



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

**Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного
возраста средствами физической культуры**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика дошкольного образования»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

65,52 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 06 » марта 2025 г.

Зав. кафедрой ПиПД

О.Г. Филиппова

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-402-264-3-1

Жаруллиная Диана Рамильевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Евтушенко Ирина Николаевна

Челябинск
2025



СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Южно-Уральский
государственный гуманитарно-
педагогический университет»

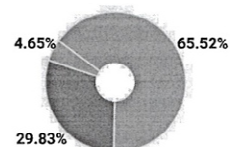
ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ ANTIPLAGIAT.VUZ

Автор работы: Жарулина Диана Рамильевна
Самоцитирование
рассчитано для: Жарулина Диана Рамильевна
Название работы: «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры»
Тип работы: Выпускная квалификационная работа
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ	29.83%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	65.52%
ЦИТИРОВАНИЯ	4.65%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 25.03.2025



Структура документа: Проверенные разделы: основная часть с.6-31, 33-49, содержание с.2, приложение с.61-68, введение с.3-5, выводы с.31-33, 49-53
Модули поиска: Медицина; Коллекция НБУ; Публикации РГБ; Шаблонные фразы; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Переводные заимствования; Цитирование; Патенты СССР, РФ, СНГ; IEEE; ИПС Адилет; СМИ России и СНГ; Перефразирования по коллекции IEEE; Публикации eLIBRARY; Диссертации НББ; Сводная коллекция ЭБС; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Переводные заимствования IEEE; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Публикации eLIBRARY (переводы и перефразирования); Публикации РГБ (переводы и перефразирования); Кольцо вузов; Кольцо вузов (переводы и перефразирования); Переводные заимствования по коллекции Интернет в...

Работу проверил: Семькина Елена Авенировна

ФИО проверяющего

Дата подписи:



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН Подпись проверяющего
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Подписал: Семькина Елена Авенировна (Управление
информационных технологий, Специалист по ИОТ)

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

ПРОТОКОЛ НОРМОКОНТРОЛЯ

по ВКР студента Марушиной Дианы Петковны

Кафедра педагогики и психологии детства

Курс 4 Группа ЗР-402-264-3-1

Тема ВКР

Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физического воспитания

№ п/п	Объект нормоконтроля	Обоснование	Соответствие ДА/НЕТ
1.	Тема	Соответствует приказу	<u>Да</u>
2.	Структура работы	Соответствует Регламенту оформления письменных работ	<u>Да</u>
3.	Титульный лист	Соответствует форме, установленной Регламентом письменных работ	<u>Да</u>
4.	Оформление основного текста работы (шрифт, отступ, выравнивание, межстрочный интервал и др.)	Соответствует Регламенту оформления письменных работ	<u>Да</u>
5.	Оформление нумерации страниц		<u>Да</u>
6.	Оформление заголовков разделов и подразделов		<u>Да</u>
7.	Оформление примечаний и сносок		<u>Да</u>
8.	Оформление списков/перечислений		<u>Да</u>
9.	Оформление формул и уравнений		<u>—</u>
10.	Оформление таблиц		<u>Да</u>
11.	Оформление иллюстраций		<u>Да</u>
12.	Оформление библиографических ссылок		<u>Нет</u>
13.	Оформление списка использованных источников		<u>Нет</u>
14.	Оформление сокращений и аббревиатур		<u>Да</u>

Нормоконтролер  /М.Н. Терещенко/

«18» марта 2025 г.

Примечание: протокол нормоконтроля вместе с ВКР хранится на кафедре пять лет



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Выпускная квалификационная работа выполнена

Студентом (кой)	Жаруллиной Дианой Рамильевной
Кафедра	Педагогики и психологии детства
Группа	ЗФ– 402-264-3-1
Направление	Психолого-педагогическое
Профиль	Дошкольное образование
Наименование темы	Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры
Научный руководитель	Евтушенко Ирина Николаевна

Оценка соответствия требованиям ФГОС ВО
подготовленности автора выпускной квалификационной работы

Требования к профессиональной подготовке	Соответствует	В основном соответствует	Не соответствует
Владеет основными методами научных психолого-педагогических исследований	+		
Способен познавать и понимать ребенка и педагога как субъектов образовательного процесса		+	
Способен устанавливать взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса, партнерами образовательного учреждения	+		
Готов к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми документами сферы образования	+		
Способен использовать возможности образовательной среды для обеспечения качества образовательного процесса	+		
Способен проектировать образовательные программы и индивидуальные образовательные маршруты		+	
Способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	+		

Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных психофизических и индивидуальных особенностей детей		+	
Умеет рационально планировать время работы, определять грамотную последовательность и объем действий при решении поставленной задачи		+	
Умеет пользоваться научной литературой профессиональной направленности	+		
Проявляет самостоятельность в сборе, систематизации и анализе фактического материала, формулировании выводов и рекомендаций	+		

Уровень оригинальности ВКР – %

Отмеченные достоинства:

Актуальность темы исследования неоспорима. В процессе изучения проблемы формирования здорового образа жизни дошкольников выявлено противоречие между важностью этой цели и недостатком методических рекомендаций по ее реализации в дошкольных учреждениях.

На основании противоречия и проблемы была сформулирована тема выпускной квалификационной работы «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры».

Работа имеет выдержанную структуру: состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения. Первая глава отражает теоретическое изыскание проблемы, вторая посвящена апробации педагогических условий.

Цель, объект, предмет, гипотеза и задачи сформулированы автором корректно и не противоречат друг другу. В квалификационной работе проанализирован и доказательно представлен понятийный аппарат исследования. Вкладом автора в разработку проблемы является не только уточнение и конкретизация данных понятий, но также теоретическое обоснование и экспериментальная проверка педагогических условий.

В экспериментальной части исследования представлен диагностический инструментарий. Результаты, полученные в ходе исследования, представлены как в самой работе, так и в приложении. Все это позволяет сделать вывод о достоверности результатов и подтверждает справедливость выдвинутой гипотезы. Исследование Дианы Рамильевны содержит интересные теоретические разработки, эмпирические данные, что, несомненно может быть использовано в практике работы детских садов.

Рекомендации:

Следовало бы усилить выводы по теоретической и практической части исследования.

Заключение: выпускная квалификационная работа Жаруллиной Дианы Рамильевны на тему «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры» отвечает требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам бакалавра по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое, профиль «Дошкольное образование» и рекомендуется к защите на заседании ГЭК

Научный руководитель

 Евтушенко И.Н.

«26» марта 2025 г

Содержание

Введение.....	7
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	10
1.1.Формирование здорового образа жизни у детей как психолого- педагогическая проблема	10
1.2.Методы, формы и средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной организации	26
1.3. Условия формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.....	29
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	37
2.1. Диагностика уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного.....	37
2.2. Формирующий этап исследования.....	42
2.3. Контрольный этап исследования.....	51
Заключение	56
Список использованных источников	59
Приложение 1.....	69
Приложение 2.....	70

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время здоровье – ключевой элемент полноценной жизни каждого человека, будь то взрослый или ребенок. Современное развитие России подразумевает совершенствование системы образования, особенно в вопросах развития подрастающего поколения, его адаптации к современному миру. Успеха в различных сферах достигает тот, кто придерживается здорового образа жизни.

Дошкольный возраст – оптимальное время для формирования привычек здорового образа жизни. Этот период уникален, именно в детстве закладывается основа здоровья. Важно привить ребенку понимание ценности здоровья и стремление к здоровому образу жизни, который является не просто набором знаний, а стилем жизни, умением правильно вести себя в различных ситуациях. Отношение к здоровью – это фундамент, на котором строится потребность в здоровом образе жизни, формирующаяся по мере осознания себя личностью [23].

На здоровье детей влияют негативные факторы, такие как ухудшение экологии, снижение уровня жизни, недостаток социальных гарантий, нехватка времени и средств у родителей, рост числа неполных семей, особенности образовательного процесса и семейного воспитания. В связи с этим, сохранение и укрепление здоровья дошкольников становится приоритетной задачей. Здоровье детей – это будущее страны, поэтому в рамках государственной политики особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни [41].

Важность этой проблемы подтверждается исследованиями А.Л. Венгера и других ученых. В процессе изучения проблемы формирования здорового образа жизни дошкольников выявлено противоречие между важностью этой задачи и недостатком методических рекомендаций по ее реализации в дошкольных учреждениях.

Проблема исследования: как сформировать основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста?

На основании противоречия и проблемы была сформулирована тема выпускной квалификационной работы: «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить эффективность условий формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

Объект исследования: процесс формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Предмет исследования: условия формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: процесс формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста будет успешным, если:

- реализовать и внедрить программу формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.
- повысить компетенцию родителей о здоровом образе жизни.

Задачи исследования:

1. Выявить теоретические особенности формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.
2. Рассмотреть методы, формы и средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной организации.
3. Провести опытно – экспериментальную работу формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

4. Разработать программу формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации средствами физической культуры.

5. Разработать рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретические – анализ, синтез, сравнение, обобщение.
2. Эмпирические – наблюдение, беседа, анкетирование, обработка результатов.

Практическая значимость: заключается в том, что результаты проведенного исследования могут быть использованы для студентов педагогических вузов, педагогов, а так же воспитателей, инструкторов физической культуры дошкольных учреждений.

Этапы исследования: в работе проведено эмпирическое исследование, состоящее из этапов: констатирующее исследование (констатирующий эксперимент), формирующее исследование (формирующий эксперимент), контрольное исследование (контрольный эксперимент).

База исследования: МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска».

Выпускная квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Формирование здорового образа жизни у детей как психолого-педагогическая проблема

Вопросы формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников рассматривались в трудах таких ученых, как А.А. Бодалев, А.Л. Венгер, М.И. Лисина и другие. Исследования В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А. Князевой, И.М. Новиковой и ряда других авторов демонстрируют, что интерес к собственному здоровью и бережное отношение к нему как к ценности начинает формироваться уже в дошкольном возрасте [42].

Именно отношение ребенка к своему здоровью является основой для формирования потребности в здоровом образе жизни, и напрямую зависит от понимания этого понятия.

Здоровье и жизнерадостность детей оказывают влияние на их духовную жизнь, мировоззрение, умственное развитие, усвоение знаний и уверенность в себе. Поэтому организация правильного развития ребенка с ранних лет имеет первостепенное значение.

У детей старшего дошкольного возраста основы здорового образа жизни определяются наличием знаний и представлений о его компонентах (режим дня, гигиена, физическая активность) и умением применять эти знания в повседневной деятельности доступными способами (чистка зубов, мытье рук, зарядка).

В связи с этим, организация физкультурно-оздоровительной деятельности в детских садах приобретает особую значимость. Целями такой деятельности являются: стабилизация физического, психологического и эмоционального состояния детей, улучшение

соматических показателей, снижение заболеваемости и риска осложнений, а также улучшение функционального состояния дошкольников.

Однако, несмотря на многочисленные исследования, проблема формирования здорового образа жизни у дошкольников требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации обозначенных задач в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений [40].

Несмотря на ценность психолого-педагогических работ по проблеме формирования здорового образа жизни у старших дошкольников, многие аспекты остаются мало изучены. Важнейшим элементом здоровья является приверженность здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это система действий, направленная на поддержание крепкого здоровья и предотвращение развития заболеваний. Проще говоря, ЗОЖ представляет собой набор принципов, следование которым в максимальной степени способствует сохранению и укреплению здоровья – как физического, так и психологического.

Приверженность здоровому образу жизни предполагает сознательные действия, ориентированные на поддержание и улучшение состояния здоровья, а также на предотвращение развития болезней.

Здоровье рассматривается не только как отсутствие недугов и физических недостатков, но и как гармоничное сочетание социального, физического и психического комфорта [43]. Соблюдение принципов ЗОЖ способствует значительному укреплению здоровья, увеличению продолжительности жизни и повышению ее качества.

Здоровый образ жизни базируется на 7 ключевых компонентах:

- рациональное,
- сбалансированное питание;
- регулярная физическая активность;
- соблюдение правил гигиены;
- правильный режим дня;

- поддержание иммунитета;
- позитивный эмоциональный настрой;
- отказ от вредных привычек.

Необходимость активного вовлечения детей дошкольного возраста в здоровый образ жизни продиктована, прежде всего, неблагоприятными тенденциями в состоянии здоровья этой возрастной группы [23].

Исследования показывают, что абсолютно здоровыми можно назвать лишь малую часть дошкольников, в то время как значительная доля имеет хронические заболевания, а остальные – ослабленное здоровье. На здоровье человека влияют различные факторы: наследственность, окружающая среда, эффективность здравоохранения и, что особенно важно, образ жизни. Именно на формирование здорового образа жизни у детей должны быть направлены усилия воспитателей, ведь это важный вклад в их будущее здоровье [39].

Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка трудно переоценить. Именно в семье закладываются основы здоровых привычек и формируется отношение к своему здоровью. Здоровое поколение – это сильное поколение, и приобщение к здоровому образу жизни должно стать для детей осознанной необходимостью.

На государственном уровне вопросам сохранения и укрепления здоровья детей уделяется большое внимание. Различные нормативные акты и образовательные стандарты направлены на формирование у детей ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств и укрепление здоровья [30].

Дошкольный период – критически важный этап развития. В это время происходят значительные изменения в функционировании детского организма, поэтому необходимо активно поддерживать формирование у детей здоровых привычек, потребностей в укреплении и поддержании здоровья. Это приоритетная задача родителей и педагогов, именно в этот период закладываются основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это комплексный процесс, охватывающий различные аспекты жизни современного человека и включающий основные сферы деятельности. Это активное состояние человека, требующее осознанных усилий для поддержания физического и психологического благополучия, восстановления сил [33].

Основные принципы здорового образа жизни: рациональный режим, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, закаливание и поддержание стабильного психоэмоционального состояния. Рациональный режим, соответствующий возрасту, укрепляет здоровье, повышает работоспособность, обеспечивает успешную деятельность и предотвращает переутомление. Правильное питание играет важную роль в формировании пищевых привычек и закладывает основу здоровья. Оно должно обеспечивать баланс, удовлетворять потребности организма в питательных веществах, витаминах и минералах, а также соблюдать режим питания [26].

Детям необходима регулярная физическая активность, способствующая развитию основных двигательных навыков и поддержанию высокого уровня энергии в течение дня. Важно соблюдать баланс между активными и спокойными занятиями. Формы организации: самостоятельные игры, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, упражнения после сна, закаливающие процедуры, прогулки, спортивные праздники.

Двигательная культура формируется через развитие естественных движений, создание условий для творчества и развития двигательного воображения. Ключевые критерии: осознанное отношение к движениям, развитие воображения, включение сенсорных систем и создание благоприятных условий для освоения двигательного опыта. Важно, чтобы концепция воспитания и обучения физической культуре была направлена в детском саду и дома. Физические упражнения учат чувствовать тело и

управлять им, улучшают обмен веществ, тренируют волю и характер, дарят положительные эмоции [27].

Закаливание повышает устойчивость организма к перепадам температуры и простудным заболеваниям с использованием воздуха, воды и солнца. Главный принцип – постепенное воздействие, выработка устойчивости к увеличивающимся нагрузкам.

Систематичность – главное правило. При нерегулярных процедурах организм не адаптируется. Важна постепенность увеличения силы воздействия для адаптации организма. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и его реакцию на процедуры. Закаливание положительно влияет на организм, улучшает работу органов, повышает устойчивость к заболеваниям и выносливость к перепадам внешней среды [34].

Специалисты подчеркивают, что психофизическое состояние и эмоциональное благополучие детей тесно связаны с окружающей средой, в которой они растут и развиваются. Психическое здоровье – это важная составляющая общего здоровья, представляющая собой совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и способность ребенка к социальной адаптации. Необходимо создавать условия для поддержания психологического здоровья дошкольников, основанные на уважении к личности, индивидуальном подходе, психологическом комфорте и интересной жизни в детском саду. Важное значение имеет психологическая атмосфера в семье и детском саду [28].

Семейные отношения формируют уверенность в себе, жизнерадостность, любознательность и открытость ребенка. Любящие родители, готовые поддержать и принять тревоги, – залог устойчивости к жизненным трудностям. Конфликты в детском саду могут быть разрешены с помощью психолога и воспитателя. Развитию личности способствуют творчество и общение со сверстниками.

Гигиеническая культура важна так же, как умение говорить, писать и читать. Ребенок должен понимать, что нет ненужных частей тела, и заботиться о каждой из них, поддерживая чистоту. Важно приучать ребенка к личным предметам гигиены. Соблюдение чистоты тела необходимо для сохранения здоровья как самого ребенка, так и окружающих. Обучение гигиене должно происходить не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, требующие принятия решений. Важно формировать навыки правильного умывания, ухода за полостью рта, использования носового платка и правильного поведения при кашле и чихании [29].

Здоровый образ жизни – это комплекс условий, обеспечивающих и поддерживающих здоровье человека. К его основам относятся: оптимальный режим дня, правильное питание, достаточная физическая активность, закаливание, устойчивое психоэмоциональное состояние и личная гигиена.

Для формирования основ здорового образа жизни необходимо использовать разнообразные методы и средства. Внимание ко всем этим аспектам позволяет значительно улучшить самочувствие и повысить качество жизни.

Согласно работам Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной и Т.А. Репиной, эмоциональное благополучие дошкольников можно интерпретировать как стабильное, позитивное эмоциональное состояние, основанное на удовлетворении базовых возрастных потребностей, как биологических, так и социальных [35].

М.Ю. Стожарова отмечает, что физическое здоровье является одним из ключевых индикаторов эмоционального благополучия детей. Эмоциональные переживания, будучи частью эмоционального развития, служат фундаментом для активности ребенка, усиливая или ослабляя её.

И.В. Дубровина ввела термин "психологическое здоровье", подчеркивая неразрывность физического и психического. Психологически

здоровый человек – это творческая, радостная личность, познающая мир чувствами и разумом, берущая ответственность за свою жизнь и стремящаяся к развитию.

По мнению И.В. Дубровиной, основой психологического здоровья является полноценное психическое развитие на всех этапах. Авторы связывают психологическое здоровье с духовным богатством и ориентацией на высшие ценности. Отсутствие этической базы препятствует достижению психологического здоровья [36].

О здоровье задумываются, когда оно уже ухудшилось. Здоровье закладывается в детстве и на 50% зависит от образа жизни, на 20% от наследственности и состояния окружающей среды, и лишь на 10% от медицины. Физическая культура и спорт играют важную роль.

Здоровье определяется как состояние полного благополучия (Устав ВОЗ). Оценивается на основе антропометрических, клинико-физиологических и лабораторных данных. В медицине существует понятие "абсолютного здоровья". Разрабатывается "метрия здоровья" – количественно-качественное измерение. Определение уровня здоровья важно для решения разных задач.

К показателям здоровья населения относят рождаемость, смертность и т.д. Здоровье зависит от ценностей общества и является личной и общественной ценностью. Валеология – наука о здоровье. Здоровый образ жизни рассматривается как часть жизни общества [37].

Исследователи, изучающие здоровый образ жизни, включают в него такие основополагающие элементы, как: состояние окружающей среды, отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков), режим питания и физическую активность, а также личную гигиену.

Важной составляющей здорового образа жизни является психическое здоровье, понимаемое как состояние душевного равновесия, полноценное функционирование психики, проявляющееся в позитивном настроении, хорошем самочувствии и активности.

Основой психического здоровья служит полноценное развитие психики на протяжении всей жизни. Психологические службы в сфере образования стремятся создать условия для такого развития.

Ключевые принципы здорового образа жизни включают: активную позицию человека в формировании своего здоровья (через полезную деятельность), отказ от зависимостей, рациональное питание (сбалансированное по составу и калорийности), достаточную двигательную активность и соблюдение моральных норм.

Существуют различные программы, направленные на формирование здорового образа жизни, охватывающие различные сферы человеческой деятельности. Их цель – обеспечение долгой, полноценной и радостной жизни, а также профилактика негативных последствий.

Типология здорового образа жизни разрабатывается с учетом индивидуальных особенностей человека, таких как возраст, пол, профессия, место проживания и т.д. На соблюдение принципов здорового образа жизни влияют как внутренние, так и внешние факторы. К внутренним факторам относится личная приверженность принципам здорового образа жизни, а к внешним – качество окружающей среды, доступность спортивных объектов и инвентаря [38].

В современном образовании приоритетной задачей педагогов и родителей является забота о здоровье подрастающего поколения в процессе обучения и воспитания.

Актуальность формирования основ культуры здоровья в раннем возрасте неоспорима, но и представляет собой сложную задачу. Дошкольный период играет ключевую роль в закладке физического и психического здоровья.

Именно до семи лет происходит интенсивное развитие, формируются основные черты характера и отношение к миру. Важно предоставить детям базовые знания и навыки здорового образа жизни, а также привить осознанное желание заниматься спортом.

Формирование ЗОЖ начинается в детском саду. Вся деятельность должна быть направлена на укрепление здоровья, включая познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, а также партнерское взаимодействие педагога и ребенка. Цель – создание устойчивой мотивации к заботе о себе и окружающих.

Важно правильно выстроить воспитательно-образовательный процесс, ориентируясь на ценности здорового образа жизни.

Основные компоненты: рациональный режим, правильное питание, достаточная двигательная активность, закаливание и стабильное психоэмоциональное состояние.

Режим – это научно обоснованный распорядок, предусматривающий рациональное распределение времени на деятельность и отдых. Строгое соблюдение режима дня необходимо с первых дней жизни. При проведении режимных процессов необходимо: удовлетворение потребностей детей, гигиенический уход, привлечение к участию, формирование навыков, эмоциональное общение и учет индивидуальных особенностей.

Рациональный режим должен быть стабильным, но динамичным, для адаптации к изменяющимся условиям внешней среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей "биоритмического портрета" ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания: обеспечение баланса, удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах, соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно

оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Ключевыми факторами в развитии двигательной культуры являются:

1. Содействие осознанному отношению детей к своим движениям.
2. Стимулирование образного мышления во время физической активности.
3. Активное вовлечение органов чувств в процесс развития двигательных навыков.
4. Персонализированный подход, учитывающий потребности каждого ребёнка в освоении двигательного опыта.

Развитие двигательной культуры – это двусторонний процесс, требующий скоординированной системы воспитания и образования как в детском саду, так и дома.

В процессе развития двигательной культуры ребенок не только получает знания, необходимые для осознанной физической активности, но и осваивает различные двигательные техники, развивает творческое мышление, познавательные способности, эмоциональный интеллект и волевые качества.

Закаливание – это комплексный подход к укреплению здоровья, повышающий устойчивость организма к внешним воздействиям, а также его компенсаторные возможности и работоспособность.

Систематическое и дозированное воздействие метеорологических факторов, таких как холод или тепло, укрепляет условно-рефлекторные связи, положительно влияет на организм, повышает сопротивляемость болезням и устойчивость к перепадам внешней среды. Психологическое здоровье детей, обеспечивающее их социальную адаптацию, требует создания благоприятной среды, уважения к индивидуальности и психологического комфорта.

Первостепенная задача педагогов – охрана и укрепление здоровья, а также формирование привычки к здоровому образу жизни через разностороннюю деятельность, включая воспитательные, образовательные, оздоровительные и профилактические меры.

Реализация этого направления включает приоритет физического развития, комплексные оздоровительные мероприятия, создание оптимальных условий в детском саду и развитие сотрудничества с семьями.

Поддержание здоровья должно включать профилактические меры (вакцинация, витаминизация), обеспечение психологической безопасности (комфортный режим, оптимальная нагрузка, релаксация, психогимнастика, музыкотерапия), оздоровительную направленность (учет гигиенических требований, валеологизация пространства, индивидуальный подход) и формирование валеологической культуры (знания о здоровье, умение его беречь и поддерживать).

К старшим дошкольникам относятся дети в возрасте 5-7 лет, посещающие старшую и подготовительную группы детского сада. Данный возраст представляет особую значимость в индивидуальном развитии ребенка: в этот период жизни начинают развиваться новейшие психологические механизмы деятельности и поведения. В этот период

активно формируются психологические механизмы, определяющие их поведение и деятельность.

В старшем дошкольном возрасте складывается представление о себе и самооценка, причем самооценка развивается несколько быстрее, чем осознание собственного "Я". Именно в это время закладываются основы личности, формируется система мотивов и возникают социальные потребности в уважении и признании со стороны взрослых и сверстников. Появляется мотивация, основанная на социальных ценностях и нормах поведения.

Дошкольный возраст – период интенсивного развития, когда происходят значительные изменения в психике и физиологии ребенка. Увеличивается сила и подвижность нервных процессов, но при этом возрастает утомляемость и эмоциональная неустойчивость.

К старшему дошкольному возрасту дети демонстрируют более развитые психические процессы, повышенную самооценку и чувство ответственности. У них улучшается самооценка, появляются навыки самообслуживания и стремление к достижению целей.

Также память детей претерпевает качественные и количественные изменения, увеличивается объем запоминаемой информации и способность использовать специальные методы запоминания. Улучшаются характеристики внимания, такие как устойчивость, объем и переключаемость, а также способность к произвольной концентрации.

Воображение – ключевое приобретение дошкольного возраста. Оно становится более спонтанным и оригинальным. В 5-6 лет дети способны самостоятельно придумывать небольшие истории с последовательным сюжетом на заданную тему. К семи годам они могут подчинять воображение плану, внося коррективы.

Развитое воображение – это не просто фантазии, а решение творческих задач, например, создание сюжета игры или рисунка. Образы

воображения символичны: дети используют одни предметы, чтобы представить другие.

Улучшается восприятие цвета, формы и размера предметов, систематизируются знания. Дети могут выделять простые фигуры из сложных объектов и наоборот. Улучшается ориентация в пространстве, хотя анализ пространственного положения предметов может вызывать затруднения. Развитие воображения и восприятия лежит в основе детского творчества.

Старшие дошкольники активно рисуют, создавая до шести тысяч рисунков в год. Рисунки становятся более конкретными, палитра цветов расширяется. Дети овладевают обобщенными способами исследования образцов, конструируют по схемам и планам, создают собственные конструкции из бумаги и природных материалов.

Развивается образное мышление: дети могут решать задачи в уме и предвидеть результаты взаимодействия объектов. Совершенствуются обобщения, необходимые для словесно-логического мышления.

Дети классифицируют предметы по различным признакам, начинают выполнять логические операции. Они способны анализировать причинно-следственные связи в рамках своего опыта [45].

Старший дошкольный возраст – это период открытий и познавательной активности. Расширяются знания и представления об окружающем мире, формируется представление о себе.

Дети учатся задавать вопросы, экспериментировать и осваивают способы получения знаний. Активно развивается сюжетно-ролевая игра, дети распределяют роли и ведут себя в соответствии с ними, используя речь, соответствующую роли.

Детские игры становятся все более многогранными и наполняются скрытым смыслом, недоступным для понимания взрослых. Игровое пространство расширяется, образуя несколько центров с собственными сюжетными линиями [2].

Дети внимательно следят за действиями других игроков и адаптируют свое поведение. При необходимости ребенок может взять на себя новую роль, не отказываясь от предыдущей. Коллективный характер сюжетно-ролевых игр способствует развитию навыков координации действий с другими детьми [13].

К старшему дошкольному возрасту ребенок овладевает навыками общения, устанавливает отношения со сверстниками и решает конфликты с помощью речи. Активно развиваются все аспекты устной речи: фонематический слух, интонация, грамматика. Дети используют разные части речи, проявляют креативность в словообразовании и демонстрируют богатый словарный запас. Развивается связная речь.

Общение с взрослыми выходит за рамки конкретных ситуаций. Познавательный мотив становится ведущим. Информация, даже сложная, вызывает интерес. Ребенок делится своими мыслями и впечатлениями. Этот процесс способствует социальному взрослению, формированию ценностей и готовности к роли школьника [14].

Ребенок чутко реагирует на замечания взрослых, что благоприятно для воспитания и подготовки к школе. Дошкольник осознает себя как участника отношений и нуждается в уважении и похвале. Недостаток похвалы может привести к обидчивости.

В 6-7 лет ребенок переживает себя как социального индивида и стремится к общественно значимой деятельности, что предвещает кризис семи лет. В сознании ребенка укрепляется "внутренняя позиция", определяющая его мировоззрение на протяжении всей жизни и влияющая на отношение к себе и своему месту в обществе.

Взаимоотношения со сверстниками становятся более избирательными, формируются предпочтения. Общение в детском саду чаще происходит между детьми одного пола, что важно для самоутверждения и формирования адекватной самооценки. Появляются

постоянные игровые партнеры, выявляются лидеры, возникают конкуренция и соревнование [30].

Для старших дошкольников характерны общительность и потребность в дружбе. Общение приобретает внеситуативно-деловую форму, проявляется стремление к сотрудничеству, особенно в играх с правилами.

Эта форма общения способствует осознанию обязанностей и последствий поступков, развитию произвольного поведения, что необходимо для будущей учебы. Формируются представления о качествах сверстников и собственных, сравнение результатов деятельности способствует развитию Я-образа, основанного на опыте и информации, полученной в общении [4].

В 5-6 лет ребенок осознает свои личностные качества и стремится к самоизменению. Слова "надо", "можно", "нельзя" становятся основой для саморегуляции. Ребенок учитывает их в своем поведении и в поведении других.

Начинается процесс самооценки – оценки поступков с точки зрения норм. Из-за недостатка знаний о себе ребенок сначала принимает оценку окружающих. Важную роль играет положение в группе.

Самооценка отражает чувства гордости и стыда. Она может быть адекватной, заниженной или завышенной, и ее динамика естественна на начальном этапе формирования [15]. Положительная самооценка основана на самоуважении и ощущении ценности. Задача воспитателя – создать условия для формирования адекватной самооценки.

Таким образом, здоровье детей старшего дошкольного возраста – это приоритет педагогов и родителей, требующий комплексного подхода. Воспитание здорового образа жизни у подрастающего поколения – насущная психолого-педагогическая задача, охватывающая как физическое, так и ментальное благополучие [5].

В современном мире, полном стрессов, избытка информации и сидячего образа жизни, привитие здоровых привычек приобретает особую значимость.

Ключевые элементы формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста:

- Просвещение и осведомленность: необходимо не только давать детям знания об основах здорового образа жизни, но и формировать у них ответственное отношение к своему здоровью, включая знания о правильном питании, физической активности и важности психического здоровья.

- Роль примера: дети склонны копировать поведение взрослых. Поэтому важно, чтобы родители и педагоги демонстрировали здоровые привычки в повседневной жизни.

- Благоприятная обстановка: школа и дом должны создавать условия для здорового образа жизни, предлагая доступ к спортивным занятиям, активностям на свежем воздухе и различным мероприятиям, способствующим укреплению здоровья [31].

- Психологическая помощь: психическое здоровье играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Необходимо учить детей справляться со стрессом, развивать эмоциональную устойчивость и уверенность в себе.

- Общение в обществе: дети приобретают знания через общение и взаимодействие с другими. Поэтому важно развивать навыки командной работы, сотрудничества и взаимной поддержки.

Таким образом, формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста – это сложная задача, требующая согласованных действий родителей, учителей и общества в целом. Создание благоприятных условий для развития, обучение и поддержка помогут детям вырасти физически и психологически здоровыми и готовыми к вызовам современного мира [6].

1.2. Методы, формы и средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной организации

В числе ключевых направлений модернизации системы образования в России особое внимание уделяется здоровью подрастающего поколения. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) выделяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, а также обеспечение их эмоционального благополучия, как одну из первостепенных задач [15].

В соответствии с российским законодательством об образовании, дошкольное образование призвано формировать общую культуру ребенка, развивать его физические, интеллектуальные, нравственные, эстетические и личностные качества, создавать необходимые предпосылки для успешной учебной деятельности, а также сохранять и укреплять здоровье детей дошкольного возраста [7].

В процессе формирования у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни педагоги используют разнообразные методы, формы и средства в организации образовательного и воспитательного процесса.

Основными формами работы выступают занятия, досуговые мероприятия, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

Метод представляет собой совокупность схожих приемов и действий, направленных на практическое или теоретическое изучение действительности и решение конкретной задачи [8].

Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольных организациях требует использования разнообразных методов и подходов.

Приведем несколько эффективных методов, которые могут быть применены:

- Игровые методы:

1. Двигательные игры: организация активных игр на свежем воздухе, которые развивают физические навыки и способствуют укреплению здоровья.

2. Спортивные соревнования: проведение веселых эстафет и соревнований, которые развивают командный дух и мотивацию к физической активности [9].

– Образовательные методы:

1. Занятия по физической культуре: включение в расписание регулярных занятий физической культурой, где дети учатся основам правильной физической активности.

2. Обучение основам здорового питания: проведение занятий, на которых дети знакомятся с полезными продуктами, учатся готовить простые блюда и понимают важность сбалансированного питания [20].

– Психологические методы:

1. Игры на развитие эмоциональной устойчивости: использование ролевых игр и ситуационных задач для обучения детей управлению эмоциями и стрессом.

2. Групповые обсуждения: проведение бесед о чувствах, о том, как справляться с негативными эмоциями и поддерживать друг друга.

– Практические методы:

1. Экскурсии на природу: организация выездов на свежем воздухе, где дети могут изучать природу, заниматься активными играми и получать удовольствие от физической активности.

2. Создание огорода или сада: вовлечение детей в процесс посадки и ухода за растениями, что помогает им понять важность здорового питания.

– Творческие методы:

1. Мастер-классы по физической активности: проведение мастер-классов по танцам, йоге или другим видам физической активности, которые формируют интерес к движению.

2. Создание плакатов и рисунков на тему здоровья: вовлечение детей в творческую деятельность, направленную на осознание ценности здорового образа жизни.

– Семейные мероприятия:

1. Семейные спортивные праздники: организация мероприятий, где родители могут участвовать вместе с детьми, что укрепляет семейные связи и формирует здоровые привычки в семье.

2. Информационные встречи для родителей: проведение встреч для родителей, где обсуждаются вопросы здоровья, питания и физической активности детей [10].

Эти методы могут значительно способствовать формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Форма же является способом организации процесса, внешней стороной его внутренней структуры, логики и содержания. Форма находится во взаимосвязи от:

- количества участников;
- времени и места проведения процесса;
- порядка его осуществления.

В образовательном процессе используются как созданные человеком объекты, так и природные ресурсы, выступающие носителями информации и инструментами для педагогов и учеников в достижении целей обучения и развития. Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников предполагает использование разнообразных средств, методов и форм.

Наглядные методы, такие как наблюдения, демонстрации и просмотр материалов, способствуют развитию восприятия и мышления. Словесные методы, включающие рассказы, беседы и объяснения, направлены на передачу знаний о ЗОЖ и систематизацию представлений [31].

Для моделирования поведения в городской среде используются проблемные ситуации и вопросы, помогающие детям самостоятельно

выбирать решения. Практические методы, такие как опыты и упражнения, также важны.

Утренняя гимнастика и занятия физкультурой, проводимые под музыку, создают положительный настрой, укрепляют здоровье и формируют представления о ЗОЖ. Помимо ежедневной зарядки, для дошкольников проводятся специализированные физкультурные занятия, являющиеся ключевой формой систематического обучения физическим упражнениям в детском саду. Они способствуют развитию правильных двигательных умений, создают условия для освоения принципов выполнения упражнений и формируют разносторонние возможности детей. Занятия проходят в зале и сопровождаются музыкой [11].

Со старшими дошкольниками активно используются мультимедийные презентации, обогащающие знания о здоровом образе жизни, с темами: «Я и мой организм», «Правила безопасности», «Съедобное-несъедобное» и т.д. Презентации с динамикой, звуком и изображениями улучшают восприятие информации, позволяя педагогу логично и научно выстраивать объяснения с использованием видео, иллюстраций и аудио [20].

Использование ИКТ развивает интеллектуальные способности и волевые качества, такие как самостоятельность и усидчивость. В процессе формирования основ ЗОЖ используются традиционные и специфические средства физической культуры, включая игры для формирования представлений о здоровье и эстафеты.

Игры-путешествия, с целью, сюжетом и итогом, включают разные виды двигательной активности. Игровой самомассаж, игропластика, пальчиковая и креативная гимнастика также используются.

Игровая деятельность – основа методики проведения занятий, упражнения быстро сменяют друг друга. Дыхательные упражнения проводятся в игровой форме [12].

Личность педагога важна: он должен быть искренним, эмоциональным, артистичным, с навыками саморегуляции и творческим подходом. Подвижные игры проводятся в группах, на занятиях, прогулках и между занятиями.

Воспитание любви к чистоте также сопряжено с развитием взглядов о ЗОЖ. Дидактическая игра способствует развитию основ ЗОЖ. Обучающая игра – это многогранное и сложное явление в педагогике, выступающее как метод обучения через игру, самостоятельная игровая деятельность и способ всестороннего развития личности ребенка.

Игра способствует комплексному развитию личности, вызывая значительные изменения в нервной системе. Дошкольники в играх воспроизводят окружающую их жизнь и деятельность взрослых [41].

В играх формируются положительные качества ребенка, интерес к учебе и готовность к ней, развиваются познавательные способности.

Дидактическая игра позволяет решать педагогические задачи в доступной для дошкольников игровой форме.

Ценность таких игр для формирования здорового образа жизни заключается в их обучающей направленности. Они способствуют более глубокому усвоению знаний, умений и навыков.

Игра стимулирует воображение и умственную активность, облегчая выполнение задач. Для организации дидактических игр используются различные средства: сочетание игр в обучении, включение в самостоятельную деятельность, развивающие упражнения.

Игры с правилами направлены на решение образовательных задач, оказывая воспитательное и развивающее воздействие. Они формируют необходимые навыки, создавая благоприятную среду для представлений о здоровом образе жизни [11].

Важную роль играют художественная литература, кукольный и пальчиковый театры, фланелеграф, музыка. Музыка укрепляет здоровье, развивает творчество и фантазию, особенно у гиперактивных детей. Особое

внимание уделяется работе с родителями, так как семья совместно с детским садом обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей. Правильный режим и мероприятия по формированию здорового образа жизни дают положительные результаты: дети спокойны, активны, хорошо спят и просыпаются бодрыми.

Процесс формирования здорового образа жизни связан с гигиеническими привычками, подвижным образом жизни и представлениями об окружающей среде. Активный отдых, такой как спортивный досуг и праздники, способствует веселому и полезному времяпрепровождению.

В детском саду создаются благоприятные условия для взаимодействия с родителями, проводятся совместные мероприятия, консультации и семинары [13]. Самыми распространенными формами работы с семьей по формированию основ ЗОЖ являются:

- конференции;
- консультации;
- праздники («Веселые старты», «В гостях у доктора Айболита», «Папа, мама, я – спортивная семья»);
- клубы согласно увлечениям («Здоровая семья»);
- совместные мероприятия преподавателей, родителей и детей;
- дни открытых дверей;
- КВН, викторины;
- дни здоровья;
- выставки детских работ;
- «Круглые столы»;
- «Устные журналы» для родителей;
- выпуск журналов «о ЗОЖ», «Здравница» и др.;
- выпуск газет «Светофор» и «Мудрая пчела»;
- семейные фотовыставки «Мы и ЗОЖ»;

- конкурсы на лучшие семейные проекты, поделки;
- мини-турпоходы;
- открытые занятия для родителей;
- «День радости»;
- консультативные Дни «Сотрудничество»;
- выпуск семейных газет;
- родительская газета «Здоровье»;
- «Семейный музей» и др [14].

Один из эффективных средств формирования основ здорового образа жизни является закаливание. Для детей старшего дошкольного возраста закаливание является неотъемлемой частью жизни. При наличии крепкого иммунитета организм лучше противостоит различным заболеваниям и развивается более успешно.

Применяются воздушные и солнечные ванны, а также водные процедуры, такие как обтирание. Одевшись соответственно, можно находиться как в помещении, так и на открытом воздухе, не опасаясь обливания. Охлаждающее умывание прохладной водой, хождение босиком, энергичная физическая активность.

Результативность закаливающих мероприятий наилучшим образом проявляется при сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде [18].

В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних

органов [19]. Закаливание как сложный условно-рефлекторный процесс требует систематичности.

При отсутствии регулярности, нарушении режима временные связи угасают, и организм ребенка теряет способность приспособления к условиям окружающей среды, сопротивляемость различным неблагоприятным воздействиям [9].

Работа по развитию представлений об основах здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста осуществляется посредством занятия, порядка, игры, прогулки, индивидуальной работы, самостоятельной деятельности.

Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка основ ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Таким образом, формирование основ здорового образа жизни старших дошкольников ведется с использованием таких форм, как:

1. Индивидуальные беседы.
2. Физкультурные занятия.
3. Праздники.
4. Используются методы:
 - беседа,
 - чтение художественных произведений,
 - закаливание,
 - разнообразные средства: ИКТ, развивающая среда, игры, художественная литература,
 - утренняя гимнастика [32].

1.3. Условия формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры

Процесс формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста будет успешным, если:

– реализовать и внедрить программу формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

– повысить компетенцию родителей о здоровом образе жизни.

Формирование здорового образа жизни у детей средствами физической культуры требует создания определённых условий, которые способствуют активному вовлечению детей в физическую активность и формированию положительных привычек [22].

Выделяют следующие условия формирования здорового образа жизни у детей средствами физической культуры:

1. Обеспечение доступности: создание безопасных площадок для игр и спорта, предоставление разнообразных видов физической активности.

2. Регулярность: включение физкультуры в расписание, использование различных форматов (индивидуальные, групповые, соревновательные) для поддержания интереса.

3. Педагогическая поддержка: наличие квалифицированных специалистов, создание позитивной и мотивирующей атмосферы.

4. Интеграция: включение тем о здоровье и питании в образовательные программы, проведение семейных спортивных мероприятий.

5. Игровые методы: использование игровых технологий для обучения физической культуре, введение соревновательных элементов.

6. Здоровая среда: оформление уголков здоровья, пропаганда здорового образа жизни.

7. Мониторинг: учет физической активности и достижений, регулярное обсуждение успехов с детьми [44].

Эти условия способствуют не только развитию физических навыков, но и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Программа формирования здорового образа жизни для детей старшего дошкольного возраста в ДОО может способствовать:

1. Укреплению и сохранению здоровья (улучшению физического развития, формированию правильной осанки и т.д.).
2. Формированию полезных привычек и навыков (соблюдению культурно гигиенических навыков)
3. Развитию психоэмоциональной сферы (например, снятию напряжения и стресса).
4. Повышению уровня знаний о здоровье (например, о способах укрепления и сохранения здоровья).

Повысить компетенцию родителей о здоровом образе жизни, можно с помощью: открытых занятий, совместных праздников и развлечений с детьми, информационных стендов в родительских чатах, буклетов и тд.

Опытно-экспериментальное исследование на доказательство гипотезы будет проведено в главе 2 выпускной квалификационной работы. Будет показана реализация и внедрение программы формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации, рассмотрено повышение компетенции родителей детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

Выводы по главе 1

В главе рассмотрены теоретические особенности формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры, а именно:

1. Описано формирование здорового образа жизни у детей как психолого-педагогическая проблема.

Вопросы формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) нашли отражение в трудах многих учёных. Установлено, что интерес к здоровью и бережное отношение к нему зарождаются в дошкольном возрасте.

Отношение ребенка к своему здоровью – основа для формирования потребности в ЗОЖ и зависит от понимания этого понятия. Здоровье и жизнерадостность влияют на духовную жизнь, мировоззрение и умственное развитие. Правильное развитие ребенка с ранних лет имеет важное значение.

В старшем дошкольном возрасте основы ЗОЖ определяются знаниями о его компонентах и умением применять их в повседневной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность в детском саду важна для стабилизации физического, психологического и эмоционального состояния детей, улучшения показателей здоровья и снижения заболеваемости.

Несмотря на исследования, проблема формирования ЗОЖ у дошкольников требует дальнейшего изучения и поиска новых подходов. Важнейший элемент здоровья – приверженность ЗОЖ, системе действий для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.

2. Представлены методы, формы и средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной организации.

3. Выделены условия формирования здорового образа жизни у детей средствами физической культуры.

Установлено, что успех в привитии основ здорового образа жизни дошкольникам достигается при условии: реализации программы в детском саду и повышения осведомленности родителей в вопросах здорового образа жизни.

Формирование здоровых привычек через физическую культуру требует создания благоприятной среды, активно вовлекающей детей в двигательную активность.

Повышение родительской компетенции возможно через открытые занятия, праздники, информационные стенды и буклеты.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. Диагностика уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного

В ходе констатирующего этапа педагогического эксперимента необходимо было выявить уровень здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста МАДОУ «ДС № 48 г.Челябинска».

В ходе эксперимента принимали участие 20 детей и 20 родителей.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования выявил критерии сформированности представлений старших дошкольников по следующим показателям:

- 1) представление дошкольника о понятии «здоровый образ жизни»;
- 2) представление дошкольника о вреде нездорового образа жизни на организм и психику человека.

Основу экспериментального исследования составил комплекс диагностических методов: наблюдение, анкетирование, эксперимент.

В ходе наблюдения и опытно-экспериментальной работы формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры, выделены критерии, показывающие уровни сформированности знаний о здоровом образе жизни детьми старшего дошкольного возраста:

- полнота и глубина представлений детей о здоровом образе жизни;
- наличие интереса к здоровому образу жизни и осознание его;
- активность и устойчивость применения в самостоятельной деятельности усвоенных знаний о традициях здорового образа жизни.

К высокому уровню отнесены дети, у которых полные, четкие, конкретные представления о здоровом образе жизни: у них сформирована потребность в оздоровительных мероприятиях. Проявляется привычка в

укреплении своего здоровья.

К среднему уровню отнесены дети, у которых имеется наличие представлений о здоровом образе жизни и проявления навыков в оздоровительных мероприятиях носит ситуативный характер. Наблюдается расхождение между представлением о здоровом образе жизни и проявлением их в конкретной ситуации.

К низкому уровню у детей полное отсутствие четкости, конкретности в представлении о здоровом образе жизни. Отсутствие навыков оздоровительных мероприятий, отсутствие интереса к закаливающим процедурам. Проявляется неправильное отношение к своему здоровью.

По рассказам детей можно было выявить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни.

Диагностика детей по методике В. Т. Кудрявцева [19] с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников

Для выявления представлений дошкольников о здоровом образе жизни использовалась беседа, предложенная В. Т. Кудрявцевым. В неё были включены следующие вопросы:

1. Что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
4. Зачем нужно делать утреннюю гимнастику?
5. Что такое полезные привычки и вредные?
6. Знаешь ли ты, о последствиях вредных привычек?
7. Ведушь ли ты здоровый образ жизни? Что делаешь для этого?
8. Что такое закаливание?
9. Как можно закаливаться?
10. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

1) представления детей о здоровье, как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека.

2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам).

3) участие в оздоровительных и закаляющих мероприятиях.

- каждый полный и правильный ответ оценивается двумя баллами.

- за неполный или неточный ответ дается 1 балл.

- за неверный ответ или за отказ отвечать дается 0 баллов.

Уровни сформированности когнитивного компонента определяются по сумме набранных баллов.

В соответствии с выделенными критериями В. Т. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы следующим образом. На начальном этапе эксперимента по формированию знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, установлены следующие показатели: в контрольной группе средний уровень знаний о здоровом образе жизни имеют 40 %, низкий 60%.

В экспериментальной группе со средним уровнем 30% детей, с низким уровнем 70%. Наглядно результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования по формированию знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста

Группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Начало исследуемого периода			
Экспериментальная	0%	40%	60%
Контрольная	0%	30%	70%

Анализируя полученные данные в ходе эксперимента №1 контрольной и экспериментальной группы можно сделать вывод, что дети находятся на низком и среднем уровне представлений о здоровом образе жизни.

Полученные результаты указывают на тревожную тенденцию: у большинства детей не сформированы знания о собственном организме, об

ответственном отношении к своему здоровью, что свидетельствуют о необходимости вести специальную работу по формированию знаний о здоровом образе жизни.

Для родителей на констатирующем этапе эксперимента проведено анкетирование, помогающее выявить наиболее точную информацию о семье, особенностях физического воспитания детей.

Вопросы, включенные в анкету для родителей:

1. Состав семьи:
 - Кто проживает вместе с ребенком (мать, отец, бабушка, дедушка, братья, сестры и т.д.)?
 - Возраст и образование родителей (или законных представителей).
 - Место работы и род занятий родителей.
2. Общие сведения о здоровье ребенка:
 - Состояние здоровья ребенка (есть ли хронические заболевания, аллергии и т.д.).
 - Как часто ребенок болеет?
 - Какие профилактические меры принимаются для укрепления здоровья ребенка (закаливание, витамины и т.д.)?
 - Группа здоровья ребенка (если известно).
3. Физическая активность ребенка:
 - Как часто ребенок занимается физическими упражнениями?
 - Какие виды физической активности предпочитает ребенок?
 - Посещает ли ребенок спортивные секции или кружки?
 - Сколько времени ребенок проводит на свежем воздухе?
 - Как родители стимулируют физическую активность ребенка?
4. Режим дня ребенка:
 - Во сколько ребенок ложится спать и просыпается?

– Сколько времени ребенок проводит за компьютером или телевизором?

– Как организовано питание ребенка (регулярность, разнообразие, предпочтения)?

5. Оценка физического развития ребенка родителями:

– Как родители оценивают физическое развитие своего ребенка (развит хорошо, средне, слабо)?

– Есть ли у родителей какие-либо опасения относительно физического развития ребенка?

– Какие цели ставят родители в отношении физического воспитания ребенка?

6. Роль родителей в физическом воспитании ребенка:

– Принимают ли родители участие в спортивных мероприятиях вместе с ребенком?

– Подают ли родители пример здорового образа жизни?

– Как родители поддерживают интерес ребенка к физической активности?

7. Создание условий для физического воспитания ребенка:

– Есть ли в доме спортивный инвентарь (мяч, скакалка, турник и т.д.)?

– Есть ли возможность для занятий спортом во дворе или рядом с домом?

– Как родители организуют активный отдых ребенка (походы, прогулки, игры на свежем воздухе)?

8. Ограничения и препятствия для физического воспитания ребенка:

– Какие факторы мешают ребенку заниматься физической активностью (недостаток времени, отсутствие интереса, состояние здоровья и т.д.)?

– Какие трудности испытывают родители при организации физического воспитания ребенка?

9. Понимание родителями важности физического воспитания:

– Считают ли родители физическое воспитание важной частью развития ребенка?

– Какие положительные результаты видят родители в занятиях ребенка спортом?

– Как родители оценивают свою роль в физическом воспитании ребенка?

10. Как часто ваш ребенок занимается физическими упражнениями?

– Каждый день

– Несколько раз в неделю

– Редко

– Не занимается вообще

11. Какие виды физической активности предпочитает ваш ребенок? (Пожалуйста, перечислите).

Для решения проблемы предлагается реализация программы формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации средствами физической культуры, повышение компетенции родителей о здоровом образе жизни, которая будет показана в следующем разделе.

2.2. Формирующий этап исследования

В старшем дошкольном возрасте, параллельно с общим физическим ростом, улучшаются координация, баланс и стабильность нервной системы, укрепляется здоровье. Дети реже болеют, а болезни протекают легче и без осложнений.

Однако, они все еще подвержены быстрой утомляемости и истощению. Чрезмерные нагрузки могут вызвать защитное торможение. Поэтому, для эффективного физического воспитания старших дошкольников необходимо учитывать их возрастные особенности.

Понимание психофизического развития и формирования двигательных навыков подчеркивает важность создания условий для правильного движения ребенка, закладывая основы физической культуры. Важно помнить о значительной роли воспитания и обучения.

Развитие движений и физическая культура играют ключевую роль в воспитании здорового ребенка, особенно в процессе образовательной деятельности по физической культуре.

В каждом возрастном периоде образовательная деятельность имеет свои цели. В старших группах это – формирование потребности в движении, развитие двигательных способностей и самостоятельности.

Поэтому используются разнообразные формы образовательной деятельности: традиционные занятия, подвижные игры разной интенсивности, ритмическая гимнастика, соревнования, сюжетно-игровые занятия, использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет. Программа формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации средствами физической культуры рассчитана на 240 ч.

Программа написана на 2 года.

Занятия по программе проходят 5 раз в неделю по 30 минут.

Цель программы: формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

– развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

– возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

– учет этнокультурной ситуации развития детей.

Планируемые результаты:

Группа: 5-6 лет

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей.
6. Овладение основными видами движения.
7. Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и др.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх и др.

Примерная программа формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации средствами физической культуры представлен в Таблице 2.

Таблица 2 – Программа формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации

Упражнение	Описание упражнения	Часы
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком.	40 часов первый год обучения по программе, 50 часов 2 год обучения по программе.
Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом. Непрерывный бег в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость.	
Ползание и лазанье.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке.	6 часов первый год обучения по программе, 8 часов 2 год обучения по программе.
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).	6 часов первый год обучения по программе, 8 часов 2 год обучения по программе.

Продолжение таблицы 1

Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.	6 часов первый год обучения по программе, 8 часов 2 год обучения по программе.
Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.	2 часа первый год обучения по программе, 4 часа 2 год обучения по программе.
Ритмическая гимнастика.	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыкальным сопровождением.	2 часа первый год обучения по программе, 4 часа 2 год обучения по программе.
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.	2 часа первый год обучения по программе, 4 часа 2 год обучения по программе.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.	10 часов первый год обучения по программе, 12 часов 2 год обучения по программе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).	8 часов первый год обучения по программе, 6 часов 2 год обучения по программе.

Продолжение таблицы 1

Статические у пражнения.	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.	4 часа первый год обучения по программе, 6 часов 2 год обучения по программе.
Катание на санках.	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.	По 2 часа каждый год обучения
Спортивные игры	Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.	По 10 часов каждый год обучения
Подвижные игры	С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др. Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».	По 10 часов каждый год обучения

С целью повышения уровня знаний о здоровом образе у детей старшего дошкольного возраста был проведен формирующий эксперимент, который проходил на базе МАДОУ «ДС № 48 г. Челябинска».

К исследованию были привлечены дети старшего дошкольного возраста экспериментальной группы в количестве 20 человек.

Для формирования знаний мы опирались на разработанную программу, которая является наиболее удачной для формирования знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Формирование знаний о здоровом образе жизни осуществлялось поэтапно.

Таким образом, в процессе формирующего эксперимента у детей экспериментальной группы должны были сформировать знания по программе формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

Для повышения компетентности родителей в области формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры можно использовать были использованы различные формы взаимодействия:

1. Открытые занятия. приглашает родителей на мастер-классы или открытые занятия, где они могут понаблюдать и оценить умения своего ребёнка, посмотреть на результативность, на взаимодействие педагогов с детьми.

2. Совместные праздники и развлечения. ведь в результате их проведения формируются положительные взаимоотношения родителей со своими детьми, устанавливаются эмоциональные контакты, развивается двигательная активность, как детей, так и родителей. «День здоровья» (см. Приложение 1).

3. Информационные стенды в раздевальной комнате, с разнообразной информацией по физическому развитию детей (полезное питание, польза утренней гимнастики, важность прогулки и тд).

4. Буклеты о ЗОЖ (см. Приложение 2)

В главе показана реализация гипотезы исследования, а именно: реализация и внедрение программы формирования здорового образа жизни

детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации, рассмотрено повышение компетенции родителей детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

2.3. Контрольный этап исследования

Для выявления уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста мы провели контрольный эксперимент в ходе, которого нами была использована та же методика, что и в констатирующем эксперименте.

По результатам диагностики в контрольном эксперименте было выявлено: в экспериментальной группе низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни имеют два ребенка (10%), средний уровень – семь (70%), с высоким (20%) – один человек.

В экспериментальной группе на констатирующем этапе с низким – три (30%), со средним уровнем – семь детей (70%). Интерпретация полученных данных представлена в Таблице 3.

Таблица 3 – Изменение уровней сформированности знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах (до и после эксперимента)

Группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Конец исследуемого периода			
Экспериментальная	20%	70%	10%
Контрольная	0%	30%	70%

Качественная характеристика уровня знаний на контрольном этапе показала, что у детей контрольной группы результаты, остались на прежнем уровне в экспериментальной – уровень знаний детей о здоровом образе жизни повысился.

Все вышесказанное говорит о динамике сформированности знаний здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

На основании выше изложенного, правомерно сделать следующий вывод, если в педагогической практике использовать поэтапное формирование знаний о здоровом образе жизни, то дети получают возможность овладеть знаниями об основных ценностях здорового образа жизни; о болезнях, их вреде, о необходимости их профилактики; элементарными сведениями о своем организме, функциях отдельных органов; о безопасном поведении в природе, дома, на улице.

В ходе эксперимента, был получен положительный опыт по организации процесса формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Сравнивая уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни после проведенной опытно- экспериментальной работы данными, отражающими исходный уровень, мы видим, что этот показатель повысился, увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни и соответствующих навыков.

Показатели низкого уровня перешли на средний уровень.

Таким образом, все диагностические методики по изучению сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста можно разделить на три группы:

1. Выявление представлений детей о здоровом образе жизни и выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Проводится индивидуально на начальных этапах работы по формированию здорового образа жизни (беседа, диагностические задания, проблемные ситуации).

2. Изучение сформированности умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Чаще всего проводится в виде наблюдений за деятельностью детей в различные режимные моменты с целью определения эффективности проделанной работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

3. Диагностика сформированности ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни проводится с целью изучения мотивации к здоровому образу жизни на всех этапах работы.

Таким образом, позитивная динамика сформированности представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни у дошкольников, показатели социального самочувствия, тенденции в изменении уровня физического развития и степени гармоничности его в экспериментальной группе, позволили сделать вывод о том, что предложенная нами программа формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации [45].

Привитие здорового образа жизни старшим дошкольникам – значимая задача, требующая всестороннего подхода. Физическая активность играет первостепенную роль в этом процессе [1].

Вот несколько рекомендаций, способствующих формированию здоровых привычек у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры:

1. Регулярные занятия спортом: внедрите ежедневные физические упражнения – утреннюю гимнастику, дыхательную гимнастику, подвижные игры. Предлагайте разнообразные занятия: плавание, танцы, игры с мячом, гимнастику, чтобы дети нашли увлечение.

2. Использование игр: проводите активные игры на свежем воздухе ("Прятки", "Салки", "Эстафеты"), развивая физические и социальные навыки, командную работу. Организуйте небольшие соревнования для проявления способностей.

3. Обучение основам здоровья: рассказывайте о здоровье, о важности заботы о теле. Вводите информацию о правильном питании, проводите мастер-классы по приготовлению полезных блюд.

4. Создание позитивной атмосферы: поощряйте активность, мотивируя к занятиям. Служите примером активного образа жизни.

5.Интеграция активности: Выбирайте пешие прогулки вместо транспорта, знакомьте детей с окружающим миром.

6.Развитие моторики: используйте игры, развивающие мелкую и крупную моторику (бросание мячей, скакалка, конструктор). Включайте упражнения на баланс и координацию (ходьба по линии, танцевальные движения).

7.Режим дня: объясняйте важность сна и отдыха для восстановления сил. Учите чередовать активность и отдых, чтобы не переутомляться [3].

Воспитание здорового образа жизни – длительный процесс. Физическая культура поможет создать позитивное отношение к активности [17].

Выводы по главе 2

В главе проведена опытно-экспериментальная работа формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры, а именно:

1. Проведена диагностика уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного.

На начальном этапе эксперимента по формированию знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, установлены следующие показатели: в контрольной группе средний уровень знаний о здоровом образе жизни имеют 40 %, низкий 60%.

2. Проведена опытно-экспериментальная проверка исследования.

По результатам диагностики в контрольном эксперименте было выявлено: в экспериментальной группе низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни имеют два ребенка (10%), средний уровень – семь (70%), с высоким (20%) – один человек.

3. Применена программа формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации средствами физической культуры.

С целью повышения уровня знаний о здоровом образе у детей старшего дошкольного возраста был проведен формирующий эксперимент, который проходил на базе МАДОУ «ДС № 48 г.Челябинска».

К исследованию были привлечены дети старшего дошкольного возраста экспериментальной группы в количестве 20 человек.

Для формирования знаний мы опирались на разработанную программу, которая является наиболее удачной для формирования знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

4. Приведены рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры, к которым относят:

1. Регулярные занятия спортом.
- 2.Использование игр.
- 3.Обучение основам здоровья.
- 4.Создание позитивной атмосферы.
- 5.Интеграция активности.
- 6.Развитие моторики.
- 7.Режим дня.

Таким образом, методически правильно организованная работа по организации физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми 5-6 лет призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими не только двигательными навыками и умениями, но и активному формированию здорового образа жизни.

Заключение

Развитие дошкольника предусматривает всестороннее развитие. Важным аспектом в формировании личности является приобретение представлений о здоровом способе жизни. В этот период закладываются базовые теоретические знания о себе и своем здоровье, которые крайне необходимы в этом возрасте.

Здоровье понимается как всестороннее благополучие – физическое, психическое и социальное, как гармоничное состояние организма, позволяющее человеку вести активную жизнь. Здоровый образ жизни, со своей стороны, направляет деятельность личности на формирование, поддержание и укрепление здоровья.

Суть формирования здорового образа жизни у старших дошкольников состоит в соблюдении определенных факторов: оптимальной физической активности, сбалансированного питания, закаливания, гигиены и положительных эмоций, с учетом возрастных особенностей.

Следовательно, важно развивать стремление к поддержанию здоровья, основы которого закладываются в детстве. Знания о здоровье, его значении и способах сохранения должны стать основой здорового образа жизни ребенка. Организация обучения должна осуществляться поэтапно в каждом дошкольном учреждении с использованием специальной программы.

Цель исследования достигнута: на основе теоретических и эмпирических данных разработана программа формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

Задачи исследования выполнены в полном объеме:

1. Выявлены теоретические особенности формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

2. Рассмотрены методы, формы и средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной организации.

3. Сделан анализ условий формирования здорового образа жизни у детей средствами физической культуры.

4. Проведена опытно – экспериментальная работа формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

5. Выделены рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры.

6. Разработана программа формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации средствами физической культуры.

Успешность обучения и воспитания по разработанной программе напрямую связана с состоянием здоровья, являющимся ключевым условием для продуктивности и полноценного развития ребенка. Привитие дошкольникам понимания принципов здорового образа жизни играет решающую роль в укреплении их здоровья и формировании культуры здоровьесбережения, что отражено в разнообразных программах дошкольного образования.

Задача формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – не только дать знания о здоровье, но и развить ответственность за свое самочувствие, здоровье окружающих и бережное отношение к природе. Физическое здоровье тесно связано с психологическим и эмоциональным благополучием, поэтому подход к его укреплению должен быть комплексным и выходить за рамки медицинских и педагогических мер. Важно, чтобы вся деятельность ребенка в детском саду была направлена на оздоровление, что позволит эффективно формировать представления о здоровом образе жизни.

Воспитатель играет важную роль в формировании здорового образа жизни у старших дошкольников, используя элементы спортивных игр. Он определяет содержание обучения и степень его усвоения, мотивирует детей к участию в играх и решении проблем, организует познавательную деятельность, корректирует процесс обучения и способствует развитию каждого ребенка.

Несмотря на существующие исследования, вопрос формирования здорового образа жизни у дошкольников требует дальнейшего изучения и поиска инновационных подходов к реализации соответствующих задач в дошкольных учреждениях.

Список использованных источников

1. Алабин В. Г., Скрежко А. Д. Тренажеры и устройства в физической культуре и спорте.
2. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. - 687 с. - ISBN 978-5-238-02540-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028690> (дата обращения: 15.01.2025).
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого.
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / 2-е изд., перераб. М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. 336 с.
5. Блинков, С. Н. Значимость физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании человеческого капитала учащейся молодежи : монография / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин, С. Ф. Сокунова. - Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2023. - 172 с. - ISBN 978-5-88575-708-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2171306> (дата обращения: 03.01.2025).
6. Бокач, В. М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач. - Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. - 80 с. - ISBN 978-5-8158-1994-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1894171> (дата обращения: 13.01.2025).
7. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская ; науч. ред. В. Н. Люберцев ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. -

Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2017. - 120 с. - ISBN 978-5-7996-2157-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1937982> (дата обращения: 06.01.2025).

8. Бурлачук Л.Ф. Исследование личности в клинической психологии. Киев : Вищагшк., 2022.

9. Гиппенрейтер Ю. Введение в общую психологию. М., 2006. 504 с.

15. Леонгард К. Акцентуированные личности. М., 2001. 328 с.

10. Глухов В. П. Основы специальной педагогики и специальной психологии : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Глухов. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 323 с. <https://urait.ru/viewer/osnovy-specialnoy-pedagogiki-i-specialnoy-psihologii-442395#page/1>

11. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / М.: Академия, 2010. 288 с.

12. Дедулевич, М. Н. Методика физического воспитания детей / Дедулевич М.Н., Шишкина В.А. - Минск : РИПО, 2016. - 233 с.: ISBN 978-985-503-554-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/947361> (дата обращения: 07.01.2025).

13. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913071> (дата обращения: 01.01.2025).

14. Заглевская, А. И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода : монография / А. И. Заглевская. - Томск : Издательство Томского государственного университета, 2015. - 276 с. - ISBN 978-5-94621-493-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1663546> (дата обращения: 10.01.2025).

15. Зиамбетов, В. Ю. Физическая рекреация студенческой молодежи : учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2023. - 111 с. - ISBN 978-5-7410-2970-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2164220> (дата обращения: 16.01.2025).
16. Ильин Е.П. Психология спорта. Спб., 2013. 352 с.
17. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах. М.: Спорт, 2001.
18. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2025. – 336 с. – (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020342-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2169778> (дата обращения: 07.01.2025).
19. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2025. – 312 с. – (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-013969-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2163776> (дата обращения: 12.01.2025).
20. Крысько, В. Г., Социальная психология. : учебно-методическое пособие / В. Г. Крысько. – Москва : КноРус, 2024. – 302 с. – ISBN 978-5-406-12695-0. – URL: <https://book.ru/book/952144>
21. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168> (дата обращения: 08.01.2025).
22. Малкин В., Рогалева Л. Спорт - это психология / М.: Спорт, 2015. 176 с.
23. Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ,

2020. - 89 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497046> (дата обращения: 09.01.2025).

24. Морозов, В. О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 112. – ISBN 978-5-9765-1965-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1048029> (дата обращения: 11.01.2025).

25. Морозова, Г. К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Г. К. Морозова. - 3-е изд., стер. -Москва : ФЛИНТА, 2019. - ПО с. – ISBN 978-5-9765-1964-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1048033> (дата обращения: 01.03.2025).

26. Мостовая, Т. Н. Методика обучения упражнениям хореографии в процессе занятий физической культурой в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. - Орел : МАБИВ, 2021. - 64 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1689396> (дата обращения: 07.01.2025).

27. Общая психология, словарь/
[http://slovari.yandex.ru/~книги/Общая психология](http://slovari.yandex.ru/~книги/Общая_психология)

28. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник. М.: Спорт, 2016. 416 с.

29. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451> (дата обращения: 17.01.2025).

30. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 227 с.ISBN

978-5-16-103421-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/518178> (дата обращения: 14.01.2025).

31. Райс Ф. Подростковый и юношеский возраст – СПб: Питер. Год издания: 2020.

32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 2021. 586с.

33. Руденко, А. М., Психология : учебник / А. М. Руденко, С. И. Самыгин, ; под общ. ред. А. М. Руденко. – Москва : КноРус, 2023. – 369 с. – ISBN 978-5-406-11157-4. – URL: <https://book.ru/book/948687>

34. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т.А. Семенова. – Москва : ИНФРА-М, 2025. – 448 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. – (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-013979-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2192001> (дата обращения: 01.03.2025).

35. Солодилова О.П. Возрастная психология в вопросах и ответах: учеб. пособие.- М: Проспект, 2024.

36. Столяров, В.И. Современные проблемы физкультурно-спортивной активности дошкольников: социологический анализ / В.И. Столяров, Ю.В. Окуньков ; под общ. ред. В.И. Столярова. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - ISBN 978-5-9500184-7-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1037961> (дата обращения: 13.01.2025).

37. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов. М.: Научный консультант, 2017. 211 с.

38. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИБ, 2019. - 160 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1510921> (дата обращения: 17.01.2025).

39. Томилин, К. Г. История физической культуры : методические указания / К. Г. Томилин. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 48 с. - ISBN 978-5-

9765-4795-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852378> (дата обращения: 17.01.2025).

40. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089> (дата обращения: 17.01.2025).

41. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / Под ред. А. Э. Страдзе, И. М. Быховской. - Москва : Директ-Медиа, . - 288 с. - ISBN 978-5-4499-0034-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1987490> (дата обращения: 11.01.2025).

42. Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года / сост. Т. К. Ким, И. В. Шагин. - Москва : МПГУ, 2018. - 258 с. - ISBN 978-5-4263-0590-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1341056> (дата обращения: 04.01.2025).

43. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 01.03.2025).

44. Физическое развитие детей Беларуси в XX-XXI вв. : монография / И. И. Саливон, Н. И. Полина, О. В. Марфина, Т. Л. Гурбо ; науч. ред. И. И. Саливон, О. В. Марфина ; Ин-т истории НАН Беларуси. - Минск : Беларуская навука, 2023. - 465 с. - ISBN 978-985-08-3001-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2143008> (дата обращения: 16.01.2025).

45. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебник / В. Н. Шебеко. - Минск, 2021. - 278 с. - ISBN 978-985-06-3339-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniyum.com/catalog/product/2129423> (дата обращения: 16.01.2025).
46. Дружинин, В.Е. Психическое здоровье детей [Текст] / В.Е. Дружинин. - М.: Сфера ТЦ, 2002. - 64 с.
47. Дубровинская, Н.В. Психофизиология ребенка [Текст]: учеб. пособие / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер. М.: Владос, 2000. - 144 с.
48. Закон Российской Федерации "Об образовании" [Текст]. - М.: Инфра-М, 2001. - 52 с.
49. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Э.М. Казин. - М.: Владос, 2000. - 192 с.
50. Казначеев, В.П. Право на здоровье [Текст] / В.П. Казначеев, Л.Г. Матрос - М.: Знание, 1979. - 62 с.
51. Конвенция ООН о правах ребенка [Текст]. - М.: Инфа-М, 2002. - 24 с.
52. Конституция Российской Федерации [Текст]. - Новосибирск: Сибирское Университетское издательство, 2004. - 32 с.
53. Лищук, В. А. Основы здоровья: Актуальный задачи, решения, рекомендации [Текст]: учеб.-метод, пособие / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. — М.: Аркти, 1994. - 146с.
54. Новые санитарные нормы для школ и дошкольных учреждений [Текст]: справочник / Составитель ООО МИБ "Образование в документах".- М.: Образование в документах, 2000. - 88 с.
55. Подольская, Е. На зарядку становись [Текст] / Е. Подольская // Дошкольное воспитание. -2008. - №12. - С.35-45.
56. Попова, М.В. Психология растущего человека: Краткий курс возрастной психологии [Текст]: учебное пособие / М.В. Попова. - М.: Сфера ТЦ, 2001. -128 с.

57. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст]: учеб.-метод, пособие / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2006. – 315 с.

58. Справочник старшего воспитателя [Текст]: метод, пособие / Л. Ф. Медведникова // Работаем с воспитателями –2008. - №8

59. Энциклопедия здоровья Кирилла и Мефодия [Электронный ресурс]: справочно-энциклопедическое издание / Кирилл и Мефодий.- М.: NMG, 2003.

60. Энциклопедия. Медицина. [Электронный ресурс]: справочно-энциклопедическое издание / Современная мультимедиа-энциклопедия. С-Пб.: Триада, 2004.

Приложение 1

Спортивный досуг с родителями «День здоровья».

Цель: Формировать у детей положительный эмоциональный настрой; воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по играм и состязаниям. Привлечь к участию в досуге и жизни детского сада родителей.

Ход мероприятия.

Воспитатель: Мальчишки и девчонки, а также их родители,

В зал спортивный наш, скорее поспешите вы.

Здесь будут состязания детишек, пап и мам,

Кто будет победителем, потом расскажем вам!

(Под марш дети заходят в зал друг за другом и становятся в одну линию)

В.: Сегодня у нас праздник. А праздник наш называется «День здоровья!»
(дети хором)

Дорогие мамы, папы - вот ваши любимые дети, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Им так сложно удержаться на одном месте. Вы ведь тоже когда – то были детьми, просто забыли об этом немного. Сегодня у нас замечательная возможность вновь окунуться в мир детства и почувствовать, как же это здорово быть ребёнком.

Ребята, давайте расскажем мамам, с чего начинается день в детском саду? (с зарядки).

В: А для чего нужна зарядка?

Ребёнок: Для чего нужна зарядка - Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать.

Ребёнок: Если кто-то без оглядки убегает от зарядки,

Тот не станет нипочём Настоящим силачом!

В: А вы от зарядки убегаете? (нет)

Все упражнения выполняете? (да)

А по выходным дома зарядку делаете? (да)

Надо маму и папу научить нашей зарядке и тогда вместе делать зарядку будет веселей (*дети приглашают мам на зарядку*)

«Весёлая зарядка»

(*дети и мамы выполняют упражнения в соответствии с текстом, ребёнок впереди мамы*)

«Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп, хлоп,

Мы топаем ногами, топ, топ, топ,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы низко приседаем, и прямо мы встаём.

Руки вниз, и на бочок,

Руки вверх и в кулачок,

Разжимаем, на бочок.

На носочки поднимайся,

Приседай, и выпрямляйся,

Ноги врозь и ноги вместе,

И попрыгаем на месте!»

В: Какие все молодцы, как красиво и правильно выполняли упражнения.
А сейчас команда «Синие звёздочки» займут места справа, а команда «Красные звёздочки» слева (*дети садятся на стульчики впереди родителей*)

(*стук в дверь*)

В: Кто стучится в двери к нам? Проходите в гости к нам!

(*входит Незнайка с цветком в руках*)

Петрушка: Привет мамочки и папочки! Привет девчонки и мальчишки!
Меня зовут – Незнайка! Вас здесь так много, а почему вы все собрались?

В: Незнайка! А у нас сегодня спортивный праздник. Наши ребята мам и пап своих пригласили. У нас 2 команды, «Синие звёздочки» и «Красные звёздочки».

Незнайка: Как здорово! А можно и мне с вами поиграть, позаниматься?

В: Конечно.

Петрушка: У меня есть волшебный цветок.

Каждый лепесток не простой.

Он с игрою заводной.

Чтоб победы вам добиться

Нужно честно потрудиться,

В играх правила все знать,

Их отлично выполнять.

(берёт первый лепесток, читает)

Незнайка: Отгадайте загадку *(обращается к детям)*

«Догадайся, кто такой?

Если бьёшь его рукой,

Он совсем не плачет,

Только выше скачет»

-Молодцы! Это мяч!

1 Эстафета с мячом.

Дети строятся в две команды. В руках у ребёнка мяч. Он бежит, оббегает большой кубик и возвращается обратно, передаёт мяч следующему.

Незнайка: Какие молодцы, ребята!

(берёт второй лепесток, читает)

«Прячется от нас с тобой,

Одна куколка в другой.

На косыночках горошки,

Что за куколки? (Матрёшки)

2 Эстафета «Матрёшки»

В этой эстафете участвуют девочки. Строятся в 2 команды. На расстоянии 3-4 метров стоят стульчики, на них сидят две мамы, у них в

руках ленточки. Девочки прыгают до стульчика, мамы повязывают ленточку девочкам и они прыгают назад.

Незнайка: Какие девочки красавицы, все в нарядных платках, настоящие красавицы!

Незнайка: *(берёт третий лепесток, читает)*

«Он живёт где жуткий холод,

Средь снегов живёт и льдин.

В чёрно-белом фраке ходит

Птица гордая...*(пингвин)*»

3 Эстафета «Пингвины»

В этой эстафете участвуют мальчики. Строятся в две команды. Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая с ним, оббегает стульчик и возвращается назад. Передаёт мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя. Если мяч падает, нужно остановиться, поправить мяч продолжать движение.

Незнайка: Какие все молодцы, шустрые, ловкие.

Незнайка берёт четвёртый лепесток, читает

«Без чего нельзя на свете,

Взрослым не прожить и детям,

Кто поддержит вас, друзья,

Ваша дружная (семья)»

4 Эстафета «Дружная семейка»

В этой эстафете участвуют родители и дети. Строятся в 2 команды. Родитель ставит на ноги своего ребёнка и таким образом совместно проходят вокруг ориентира.

Незнайка: Молодцы!

В: Незнайка, а можно мне тоже лепесток в руки взять и задания прочитать. А на этом лепестке загадки, вы хотите отгадать эти загадки? Слушайте внимательно.

1 «Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю (зарядку)»

2 «Не обижен, а надут
Его по полю ведут.
А ударят – нипочём
Не угнаться за (мячом)»

3 «Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не ноги,
А блестящие (коньки)»

4 «Два берёзовых коня
По снегу несут меня
Кони эти рыжи
И зовут их (лыжи)»

5 «Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ,
Это мой (велосипед)»

6 «На ледяной площадке крик,
К воротам мчится ученик,
Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей!»
Весёлая игра (хоккей)»

А сейчас отгадывают загадку только дети!
«В руках он лепится легко,
Детишкам – развлечение.
Бросать без устали его,
Друг в друга, без сомнения!

Холодный кругленький комок,
Как зовут его?» (Снежок).
Молодцы! Все загадки отгадали!
А в снежки поиграть хотите?

5 Игра – эстафета «Снежки»

Строятся в 2 команды, друг за другом. Берут снежок в правую руку и попадают в корзинку, которую держат родители.

- Молодцы! А теперь мы посчитаем, сколько снежков забросила каждая команда в корзинку.

Незнайка: Как здорово! Как весело! А сейчас приглашаю родителей.

6 Эстафета «Мой весёлый, звонкий мяч»

Родители строятся в команды. У первого игрока в руках мяч, отбивая мяч об пол, добежать до пирамидки и также назад, передаёт мяч следующему игроку.

Незнайка: А сейчас приглашаю ребят поиграть в игру

7 Игра «Пастух и стадо»

В.: А сейчас, Незнайка, мы покажем тебе какие у нас сильные родители.

8 Эстафета «Кто сильнее?»

(Перетягивание каната)

(Незнайка берёт лепесток, читает)

Незнайка: «Вот последний лепесток красивый,

По тропинке вы пройдите,

Клад волшебный отыщите»

Ребята, чтобы отыскать клад, нужно вам преодолеть полосу препятствий.

(дети становятся друг за другом, 1-бегут между пирамидок, 2-прыгают с кочки на кочку, 3- подлезают под дугу)

Незнайка: Посмотрите, волшебный сундук (дети подходят к сундуку)

«Сундучок, сундучок,

Открывай, ты, свой бочок» (не открывается)

«Сундучок –то не простой,

Просит танец заводной!

«Танец Если нравится тебе»

(все садятся на свои места)

Незнайка: Как красиво вы все танцевали, мне очень понравилось у вас, вы все такие быстрые, сильные, ловкие. Я очень внимательно следил за командами, когда вы соревновались и хочу сказать, что победили обе команды «Синие звёздочки» и «Красные звёздочки».

В: Ребята, а главное что победила?

Дети: ДРУЖБА!

Незнайка: Ребята, давайте ещё подойдём к сундучку. «Сундучок, сундучок, открывай, ты, свой бочок» *(достаёт угощение для ребят и мам, угощает)*.

- До свидания, друзья! (Незнайка убегает)

В: Праздник весёлый удался на славу.

Я думаю, всем он пришёлся по нраву.

Мы праздник кончаем и всем пожелаем,

Здоровья, успехов и счастья во всём!

Приложение 2

Золотые правила здоровьесбережения.

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

Соблюдайте правила
здорового образа жизни
вместе с детьми!



Положительные эмоции

*Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело,
И только воля говорит: "Иди!"
Останься прост, беседа с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все, в свой час, считаются с
тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег, -
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой друг, ты будешь Человек!*

Р. Киплинг



Памятки для родителей «Здоровый образ жизни»



Здоровый образ жизни – это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.

Здоровому—все здорово

Цель проекта:

Пропаганда здорового образа жизни и внедрение физической культуры в жизнь каждого обучающегося. Формирование в сознании учащихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание в молодом поколении здорового образа жизни. Создание педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации педагогов, родителей и детей.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся.
2. Улучшать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися во внеурочное время.
3. Отвлечь обучающихся от негативных явлений современной жизни.



Добавь здоровья!

Что такое здоровье?

Как укрепить свое здоровье?

Что влияет на здоровый образ жизни?

Здоровье – это красота!

Здоровье – это сила ума!

Здоровье – это самое большое богатство!

Здоровье – это то, что нужно беречь!

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным!

Здоровье – это долгая счастливая жизнь!

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается!



Для родителей и ваших детей!

Золотые правила здоровьесбережения

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!



Соблюдайте золотые
правила вместе со
своими детьми!