

Эти показатели качественного анализа представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, оцениваемые нами в условных баллах по 4-х балльной системе в направлении от высшего к низшему, приведены в таблице 1.

Баллы детям выставлялись по результатам беседы с детьми «Что делать, чтобы быть здоровым» (примерные вопросы представлены в Приложении 1), наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении (направления наблюдения показаны в Приложении 2).

Таблица 1.1 – Оценка показателей качественного анализа представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
Полнота	4	Ребёнок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах заболеваний
	3	Ребёнок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний
	2	Представления ребёнка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет

		представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний
	1	Ребёнок затрудняется объяснить смысловое значение понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья
Осознанность	4	Ребёнок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды
	3	Ребёнок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значение для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров
	2	Ребёнок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды
	1	Ребёнок не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды
Обобщенность	4	Ребёнок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях
	3	Ребёнок способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально – стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы
	2	Ребёнок способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально - стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры
	1	Ребёнок не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности
Системность	4	Представления ребёнка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер
	3	У ребёнка сформированы единичные представления о ЗОЖ
	2	У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учётом влияния окружающей среды
	1	У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учёта влияния окружающей среды

Продолжение таблицы 1

Поведенческий компонент		
Инициативность	4	Ребёнок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения
	3	Ребёнок может проявлять инициативу в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием
	2	Ребёнок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет
	1	Ребёнок инициативу не проявляет
Самостоятельность	4	Ребёнок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность
	3	Ребёнок может проявлять самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность
	2	Ребёнок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность
	1	Ребёнок самостоятельность не проявляет

Далее были выделены уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни.

1. Высокий (18-24 балла). Этот уровень характеризуется также наличием достаточно полных, точных, обобщённых и осознанных знаний о здоровом образе жизни. Ответы детей на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, четкие, ясные, полные, аргументированные. Ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения

2. Средний (11-17 баллов). Дети имеют неполное, но достаточное представление об окружающем мире, умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение, анализ, прогнозирование. Дети затрудняются при самостоятельном решении проблемных заданий и нередко нуждаются в помощи воспитателя. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей недостаточно развернутые и слабо аргументированные. Ребёнок может проявлять инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием

3. Низкий (6-10 баллов). У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни. Дети имеют неполное представление об окружающем мире, затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач и даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы, слабо владеют приёмами интеллектуальной работы. Не умеют дифференцировать свою деятельность в плане выбора способов действия, затрудняются при выборе средств для решения той или иной задачи. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей неразвёрнутые, слабые, неуверенные и неаргументированные. Инициативу и самостоятельность не проявляет

Примерные вопросы к беседе «Что делать, чтобы быть здоровым»

1. Что такое здоровье?
2. Чем здоровье отличается от болезни?
3. Опиши здорового человека
4. Чем можно повредить своему здоровью?
5. Что полезно для здоровья?
6. Какая пища полезна для здоровья?

7. Для чего нужен режим дня?
8. Зачем надо делать утреннюю зарядку?
9. Зачем мыть руки перед едой (после прогулки)?
10. Как ухаживать за зубами?
11. Что не любят зубы?
12. Для чего и где расположено сердце (легкие, желудок)?
13. Назовите вредные для здоровья эмоции и чувства.
14. Назовите полезные для здоровья эмоции и чувства.

Карта наблюдения в режимных моментах

1. Владение культурой приёма пищи (сидит спокойно, аккуратно пережёвывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, правильно пользуется ножом и вилкой, пользуется салфеткой);
2. Умение обслужить себя и владение полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (самостоятельно моет руки, чистит зубы, ополаскивает рот после еды, причёсывает волосы);
3. Знание и самостоятельность в выполнении алгоритмов процессов умывания, одевания, приема пищи;
4. Умение самостоятельно одеваться, раздеваться, ухаживать за своими вещами;
5. Умение правильно одеваться на прогулки и походы в лес;
6. Положительное отношение к закаливающим процедурам и понимать их значение;
7. Инициативность и самостоятельность в поддержании порядка и чистоты в игровом уголке.

Методика 2. Интерес детей к физическим упражнениям и подвижным играм.

Для определения уровня интереса к физическим упражнениям и подвижным играм было проведено обследование детей.

Предварительно были подготовлены тематические карточки в количестве 15 штук. 10 карточек посвящены картинкам, на которых дети занимаются различными физическими упражнениями. 5 карточек изображают детей, которые занимаются делами, не связанными с физической культурой.

Основные карточки

1. Ребёнок бежит.
2. Ребёнок играет в мяч.
3. Дети играют в салочки.
4. Ребёнок качается на турнике.
5. Ребёнок прыгает через планку.
6. Ребёнок метает мяч.
7. Ребёнок выполняет утреннюю гимнастику.
8. Ребёнок занимается на гимнастической стенке.
9. Ребёнок идет по гимнастическому бревну.
10. Ребёнок играет в подвижную игру.

Дополнительные карточки

1. Ребёнок читает.
2. Ребёнок рисует.
3. Ребёнок поёт.
4. Ребёнок гуляет с собакой.
5. Ребёнок играет за компьютером.

Ребёнку предъявляется карточка и задаются вопросы

- Тебе нравится то, что делает мальчик (девочка, дети)?
- А ты так умеешь?
- А научиться хочешь? и т.д.

Баллы выставлялись только по основным карточкам. Дополнительные карточки использовались для более точной оценки интереса ребёнка.

За каждую основную карточку выставлялось от 0 до 2 баллов.

0 баллов: интерес не проявляется, ребёнок не проявляет заинтересованности в овладении упражнением.

1 балл: интерес умеренный, скорее теоретический, ребёнок задаёт вопросы, но желание овладеть физическим навыком недостаточно.

2 балла: выраженный интерес, ребёнок задаёт вопросы, проявляет желание «делать так же».

Максимальное количество баллов - 20. Минимальное – 0.

В результате выделяется три уровня развития интереса к физическим упражнениям.

0-7 баллов – низкий уровень. Ребёнок не проявляет интереса к физическим упражнениям и подвижным играм.

8-13 баллов – средний уровень. Ребёнок проявляет активность, имеется интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, однако скорее теоретический, желание овладеть новыми упражнениями недостаточно.

14-20 баллов – высокий уровень. Ребёнок самостоятельно проявляет интерес практически ко всем предъявленным упражнениям и подвижным играм, задает много вопросов, хочет разучивать новые упражнения.

Методика 3. Оценка квалификации педагогов ДОО по формированию культуры ЗОЖ средствами подвижных игр

Так как большую часть времени в ДОО ребёнок проводит в группе, поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Для оценки квалификации педагогов ДОО была составлена анкета.

Инструкция

В процессе экспертизы Вам предстоит оценить квалификацию воспитателя по формированию культуры ЗОЖ средствами подвижных игр. Для этого необходимо проанализировать, что и как делает воспитатель, каких результатов он достигает.

Вам предлагается оценить ряд утверждений, которые отражают отдельные действия и качества, необходимые для профессиональной деятельности воспитателя, используя 3-ти балльную шкалу.

3 Очень высокая степень выраженности указанной в утверждении характеристики. Она проявляется в подавляющем большинстве ситуаций, является устойчивой, полностью соответствует типичным качествам и поведению воспитателя. Ответ экспертов - «да».

2 Средняя степень выраженности характеристики. В некоторых ситуациях качества и поведение воспитателя соответствуют утверждению, в некоторых - не соответствуют. Ответ экспертов - «среднее значение».

1 слабая степень выраженности характеристики. Она редко проявляется в педагогических ситуациях. Качества и поведение воспитателя не соответствуют содержанию утверждения. Ответ экспертов - «нет».

Отмечайте Ваш ответ баллом в соответствующей колонке.

Таблица 1.2 – Оценочный лист эксперта по итогам оценки уровня квалификации воспитателей по формированию культуры ЗОЖ средствами подвижных игр

Критерий	3	2	1
Владеёт теоретическими знаниями и современными технологиями формирования культуры ЗОЖ			
Умеёт вызвать интерес у воспитанников к формированию культуры ЗОЖ средствами подвижных игр			
Умеёт создать эмоциональную атмосферу в процессе подвижной игры			
Знает и учитывает уровень сформированности двигательных навыков и психофизического развития воспитанников при постановке целей и задач формирования культуры ЗОЖ			
Умеёт находить сильные стороны и перспективы развития двигательных навыков для каждого воспитанника в ходе подвижной игры			
Высказывания воспитателя построены грамотно и доступно для понимания, его отличает высокая культура речи			
Учитывает возрастные и индивидуальные особенности дошкольников при оценивании			
Владеёт большим спектром материалов и заданий, способных вызвать интерес воспитанников			
Обоснованно использует современные информационно-коммуникативные технологии			
Наблюдается позитивная динамика формирования культуры ЗОЖ			

Для каждого воспитателя максимальный балл составляет 30, минимальный – 10.

Выделим три уровня квалификации воспитателей в решении задач физической подготовки:

24-30 баллов – высокий уровень квалификации;

17-23 балла – средний уровень квалификации;

10-16 баллов – низкий уровень квалификации.