



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

**ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у
детей старшего дошкольного возраста средствами физического
воспитания**

**Магистерская диссертация на соискание степени магистра по
направлению 44.04.01 – «Педагогическое образование»**

**Направленность программы магистратуры:
«Образование в сфере физической культуры в системе профильной
подготовки»**

Проверка на объем заимствований:
_____ % авторского текста

Выполнил:
магистр ЗФ-314-156-2-1 группы
Ковальчук Павел Михайлович

Работа рекомендована к защите
« ____ » _____ 2017
зав. кафедрой БЖ и МБД
_____ Тюмасева З.И.

Научный руководитель:
кандидат биологических наук,
доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич

**Челябинск
2017**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	9
1.1. Проблема формирования здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе	9
1.2. Физическое воспитание как важное условие для формирования здорового образа жизни у детей	26
1.3. Формирование здорового образа жизни ребенка на этапах дошкольного и школьного детства.....	38
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	52
ГЛАВА 2. ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	54
2.1. Организация и методы исследования	54
2.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	58
2.3. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников в ДОУ.....	62
2.4. Анализ результатов экспериментальной работы	64
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	71
ПРИЛОЖЕНИЕ	78

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье и благополучие детей – главная забота семьи, государства и общества в целом, так как дети составляют единственный резерв страны, который в недалёком будущем будет определять её благополучие, уровень экономического и духовного развития, состояние науки и культуры.

В соответствии с концепцией по охране здоровья здорового человека в основе должен быть здоровый образ жизни и здоровая семья, правильно организованный труд, отдых и питание, экологическое благополучие.

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Здоровье и полноценное физическое развитие ребенка - это основа формирования личности. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента психического и физического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом [62, с. 12].

Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание - все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребенка в течение всего последующего его развития [34, с. 76].

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения давно вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную.

По данным 2000 года НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 % до 15,1 %) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (2-я группа — с 60,9 % до 67,6 %) и хронические заболевания (3-я группа — с 15,9 % до 17,3 %). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу наблюдается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

Именно поэтому в настоящее время ведется активный поиск педагогических технологий, способствующих формированию и укреплению здоровья дошкольников, не требующих особых материальных

затрат и рассчитанных как на коммерческие, так и на государственные дошкольные учреждения.

Наиболее перспективным путем обновления содержания дошкольного образования является системная интеграция психолого-педагогических и естественных наук с целью создания единого информационного пространства для обучения основам здорового образа жизни, формирования мотивации к нему и коррекции нарушенных функций детей дошкольного возраста. Таким образом, актуальность исследования определяется рядом факторов: социальным заказом на воспитание здоровых граждан общества в течение всей их учебной и трудовой деятельности; необходимостью создания целостной системы формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, где дошкольное образование занимает ключевую позицию.

Таким образом, отсутствие целостной концепции формирования здорового образа жизни дошкольников, и, соответственно, разработанной педагогической системы и технологии её реализации, существенно затрудняет решение обозначенных социальных и государственных задач.

Именно в этом и заключается главная проблема, решению которой и посвящается представленная дипломная работа.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать программу по формированию основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении, проверить ее эффективность.

Объект исследования – создание программы по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Предмет исследования – дети дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях, где проводится внедрение программы по формированию основ здорового образа жизни.

Гипотеза – если в учебно-воспитательную работу дошкольного образовательного учреждения внедрить программу по формированию

здорового образа жизни у старших дошкольников, то уровень сформированности основ здорового образа жизни у старших дошкольников повысится.

Задачи исследования:

1. Выявить основные признаки здорового образа жизни, систематизировать теоретико-методологические основы его формирования.
2. Рассмотреть содержание понятия здорового образа жизни.
3. Определить условия формирования здорового образа жизни у старших дошкольников.
4. Разработать программу формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников ДОУ.
5. Проверить эффективность программы формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников ДОУ на практике.
6. Провести анализ результатов экспериментальной работы.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Разработанная программа по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе позволит активизировать и заинтересовать детей и родителей в вопросах валеологического образования и развития познавательной активности детей по гигиене и валеологии.
2. Систематические занятия с детьми и родителями по здоровьесберегающим технологиям вырабатывают у детей гигиенические навыки, которые способствуют снижению заболеваемости.

Методы исследования:

- Теоретические – анализ литературы, синтез, сравнение, обобщение, систематизация, моделирование, проектирование.

- **Эмпирические** – наблюдения, беседа, методы диагностики, анкетирование, статистическая обработка данных, элементы опытно-экспериментальной работы.

Практическая значимость заключается в разработке программы для педагогов дошкольного образования и родителей по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников ДООУ.

Этапы исследования:

Исследование осуществлялось в три этапа:

На первом этапе была проведена диагностика уровня сформированности начальных представлений здорового образа жизни у дошкольников. Для этого использовался диагностический комплекс.

На втором этапе исследования была разработана и реализована программа формирования начальных представлений здорового образа жизни у старших дошкольников в ДООУ.

На третьем этапе исследования проведена повторная диагностика уровня сформированности начальных представлений здорового образа жизни у дошкольников. Затем осуществлялось сравнение показателей констатирующего и контрольного этапов исследования.

База исследования МКДОУ д/с «Василек» с. Кочердык Октябрьского р-на Челябинской обл.

Апробация результатов работы

Основные результаты исследования доложены и обсуждены на региональной научно-практической конференции магистрантов «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии», посвященной 45-летию Уральского государственного университета физической культуры (17 апреля 2015 г.).

Публикации по материалам диссертации

По теме магистерской диссертации опубликовано 2 печатных работы.

Объем и структура диссертации.

Работа представлена на 107^{ми} страницах компьютерного текста, иллюстрирована 7^{ью} таблицами и 2^{мя} рисунками.

Диссертационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов после глав, списка использованной литературы и приложений. Библиографический список включает 70 литературных источника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Проблема формирования здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе

В мировой практике существует множество определений понятия «здоровье». Каждое из них высвечивает наиболее значимые с точки зрения представляемой авторами позиции грани этого явления. Психолого-педагогический словарь принимает во внимание сообразность здоровья окружающей среде: «состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений»[21, с. 114].

Другие авторы придают здоровью фундаментальное значение философской категории и условия успешности жизни: «здоровье означает свободу деятельности ...обязательное условие полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни», «процесс сохранения и развития физических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни»[21, с.115].

Понятие «**здоровый образ жизни**» — концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека.

Здоровый образ жизни - есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья и развития условиях. Он выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровье по сути своей должно быть первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, и прежде всего тем, что:

- в нашем государстве у населения еще не сформирована в достаточной степени положительная мотивация на бережное отношение к своему здоровью;

- в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей (как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека);

- здоровье в обществе, в первую очередь, в силу низкой культуры, еще не стало на первое место в иерархии потребностей человека.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод о важнейшей роли воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью как одной из главных человеческих ценностей. В достижении этой цели намечаются два основных пути. Первый — образование каждого человека, начиная с детского возраста, в дошкольных, школьных учреждениях, в колледжах, вузах и т.д. Второй — самовоспитание личности (сотвори себя сам!). Естественно, что для достижения здорового образа жизни необходимо сочетать оба пути.

Рассматривая проблему здоровья в педагогическом аспекте, ученые считают, что необходимо выделить ее узловые вопросы в воспитании дошкольников. Прежде всего, надо осознать само понятие здоровье, как от

смысла, вложенного в него, зависит направленность оздоровительно-развивающего физического воспитания. Существуют разные трактовки этого понятия. Так, например, в материалах международной конференции по проблемам формирования здорового образа жизни населения приводится до 10 определений понятие «здоровье». По мнению Ю.Ф. Змановского, здоровье по отношению к растущему организму следует рассматривать как соответствие основных физиологических функций организма данному возрастному периоду или соответствие паспортного возраста биологическому. Н. Амосов предложил измерять здоровье по резервным мощностям организма, которые во многом зависят от правильного образа жизни человека.

Н.М. Амосов полагает, что здоровье организма определяется его количеством, которое можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций. В.П. Казначеев трактует здоровье как «процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Н.И. Брехман определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации». По мнению В.Т. Лободина, здоровье - это бесконфликтная, безопасная, счастливая деятельность организма на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях человеческой природы [36, с. 182].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, т.е. здоровье - это состояние телесного, душевного и социального благополучия.

Психическому здоровью можно дать три определения: во-первых, это отсутствие выраженных психических расстройств; во-вторых, определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах; в-третьих, состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармонии между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других людей об объективной реальности [35, с. 46].

Из приведенных определений видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания: само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (духовность, наследственность, пол, возраст) факторов.

Так или иначе, ученые выходят на проблему зависимости всех видов здоровья от того, как человек относится к дарованной ему жизни. От того, какой приоритет он выбирает в приспособлении к жизни - биологический или духовный, какие ценности становятся для него главными в реализации избранного пути - позитивные или негативные. Чем избранные ценности, в свою очередь, определяются - обыденным мнением толпы, ориентированной на животные инстинкты или нравственным императивом, исходящим от высших сил природы. Иными словами, проблема образа жизни становится ведущей в решении задач сохранения и приумножения здоровья.

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Ряд философов (Дж.Локк, А.Смит, К.Гельвеций, М.В.Ломоносов, К.Маркс и другие), психологов (Л.С.Выготский, В.М.Бехтерев и другие), ученых-медиков (Н.М.Амосов, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицын,

М.М.Буянов, И.И.Брехман, Б.Н.Чумаков и другие), педагогов (Л.Г.Татарникова, В.В.Колбанов, В.К.Зайцев, С.В.Попов и другие) пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия [35, с. 60].

Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути» (В.,с.54).

Французкий философ Клод Гельвеций в своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека: «Задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству» «Совершенство физического воспитания зависит от совершенства правительства. При мудром государственном устройстве стремятся воспитать сильных и крепких граждан. Такие люди и будут счастливы, и более способны выполнять различные функции, к которым их призывает интерес государства» [1, с. 43].

Таким образом, великие философы – мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье.

Великий русский ученый М.В. Ломоносов в 18 веке написал обращение «О сохранении и размножении российского народа», в котором предлагал меры по сохранению и увеличению населения для хозяйственной и политической жизни страны, представил социально-экономическую программу.

Большое значение М.В. Ломоносов придавал анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. Он показал роль наследственности в появлении многочисленного здорового поколения русских людей. Также раскрыл влияние среды, окружения на личность и обратился к проблеме нравственного, полового воспитания молодого и взрослого населения, на создание крепкой, счастливой семьи основанной на любви и уважении «Где любви нет, не надежно и плодородие», включение молодых людей в трудовую деятельность [40, с. 162].

М.В. Ломоносов обратился к исследованию проблем человека с позиции совокупности психологии, физиологии, педагогики. Именно такой подход, по его мнению, позволял получать объективные данные о человеке, которые необходимо знать педагогам.

Ученые С.П. Боткин, П.Ф. Лесгафт заложили основы современной нам валеологии.

С.П. Боткин видел здоровье человека, прежде всего, как функцию приспособления и эволюции, функцию воспроизводства, продолжения рода и гарантию здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он рассматривает как важнейшую основу патологии [40, с. 164].

В.М. Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Статья «Охрана детского здоровья» отражает комплексную программу решения указанной задачи, включающую систему гигиенических, медико-биологических, социальных

и психологических мероприятий. Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в контексте осуществляемой им антиалкогольной компании. Он один из тех, кто активно боролся против алкоголизма [21, с. 114].

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [45, с. 92].

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: «...состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

По мнению С.В. Попова «Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и, кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации».

В 1968 году Всемирная Организация Здравоохранения приняла следующую формулировку: «Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным [42, с. 110].

Г.Л. Билич, Л.В. Назарова взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и

окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов» [25, с. 40].

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм [25, с. 44].

Академик Н.М. Амосов полагает, что «здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций». В.П.Казначеев трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [25, с. 46].

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [30, с. 68].

Признаками здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья, лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

Говоря об образе жизни, С.В. Попов утверждал, что следует помнить о том, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни [35, с. 66].

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Б.Н. Чумаков характеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями» [25, с. 49].

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических

и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Образ жизни - биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения в единстве с условиями жизни. Иначе говоря, образ жизни - это «лицо» индивида, отражающее одновременно и уровень общественного прогресса, и его частную реализацию [35, с. 72].

Таким образом, исходя из названных определений, за основу было взято положение *о здоровом образе жизни, как типичных формах и способах повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.*

В программе «Пролеска» здоровье трактуется как «полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка». В нем наиболее полно просматриваются идеи педагогики здоровья. Здоровье как одна из задач воспитательного процесса и его результат, с одной стороны, напрямую зависит от «благополучных» условий жизни, а с другой стороны - создает «благоприятную» (благополучную) почву для развития ребенка.

Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился

любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Поэтому самое большое воздействие на здоровье оказывает образ жизни.

Под образом жизни понимается система поведения ребенка в процессе его жизнедеятельности, которая основана на личном опыте, традициях и принятых нормах поведения. От того, какой образ жизни ведет конкретный человек, зависит в основном его здоровье. Эта составляющая является главной, поскольку именно образ жизни оказывает решающее влияние на здоровье человека. Отличие этого фактора от других заключается в возможности самого ребенка управлять своим здоровьем. Поэтому, каков образ жизни – таково и здоровье ребенка.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система привычек и поведения человека в процессе его жизнедеятельности, когда обеспечивает ему хорошее здоровье.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Таким образом, здоровый образ жизни взаимосвязан и оказывает в значительной степени положительное влияние на здоровье.

Приоритетным направлением в области дошкольного образования является укрепление здоровья детей. Здоровье определяется многочисленными факторами обеспечения, которые имеют преимущественное значение в формировании здоровья ребенка.

Соотношение различных факторов обеспечения здоровья в специальной литературе определяется следующим образом:

- генетические факторы – 15-20%;
- состояние окружающей среды – 20-15%;
- медицинское обеспечение – 10-15%;
- условия и образ жизни людей – 50-55%;

Содержание каждого из факторов обеспечения здоровья ученые определяют следующим образом:

Рассмотрим подробнее каждый из факторов обеспечения здоровья:

Генетические факторы:

Специалисты рассматривают в широком и узком смыслах. В широком – как унаследованные в процессе эволюции животного мира механизмы адаптации к условиям существования. В узком же смысле слова под генетическими факторами следует помнить унаследованные от ближайших предков семьи особенности обеспечения жизнедеятельности.

Онтогенетическое развитие дочерних организмов предопределяется той генной программой, которую они наследуют от родительских хромосом.

К сожалению, сами хромосомы половых клеток и их структурные элементы – гены могут подвергаться вредным влияниям, причем, что особенно важно, в течение всей жизни будущих родителей.

Правда, часто сказываются и не зависящие факторы, к которым ученые относят неблагоприятные экологические условия, рост используемых в пищевой промышленности и в быту синтетических препаратов, сложные социально-экономические процессы, неконтролируемое использование фармакологических веществ и т. д. Результатом же являются «поломки» в генном аппарате половых клеток родителей, что ведет к возникновению наследственных заболеваний или к появлению наследственно обусловленной предрасположенности к ним.

Все заболевания, связанные с генетическими факторами, специалисты условно разделяют на три группы:

-наследственные прямого эффекта (в том числе врожденные), когда ребенок рождается уже с признаками нарушений;

-наследственные, но опосредованные воздействием внешних факторов;

-связанные с наследственным предрасположением.

Таким образом, не вызывает сомнения заметная роль, которую имеют наследственные факторы в обеспечении здоровья человека. В то же время в подавляющем числе случаев учет этих факторов через рационализацию образа жизни человека может сделать его жизнь здоровой, счастливой и долговечной. И наоборот, недоучет типологических особенностей человека делает его беззащитным и уязвимым для действия неблагоприятных условий и обстоятельств жизни.

Состояние окружающей среды.

С момента своего появления на Земле человек постоянно сталкивается с необходимостью борьбы за жизнь, с неблагоприятными условиями природы, со стихийными факторами, с непредсказуемостью даже ближайшего будущего.

К факторам внешней среды, оказывающим влияние на организм, ученые относят: энергетические воздействия (включая физические поля), динамический и химический характер атмосферы, водный компонент; физические, химические и механические характеристики воздействия поверхности Земли, характер биосистем местности и их ландшафтных сочетаний; сбалансированность и стабильность климатических и пейзажных условий и ритма природных явлений и др.

Значительная зависимость человека от природных факторов и их непредсказуемость предопределили стремление человека сделать себя более защищенными, независимым от превратностей природы, для чего он создавал и изобретал все новое, облегчающие его жизнь, все более

благоприятные условия существования и совершенные орудия производства. Это обеспечило ему комфортные для поддержания жизнедеятельности условия. При этом возникли вредные последствия: истощение природных ресурсов, выброс в атмосферу, в землю и воду все большего объема отхода производства, разрушение озонового слоя и т.д. В воздухе увеличилось содержание химических веществ.

Тревога специалистов, ученых и общественности страны по поводу катастрофических экологических последствий «освоения» природы все большей степени акцентируется на ее последствиях для здоровья человека. Не случайно поэтому пионер валеологии И.И. Брехман при структурировании экологии выделил в ней специфическую для здоровья ветвь и придал этой классификации следующий вид:

- валеоэкология – наука о здоровье биосферы, о нормальных взаимоотношениях человека с окружающей средой;
- малэкология – наука об изменениях, патологических явлениях в биосфере;
- санэкология – наука о путях и способах защиты, оздоровления и коррекции неблагоприятных изменений в биосфере.

В предложенной И.И. Брехманом структуре экологии прослеживается тесная взаимосвязь стоящих перед этой наукой проблем биосферы с проблемами здоровья человека.

Таким образом, не вызывает сомнения все возрастающая роль изменений окружающей человека среды на его здоровье. Возможно, выход можно искать в разработке долговременных государственных социально-экономических программ, в повышении культуры и валеологической грамотности населения и, прежде всего, руководителей ведомств и производства, в воспитании у человека чувства ответственности за свое здоровье и за здоровье других людей, за ближайшие и отдаленные последствия нерационального использования природных ресурсов для живущих и последующих поколений.

Медицинское обеспечение:

Зачастую доля ответственности этого фактора за обеспечение здоровья кажется неожиданно низкой, так как именно с ним большинство людей связывает свои надежды на здоровье. Видимо, такой подход обусловлен, прежде всего, тем, что о здоровье человек чаще всего вспоминает тогда, когда уже в связи с болезнью вынужден обращаться к врачу. Выздоровление же, естественно, он и связывает именно с медициной. Однако при этом человек не задумывается над тем, что врач занимается не охраной здоровья, а лечением болезни.

С самого начала возникновения медицины как науки она была ориентирована на здоровье и предупреждение болезней.

В настоящее время, однако, структура заболеваемости как у нас в стране, так и в мире заметно изменилась, инфекционные болезни составляют в статистике заболеваемости лишь около 10%. В то же время инфекционные соматические болезни, функциональные расстройства психики, алкоголизм, наркомания составляют до 40% заболеваемости. Среди причин смерти из многих сотен известных болезней в 85% случаев лишь десять, в частности атеросклероз, гипертоническая болезнь, ожирение, иммунодепрессия, аутоиммунные болезни, метаболические нарушения, психические депрессии, злокачественные болезни. Но вот средств и методов предупреждения патологии именно такого характера медицина не имеет.

Один из основоположников научной медицины, Гиппократ, подчеркивал: медицина часто успокаивает, иногда – облегчает, редко – лечит. Ф. Бэкон отмечал: «Лечение болезней составляет ту часть медицины, на которую было затрачено много труда, хотя результаты его оказались весьма скудными».

Таким образом, не должна вызвать удивления низкая доля зависимости здоровья современного человека от медицинского обеспечения, что обусловлено, во-первых, его ориентировкой на лечение, а

не обеспечение здоровья, и, во-вторых, отсутствием модели самого здоровья

Условия и образ жизни:

Сейчас становится все понятнее, что болезни современного человека обусловлены прежде всего его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний.

Вместе с тем в нашей стране 78% мужчин и 52 % женщин ведут нездоровый образ жизни.

В определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора – генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Большое значение следует уделять сфере влияния факторов, так как от нее зависит здоровье человека. Чтобы здоровье человека сохранить, нужно создать благоприятные условия для жизни человека, разрабатывать здоровьесберегающие системы – здоровьесберегающая система является одним из условий здорового образа жизни.

1.2. Физическое воспитание как важное условие для формирования здорового образа жизни у детей

Одним из основных условий формирования здорового образа жизни у старших дошкольников являются физкультурные занятия в дошкольном образовательном учреждении.

Физкультурные занятия - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям в детском саду.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении [4, с. 83].

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократ в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми

необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

В этой работе освещаются вопросы физического воспитания и здорового образа жизни учащихся.

1. Оздоровительные задачи физического воспитания.

- охрана и укрепление здоровья учащихся.
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения.
- повышение умственной и физической работоспособности.

2. Образовательные задачи физического воспитания.

- формирование двигательных умений и навыков.
- развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи физического воспитания.

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- воспитание активности, самостоятельно и нравственно-волевых черт личности.

Двигательная активность в сохранении здоровья

Значение двигательной активности для поддержания и укрепления здоровья и как лечебного средства известно из древности. Особо актуальной проблема оптимизации двигательной активности людей стала в последнюю четверть XX века в связи с автоматизацией производства и очевидностью неблагоприятного влияния социально-обусловленной гипокинезии.

Взаимодействие организма с внутренней средой осуществляется гуморальным и нервным путем. На действие раздражителей организм активизирует или тормозит деятельность различных органов и тканей. Устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа

гомеостаза, называется **резистентностью**. **Гомеостаз** - совокупность скоординированных реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление постоянства внутренней среды организма.

Строение организма человека предопределило нормальное функционирование органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Снижение двигательной активности ведет к функциональным и морфологическим изменениям в организме, влияющим на сокращение продолжительности жизни. Двигательная активность сдерживает возрастные инволюционные изменения, способствует продлению периода активной творческой жизни. Снижение двигательной активности, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным режимом называется **гипокинезией**.

Гипокинезия (греч. *hypo* – понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* – движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, т.е. ограничение количества и объема движений в результате образа жизни, особенностей профессиональной деятельности, постельного режима в период заболевания.

Снижение двигательной активности – гипокинезия – рассматривается в настоящее время как важнейший фактор риска многих заболеваний. Многочисленными экспериментальными и клиническими исследованиями установлено, что ограничение подвижности вызывает неблагоприятные изменения во всех органах и системах организма. Все это обуславливает необходимость разработки практических мер по профилактике и преодолению гипокинезии. Важнейшей из них является стимулирование двигательной активности.

Гиподинамия - состояние пониженной двигательной активности, обусловленное общей мышечной слабостью, в результате заболевания или пребывания в условиях пониженной гравитации, постельного режима.

Гипокинезия и гиподинамия пагубно влияют на здоровье, приводят к развитию сердечно-сосудистых расстройств, нарушению обмена веществ.

Мышечный "голод" для здоровья человека также опасен, как недостаток кислорода, питания, витаминов. Если человек в силу каких-то причин не будет двигаться несколько недель, его мышцы атрофируются, нарушается деятельность сердца и легких. Организм физически активных мужчин 50-60 лет обладает более высокими функциональными возможностями, чем 30-летних, но с ограниченным двигательным режимом. Многочисленными исследованиями убедительно доказано, что регулярные физические нагрузки – эффективное средство профилактики и лечения заболеваний коронарных артерий, гипертонической болезни, атеросклероза, ожирения, хронических заболеваний легких, диабета, заболеваний скелетно-мышечной системы, почек, тревожных и депрессивных состояний, **стрессорных** повреждений и многих других патологических состояний).

Стресс (англ. stress – давление, напряжение) - состояние, возникающее при действии чрезвычайных раздражителей и приводящее к напряжению адаптационных механизмов организма.

В настоящее время мы не знаем более физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность. Отсюда следует закономерный вывод о необходимости разработки и внедрения мероприятий, направленных на стимулирование двигательной активности.

Физические упражнения обладают специфическими и неспецифическими свойствами. Специфические свойства выражаются в том, что физические упражнения вырабатывают способность противодействовать изменениям внутренней среды организма. Неспецифические свойства направлены на повышение защитной устойчивости организма.

Выбор учеником любой формы двигательной активности: физический труд, танцы, занятия физической культурой, различными

видами спорта - уже сам по себе становится благоприятным явлением для организма, поскольку снижает дефицит двигательной активности, способствует нормальному функционированию разнообразных систем организма, укрепляет здоровье.

В процессе жизнедеятельности организм человека адаптируется к внешним и внутренним воздействиям. **Адаптация** - процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды (природным, производственным, социальным). Различают различные виды адаптации: болевая, вкусовая, зрительная, обонятельная, температурная, трудовая, физическая и прочее. Адаптация поддерживает постоянство гомеостаза, обеспечивает работоспособность, максимальную продолжительность жизни в неадекватных условиях. Среди многочисленных факторов окружающей среды различают факторы адекватные и неадекватные им. Организмы адаптированы к адекватным условиям среды в результате длительной эволюции. Приспособление к периодическим колебаниям таких условий происходит с помощью готовых адаптивных механизмов. К одним факторам среды организм может достичь полной, к другим - частичной адаптации. Организм может оказаться полностью неприспособленным к адаптации в крайне экстремальных условиях и, если этого не произойдет, наступает болезнь, которая может завершиться смертью.

Научно-технический прогресс увеличивает долю умственного труда. В свою очередь, интеллектуальный труд повышает требования к психической устойчивости, длительным нервным напряжениям, способности перерабатывать большой поток информации. При физическом труде мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Умственная работа - достижение природы на более высоких ступенях ее развития и организм человека не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока не

выработала реакций, надежно предохраняющих центральную нервную систему от перенапряжения. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления, в отличие от физического, не ведет к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые суммируются, усиливаются и приводят к заболеванию человека. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за последние 70 лет количество неврозов увеличилось в 24 раза, а смертность мужчин 35-45-летнего возраста от ишемической болезни сердца возросла на 60%. В этих новых для организма условиях работник умственного труда должен научиться спокойно и трезво оценивать свои силы и возможности, научиться управлять своим организмом, грамотно использовать для этого средства физической культуры и спорта. Научные данные свидетельствуют об огромной пользе занятий физическими упражнениями для людей, работающих при повышенных нервно-эмоциональных нагрузках в условиях гиподинамии.

Человек обладает поистине неограниченными возможностями приспособления к необычным условиям существования, к воздействию различных неблагоприятных факторов. Это приспособление обеспечивается в процессе жизнедеятельности за счет резервных возможностей организма, выработки и совершенствования компенсаторных приспособительных реакций.

Под **физиологическими резервами** понимается выработанная в процессе эволюции способность органа или системы и организма в целом во много раз усиливать интенсивность своей деятельности по сравнению с состоянием относительного покоя.

В этом определении физиологических резервов подчеркиваются принципы физиологической школы И.П. Павлова — широкий подход к изучаемым явлениям, учет эволюции и биологического смысла этих явлений.

Физиологические резервы обеспечиваются анатомо-физиологическими и функциональными особенностями строения органов, а именно: наличием парных органов (почки, анализаторы и т.п.), возможностью значительного усиления деятельности органов; увеличением общей интенсивности кровотока, легочной вентиляции и т.п.

Наличие резервных возможностей организма позволяет в ряде случаев переносить без отрицательных последствий воздействие экстремальных факторов окружающей среды и болезнетворных агентов, токсических веществ, которые значительно превышают принятые предельно допустимые уровни. Известно, например, что хорошо физически тренированные люди способны в течение длительного времени сохранять работоспособность при содержании кислорода во вдыхаемом воздухе 16% и ниже, углекислого газа — более 2-3% и т.д.

Ярким примером эффективности развития физиологических резервов может служить тот факт, что тренированный спортсмен способен не только выжить, но производить достаточно большую по объему и интенсивности физическую работу при кислотности внутренней среды организма, равной 6,92. У здорового, но не тренированного человека при кислотности среды ниже нормы на 0,3-0,4 могут наступить изменения, не совместимые с жизнью.

Именно поэтому определение физиологических резервов организма, их расширение и использование должны войти в арсенал методов оценки и укрепления здоровья человека. Если бы можно было легко оценивать резерв гомеостаза, определенный "резервными мощностями" рабочих органов и регулируемых систем, то он служил бы самым точным количественным выражением уровня здоровья как показатель устойчивости организма в отношении агентов, вызывающих патологию.

Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов. Американский врач-кардиолог Вильгельм Рааб исследовал

состояние сердца у физически активных (спортсмены, солдаты, рабочие на фермах) и неактивных (студенты, служащие) лиц. Оказалось, что у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, уже в 17-35 лет наблюдались признаки ослабления деятельности сердца, которое он назвал “сердцем деятельного бездельника”. Деятельного потому, что он вершит большие дела, а бездельника, так как при этом не затрачивает больших мышечных усилий.

В таблице 2 представлены различия в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем тренированного и нетренированного человека. Очевидно, что физиологические резервы человека, систематически занимающегося физкультурой и спортом, неизмеримо выше. Это дает ему возможность достаточно легко компенсировать внезапное воздействие многих факторов окружающей среды без ущерба для своего здоровья. Важно отметить, что систематические занятия физической культурой и спортом позволяют сохранить физиологические резервы до весьма преклонного возраста, что обеспечивает высокий уровень здоровья и работоспособности.

Хорошие возможности компенсировать неблагоприятное воздействие факторов окружающей и внутренней среды у физически тренированных лиц объясняется не только максимальной способностью усилить ту или иную функцию. Важное значение в этом отношении имеет и осуществление так называемого принципа экономизации функций, который проявляется у тренированных лиц как в покое, так и при дозированных воздействиях факторов. Например, частота сердечных сокращений в покое у тренированных составляет 50-60 ударов в 1 мин, у нетренированных — 70-80. Это приводит не только к значительной разнице в общей сумме работы, проделанной мышцей сердца для поддержания жизнедеятельности, но и к существенным преимуществам тренированных лиц в состоянии некоторых "обеспечивающих" функций.

Понятие о резервах организма довольно широкое и включает в себя физиологические и психофизиологические возможности человека, которые обеспечивают мобилизацию резервных сил организма и устойчивое состояние в условиях самых разнообразных неблагоприятных воздействий. Хотя резервы организма — показатель индивидуальный, систематическая физическая тренировка способна существенно их повысить.

Основными средствами физической культуры являются физические упражнения. **Физические упражнения** – это двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.

Чтобы физические упражнения оказывали положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определенные правила:

1) средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии возможностями учеников;

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической нагрузки и других факторов.

Многokrатно повторяемые физические упражнения с соблюдением правильной дозировки и методической последовательности приводят к совершенствованию форм и функций организма человека, укрепляют здоровье, формируют и совершенствуют двигательные навыки, содействуют духовному развитию. Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Всякое заболевание, как известно, сопровождается нарушением функций и их компенсацией. Так вот, физические упражнения способствуют ускорению восстановительных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими (“строительными”) материалами, что ускоряет выздоровление.

При болезнях снижается общий тонус, в коре головного мозга усугубляются тормозные состояния. Физические упражнения повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма.

Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни школьников является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединены термином “двигательная активность”.

У большого числа людей, вовлеченных в сферу интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. У школьников соотношение подвижного и неподвижного компонентов жизнедеятельности составляет в период учебы по времени 1:3, а по энерготратам 1:1; во вне учебное время соответственно 1:8 и 1:2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности школьников во время учебных занятий и во в неучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного числа школьников. В то же время высокий уровень достижений в спорте связан с довольно большими по объему и интенсивности физическими нагрузками. Поэтому возникает важнейшая задача – определение оптимальных, а также минимальных и максимально возможных режимов двигательной активности.

Минимальные границы должны определять объем движений, необходимых человеку для нормального уровня функционирования организма. Этому уровню соответствует двигательный режим

оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы определяют уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, который может привести к переутомлению, перетренировке, резкому снижению уровня работоспособности.

Малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на сердечнососудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений.

Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с избытком углеводов и жиров в дневном рационе приводит к ожирению.

Измерить уровень своей двигательной активности можно с помощью таблицы

Для самопроверки необходимо проставить соответствующие баллы и суммировать их. Штрафные очки вычитаются из общей суммы. Если итоговая сумма составит 60 баллов и выше, двигательная активность оценивается как “отлично”, 40 – “хорошо”, больше 20 – “удовлетворительно” и “неудовлетворительно”, если набирается меньше 20 баллов.

В оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности для людей разного возраста:

- дошкольники – 21-28 ч;
- школьники - 14-21 ч;
- учащиеся средних специальных учебных заведений – 10-14 ч;

- студенты – 10-14 ч;
- служащие – 6-10 ч.

С учетом формирования структурно-функциональных систем детского организма и темпов биологического развития моторной функции в тренировочный процесс (в двигательный режим) детей дошкольного возраста целесообразно включать: 40% - нагрузок в развитии аэробной выносливости; 15% - быстроты; 10% - динамической “взрывной” силы; 15% - ловкости; 5% - статической и 5% - динамической силовой выносливости; 5% - абсолютной силы и 5% - анаэробной производительности.

1.3. Формирование здорового образа жизни ребенка на этапах дошкольного и школьного детства

Формирование основ здорового образа жизни с самого раннего возраста является основной задачей в последние годы не только в семье, но и в образовательных учреждениях страны, а также эти вопросы решаются на уровне правительства и Государственной Думы. Формирование отношения к здоровью как главной жизненной ценности, укрепление здоровья, обеспечение полноценного образования, гармоничного формирования и развития детей дошкольного возраста являются важнейшими социальными задачами нашего общества.

В последнее время происходит активное реформирование системы дошкольного образования: растёт сеть альтернативных дошкольных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методические материалы. На фоне этих прогрессивных изменений укреплению здоровья и формированию основ здорового образа жизни не всегда уделяется достаточное внимание.

Решение этой задачи затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых

обеспечивается в должной мере формирование основ здорового образа жизни. Не уделяется достаточного внимания планированию работы педагогов, совместной работе с семьей по формированию основ здорового образа жизни, реализации роли взрослого в данном процессе. Также отмечается недостаток разработанных рекомендаций по организации предметно-пространственной среды, и соответствующего методического обеспечения.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Существует несколько противоречий в формировании у детей и их родителей осознанного принятия ценностей здорового образа жизни:

между пониманием педагогами и родителями значимости формирования основ здорового образа жизни в воспитании основ здорового образа жизни в воспитательно-образовательном процессе и недостаточным уровнем знаний у них по вопросам воспитания здорового ребёнка; неумением педагогов и родителей оказать помощь детям в усвоении основ здорового образа жизни;

между пониманием важности избегания факторов риска для здоровья, выбора стиля поведения, не наносящего ущерба физическому и психическому здоровью; потребностями развивающегося организма ребёнка и несоответствием уровня жизни качеству и стилю жизни нашего общества.

Основная цель дошкольного образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья, то есть развитие ребёнка в соответствии с принципом целесообразности.

Здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивость организма к соответствующей среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные функции.

Здоровье ребёнка можно считать достигнутой нормой, если он:

в физическом плане – умеет преодолевать усталость;

в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;

в нравственном, в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

– значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Среди дошкольников их число не превышает 12%;

– стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний (за последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений увеличилась в 1,5 раза, хронических болезней в 2 раза);

– изменение структуры хронической патологии (вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата – сколиоз, остеохондроз, осложнённые формы плоскостопия);

– увеличение числа дошкольников, имеющих несколько диагнозов.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности как значительной части общечеловеческой культуры.

Сегодняшние дети имеют худшие показатели здоровья, чем их сверстники 10-15 лет назад (в росте, окружности грудной клетки, динамометрии: уменьшении роста на 0,5 – 1,5 см., окружности грудной клетки на 4,5 – 8,5 см., регрессивной возможностей по динамометрии правой кисти на 2,7 – 4,9 кг). Это говорит о заметной физической деградации юного поколения за последние несколько лет. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребёнка, а тем более подростка. Причём детские заболевания часто перерастают в хронические. Это чревато потерей нескольких поколений полноценных трудоспособных людей: у хронически больных родителей дети почти никогда не рождаются здоровыми.

В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписанное президентом России В.В. Путиным, постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения», разработанная Минздравом России и Российской Академией наук с участием федеральных органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и одобренная Правительством Российской Федерации Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации, показывают обеспокоенность государства за будущее страны. Для понимания сегодняшних тенденций формирования основ здоровья подрастающего поколения важно отметить, что основы здоровья закладываются в наиболее ранние периоды жизни ребёнка, и во многом определяются здоровьем родителей, прежде всего, матери.

Каждый второй ребёнок имеет отклонения в состоянии здоровья, отмечается высокий процент недоношенных и незрелых детей. Поражение центральной нервной системы новорожденных как результат перинатальной патологии прогнозируется у 50% детей. В первые три года

жизни различные отклонения в состоянии нервной системы выявлены у 39,3% детей.

Ухудшение стартового уровня здоровья новорожденных детей приводит к последующему нарушению здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 25% детей приобретают хронические заболевания, и только 5 - 7% детей остаются здоровыми.

Формирование здоровья – процесс, регулируемый рядом факторов: основные из них – образ жизни человека и состояние окружающей среды. Влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья, распределяется следующим образом:

наследственность определяет здоровье на 20%;

условия внешней среды (природные и социальные) – на 20%;

деятельность системы здравоохранения – на 10%;

образ жизни человека - на 50%.

Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья.

В обществе должен быть сформирован приоритет здоровья по сравнению с болезнью. Он может быть сформирован через культуру здоровья – как физического, так и психологического, и нравственного, - воспитываемую с детства. Поскольку большинство факторов риска, определяющих становление здоровья, являются характеристиками, связанными с образом жизни человека, корни развития этих факторов находятся в детском возрасте. Причина столь раннего их возникновения связана с приобретением привычек питания, движения и многих других видов привычек, возникающих в раннем периоде жизни человека – детстве.

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом её формирования.

В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДООУ. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги ДООУ создают развивающую среду для детей, организуют их познавательно-продуктивную деятельность, определяют модель образовательной работы. Для этого работа с детьми, педагогами, родителями проводится в определённой системе, по специальному плану. Используются различные формы работы с педагогами, родителями, детьми.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общества обуславливает актуальность теоретической и практической её разработки, необходимость развёртывания соответствующих исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья детей, его формированию и развитию.

Приоритетным направлением работы детского сада должно быть физическое развитие ребенка, сохранение его здоровья. Проблема оздоровления детей - действие не одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематическая, спланированная работа всего педагогического коллектива и конечно, родителей. Вся жизнедеятельность ребенка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому целью работы педагогов является формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Необходимо научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного.

Данная цель реализуется посредством поставленных задач:

- дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков;
- расширять знания детей о здоровой и полезной пищи, о правильном питании, его значимости;
- формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья [25, с. 141].

Эти задачи в ДОУ решаются благодаря целостной системе по сохранению физического, психического и социального благополучия детей, способствующей приобщению к ценностям, и прежде всего, к ценностям здорового образа жизни. Физическому развитию и здоровью отводят ведущие позиции.

Работа по формированию основ здорового образа жизни у детей старшей группы детского сада начинается с просветительской и информационной работы с педагогами детского сада и родителями воспитанников. Для этого в детском саду проводятся:

Семинар-практикум «Как составить план индивидуально-дифференцированной работы по коррекции здоровья детей»;

Педагогический совет «Формирование у детей основ духовно-нравственной, психической и валеологической культуры»;

Консультации педагогам и родителям:

«Подвижные игры детей как важнейшее средство оздоровления»;

«Коррекция развития стопы ребёнка средствами оздоровительной и лечебной физической культуры»;

«Элементарный туризм»;

«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»;

«Кризисы в эмоциональном развитии и как их преодолеть»;

«Организация совместной деятельности педагогов и родителей в физическом воспитании детей»;

«Дыхательная гимнастика как средство укрепления и оздоровления детей»;

«Обеспечение психического благополучия детей в период выздоровления»;

«Решение проблем взаимодействия ДОУ и семьи как важный фактор создания комфортных развивающих условий для эмоционального благополучия ребёнка».

Для улучшения работы по укреплению здоровья детей и совершенствованию уровня знаний родителей и детей в вопросах здорового образа жизни проводятся следующие мероприятия:

«Анализ медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ»;

«Диагностика физической подготовленности детей старшей группы»;

«Диагностика удовлетворённости работой ДОУ родителями воспитанников»;

«Диагностика уровня знаний родителей в вопросах физического воспитания детей».

На базе детского сада также полезно проводить работу по проблеме «Совместная работа ДООУ и семьи по формированию здоровой личности ребёнка», которая разделена на несколько этапов с определёнными целями на каждом из них.

В план физкультурно-оздоровительной работы следует включать:

- конспекты тематических физкультурных занятий «Урок здоровья», «Школа Мишки Топтышки», «Русские народные игрища», «Волшебный сундучок», «Масленица», «Малые летние Олимпийские игры», «Малые зимние Олимпийские игры»;
- конспекты познавательных физкультурных занятий «Что могут руки и ноги?», «Опора и двигатели нашего организма», «Сердце своё сберегу, сам себе я помогу», «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет», «Преодолей себя», «Путешествие в страну Носарию», «Туру-тури-туристы»;
- конспекты оздоровительных занятий «Необитаемый остров», «Радуга здоровья», «Зелёная аптека», «Такие разные насекомые», «Котят-поварята»;
- конспекты сюжетно-игровых занятий «Палочка-выручалочка», «Теремок», «У всех своя зарядка», «Федорино горе», «Команда быстроногих», «Сказка о глупом мышонке», «Колобок»;
- конспекты вариативных физкультурных занятий «Позаботимся о здоровье наших ног», «У дружных дело спорится», «Волшебные колпачки», «Есть у нас весёлый мячик», «Поскакушки», «Мальчики – сильные, девочки - красивые», «Чудо - мешочки»;
- конспекты спортивных праздников и развлечений «Путешествие на планету *Здоровье*», «Путешествие в джунгли», «Путешествие по реке», «Как мы спасали солнышко».

Строгое соблюдение возрастного режима занятий с учётом динамики работоспособности детей, рациональное использование наглядных

пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемых к помещениям образовательных учреждений (режимы – световой, звуковой и воздушный, цветовое оформление) в рамках экспериментальной работы позволяют правильно организовать воспитательно-образовательную и оздоровительную работу в ДОУ по формированию основ ЗОЖ у детей.

Успеху мероприятий по профилактике и укреплению здоровья в детском саду может способствовать неформальное взаимодействие взрослых и детей (ребёнок может выступать в роли и ученика, и учителя). Совместный поиск способов оздоровления помогает лучше понимать друг друга, учиться друг у друга. Так как в результате загруженности взрослые иногда забывают простейшие способы оздоровления организма, а дети в виду непоседливости, любознательности, пытливости могут сами, замечая того, что они «изобретают», «придумывают» сделать какие-либо движения, действия, которые помогают без особых усилий именно улучшить своё здоровье, помогают организму развиваться и оздоравливаться. Поэтому одной из задач педагогов должно стать наблюдение за детьми в свободной и организованной деятельности, с дальнейшей фиксацией положительных результатов.

Использование в работе новых медико-педагогических здоровьесберегающих технологий предусматривает особый подход к работе персонала, совершенствование диагностики, методов оценки состояния здоровья детей, организации реабилитационных мероприятий в местных условиях ДОУ.

Работа в ДОУ должна базироваться на нескольких основных принципах:

– повышение знаний у детей и взрослых о состоянии своего здоровья, формирование активной позиции по сохранению и восстановлению здоровья;

- выявление причин нарушения здоровья и проведение санитарно-гигиенических мероприятий, медицинских, педагогических и социальных мер, направленных на коррекцию факторов риска на предупреждение заболеваний; учёт эколого-гигиенических факторов природной и микросоциальной среды обитания, влияющих на здоровье детей;
- организация периода адаптации к ДОУ, щадящего режима за счёт сокращённого дня, увеличения времени пребывания на свежем воздухе в форме активных игр, использование общеукрепляющих средств;
- использование немедикаментозных методов профилактики (оптимизация условий воспитания и обучения, питания, физического воспитания, формирование навыков здорового образа жизни, применение фито- и аэрофитотерапии, природных препаратов, улучшающие обмен веществ);
- профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости (кварцевание помещений раз в день, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств, индивидуальная профилактика); организация летнего оздоровительного отдыха с максимальным пребыванием на улице и использованием природных источников здоровья в загородных условиях (лесной массив, открытый водоём, разнообразные циклические упражнения в облегчённой одежде в оптимальном двигательном режиме);
- организация оздоровительной работы в местных реабилитационных, профильных учреждениях и центрах, что позволяет охватить максимальное число детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, делает работу намного эффективнее.

Для управления оздоровительной деятельностью ДОУ в процессе внедрения развивающей педагогики оздоровления, в работе необходимо широко использовать медико-психолого-педагогический мониторинг. Это сложный процесс, который включает в себя систему взаимосвязанных

специфических видов деятельности, носителями которых являются участники, выполняющие различные функции, необходимые для оперативного отслеживания результатов педагогических воздействий и среды ДООУ на здоровье, физическое и психическое развитие ребёнка.

Его основной целью является коррекция образовательной и оздоровительной деятельности, условий среды ДООУ для предупреждения возможных неблагоприятных воздействий на развитие детей. Мониторинг позволяет выявить наиболее эффективные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности учреждения. Он включает в себя критику и проблематику, конструирование, анализ, диагностику, нормирование и прогнозирование.

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям.

- Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

- Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).

- Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

- Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберечь, поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).

Физическому развитию и здоровью отводятся ведущие позиции, поэтому для создания педагогической оздоровительной системы в дошкольном учреждении необходимо придерживаться следующих основных направлений:

- создать условия для двигательной деятельности, эмоционального, интеллектуального, социально-нравственного здоровья ребенка и квалифицированной медицинской помощи по укреплению здоровья детей;

- организовать систему повышения квалификации кадров к работе в условиях здоровьесберегающей педагогики;

- создать целенаправленную систему по взаимодействию с родителями;

- разработать двигательный режим для каждой группы с учетом ее специфики и возраста;

- совместно с медицинским персоналом организовать профилактическую, оздоровительную и лечебную (при необходимости) работу;

- обеспечить рациональное питание.

Далеко не все педагоги и родители знают особенности психофизиологического, эмоционального и интеллектуального развития ребенка-дошкольника, слабо владеют приемами здоровьесберегающей педагогики. Использование семинаров-практикумов, бесед, консультаций, тренингов для педагогов и родителей позволит:

- определить единые подходы к организации питания, сна, средствам закаливания, воспитанию культурно-гигиенических навыков, обеспечению

достаточного пребывания детей на свежем воздухе, налаживанию эмоционального контакта (общения с ребенком);

- привлечь родителей к активному участию в решении как организационных, так и педагогических задач;

- повысить (по возможности) педагогическую культуру родителей [16, с. 119].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В первой главе работы мы рассмотрели теоретические аспекты роли педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения в формировании здорового образа жизни у старших дошкольников в психолого-педагогической литературе, и пришли к следующим выводам:

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, т.е. здоровье – это состояние телесного, душевного и социального благополучия

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Выделяют несколько компонентов (видов) здоровья: соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.

Здоровье человека в первую очередь зависит от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Одним из основных условий формирования здорового образа жизни у старших дошкольников являются физкультурные занятия в дошкольном

образовательном учреждении.

Вторым по важности условием воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы

Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой начальных представлений о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.

Четвертым условием формирования позиции созидателя своего здоровья является создание взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей

Формирование основ здорового образа жизни у детей - важная педагогическая задача.

Приоритетным направлением работы по формированию начальных представлений как основы здорового образа жизни должно быть психологическое, нравственное и физическое развитие ребенка, сохранение его здоровья. Проблема оздоровления детей - действие не одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематическая, спланированная работа всего педагогического коллектива и конечно, родителей.

ГЛАВА 2. ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось среди дошкольников старшей группы МКДОУ «Васелек» с. Кочердык в количестве 26 человек.

Методы исследования:

- Теоретические – анализ литературы, синтез, сравнение, обобщение, систематизация, моделирование, проектирование.
- Эмпирические – наблюдения, беседа, методы диагностики, анкетирование, статистическая обработка данных, элементы опытно-экспериментальной работы.

Исследование осуществлялось в три этапа:

На первом этапе была проведена диагностика уровня сформированности начальных представлений здорового образа жизни у дошкольников. Для этого использовался диагностический комплекс.

На втором этапе исследования была разработана и реализована программа формирования начальных представлений здорового образа жизни у старших дошкольников в ДОУ.

На третьем этапе исследования проведена повторная диагностика уровня сформированности начальных представлений здорового образа жизни у дошкольников. Затем осуществлялось сравнение показателей констатирующего и контрольного этапов исследования.

Этапы работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников в ДОУ представлены в программе (см. приложение 2).

Критерии сформированности здорового образа жизни:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своём физическом развитии.

На основе выделенных критериев нами были определены четыре уровня успешности выполнения заданий, отражающие уровни представлений о ЗОЖ у детей, участвующих в исследовании.

Индивидуальная оценка представлений с учетом выраженности показателей и критериев по каждому диагностическому заданию позволяет оценить в баллах уровни представлений дошкольников о здоровом образе жизни.

Оценка результатов деятельности.

Высокий уровень (24–20 баллов) – ребенок имеет некоторые правильные представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах; способен выявить направленную на формирование здорового образа жизни сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о здоровом образе жизни носят элементарный, но целостный характер. Проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости;

присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

Средний уровень (19–16 баллов) – ребенок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и здоровом образе жизни в условиях большого города. Он может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

Низкий уровень (15–10 баллов) – ребенок имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает

потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

Очень низкий уровень (9–0 баллов) – ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. Не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды; не способен выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. У ребенка сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. Ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность.

2.2. Результаты исследования и их обсуждение

Итак, опытно-экспериментальное исследование имело несколько этапов, каждый этап эксперимента имел свои задачи, и методы исследования. Наш выбор остановился на следующих методах: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование. Они адекватны цели и задачам исследования.

Была проведена подготовительная работа по анализу методической и практической психолого-педагогической литературы. Для изучения уровня сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни старших дошкольников использовался диагностический комплекс (См. приложение 1). Результаты констатирующего этапа эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня сформированности здорового образа жизни старших дошкольников (констатирующий эксперимент)

Ф.И. ребенка	Распределение результатов выполнения диагностических заданий детьми по уровням успешности (в баллах)									Уровень
	1 задание	2 задание	3 задание	4 задание	5 задание	6 задание	7 задание	8 задание	Средний показатель	
А.П.	12	15	18	16	15	14	16	15	16	Средний
А.А.	9	12	14	12	14	14	12	12	12,4	Низкий
Б.Р.	10	16	17	15	12	16	14	14	14,3	Низкий
Б.У.	12	18	18	14	14	16	18	17	16	Средний
В. Д.	9	12	12	12	14	14	15	13	12,6	Низкий
Д.С.	12	13	11	15	16	14	10	14	13,1	Низкий
Е.В.	14	16	15	17	18	18	19	19	17	Средний
Ж.Т.	14	12	10	10	9	12	16	17	12,5	Низкий
И.М.	21	20	18	19	20	22	20	21	20,1	Высокий

К.А.	8	9	12	14	12	14	14	12	11,9	Низкий
Л.П.	14	12	10	10	9	12	16	17	12,5	Низкий
М.Ю.	12	15	14	14	15	11	9	17	13,4	Низкий
Н.Л.	20	20	22	18	24	22	20	18	20,5	Высокий
О.Д.	14	13	12	11	11	15	19	11	13,2	Низкий
О.Б.	18	20	17	21	22	20	19	21	19,7	Средний
П.Е.	9	12	14	12	14	14	12	10	12,1	Низкий
Р.Н.	18	19	20	18	17	16	16	18	17,7	Средний
Р.И.	20	17	21	20	20	18	19	21	19,5	Средний
С.У.	9	12	12	12	14	14	15	13	12,6	Низкий
Т.Э.	17	18	18	19	19	11	16	18	17	Средний
У.З.	20	19	21	21	17	21	22	20	20,1	Высокий
Ф.Р.	9	9	5	10	9	14	12	14	10,2	Низкий
Ч.Л.	12	14	11	10	11	14	14	12	12,2	Низкий
Ю.Н.	18	19	18	17	18	18	19	19	18,2	Средний
Я.А.	9	9	5	10	9	14	12	14	10,2	Низкий
Я.П.	12	18	17	19	20	18	19	19	17,7	Средний
Итого	Высокий – 3 человека – 11% Средний – 9 человек – 35% Низкий – 14 человек - 54% Очень низкий – 0 человек - 0%									

Распределение результатов выполнения дошкольниками заданий диагностического комплекса по уровням сформированности здорового образа жизни представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень сформированности здорового образа жизни старших дошкольников (констатирующий эксперимент)

Степень	Количество человек	%
Высокий	3	11%
Средний	9	35%
Низкий	14	54%
Очень низкий	0	0%

Анализ данных, представленных в табл. 2 показывает, что у 54% дошкольников отмечен низкий уровень сформированности здорового

образа жизни. Эти дошкольники имеют представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта, затрудняются объяснить значение для здоровья знакомых им видов деятельности. Они не имеют представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимают зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывают потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознают зависимость здоровья от окружающей среды, способны выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений им требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У этих детей сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. Дети проявляют инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет, частично присваивают переданный опыт, но затрудняются переносить его в самостоятельную деятельность.

Средний уровень сформированности здорового образа жизни был отмечен у 35% дошкольников. Эти дошкольники имеют элементарные представления о здоровом образе жизни, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья, о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний. Эти дети способны к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом им требуется помощь в виде

наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способны выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений им требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У этих дошкольников сформированы единичные представления о здоровье и здоровом образе жизни в условиях большого города. Они могут проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закалывающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с их положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивают переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

Высокий уровень сформированности здорового образа жизни отметили 11% дошкольников. Эти дошкольники имеют некоторые правильные представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах; способны выявить направленную на формирование здорового образа жизни сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Дети активны и самостоятельны в своих суждениях и высказываниях; их представления о здоровом образе жизни носят элементарный, но целостный характер. Проявляют инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закалывающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

Более наглядно уровни сформированности основ здорового образа жизни дошкольников представлена рисунке 1.

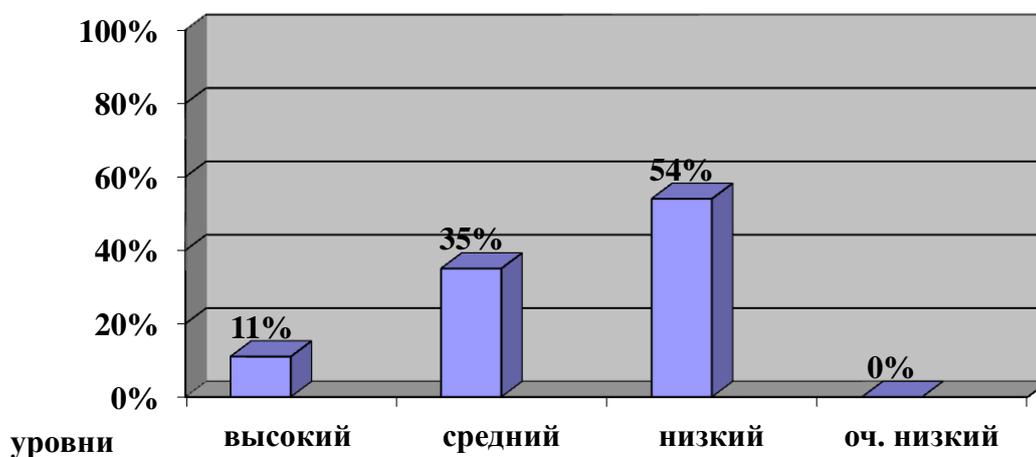


Рисунок 1 – Уровни сформированности здорового образа жизни дошкольников (констатирующий эксперимент)

Таким образом, по данным рисунка 1 можно сделать вывод, что в группе испытуемых дошкольников преобладают дети с низким уровнем сформированности здорового образа жизни.

Общий анализ результатов исследования свидетельствует о необходимости систематической целенаправленной работы педагогов дошкольного образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни дошкольников.

2.3. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников в ДОУ

Работа по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников в ДОУ была организована как реализация разработанной программы, представляющей собой систему занятий, включающих познавательный материал в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами

Цель занятий - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Данная цель реализуется посредством следующих *задач* :

- Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем .
- Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
- Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Занятия длительностью 25 - 30 минут проводились в течение всего учебного года, 2 раза в месяц. В процессе формирования начальных представлений о здоровом образе жизни у детей, наряду, с занятиями, в ходе которых также решаются задачи по закреплению словаря, в обязательном порядке необходима предварительная работа, которая ведется в свободное от занятий время с опережением данных занятий на одну неделю.

Как во время проведения занятий, так и в ходе предварительной работы использовалась наглядность для более эффективного восприятия ребенком поданного материала.

Решая задачи по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ходе работы, мы также заботились и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровье сберегающие технологии: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно - профилактического действия.

Примеры конспектов проведенных занятий представлены в приложении 4.

Контрольному этапу эксперимента и анализу результатов будет посвящен следующий параграф.

2.4. Анализ результатов экспериментальной работы

Результаты диагностики уровня сформированности основ здорового образа жизни старших дошкольников (контрольный эксперимент) представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Распределение результатов выполнения дошкольниками

Ф.И. ребенка	Распределение результатов выполнения диагностических заданий детьми по уровням успешности (в баллах)									Уровень
	1 задание	2 задание	3 задание	4 задание	5 задание	6 задание	7 задание	8 задание	Средний показатель	
А.П.	20	15	18	22	20	24	22	20	20,1	Высокий
А.А.	16	18	14	20	17	16	16	12	16,1	Средний
Б.Р.	20	16	17	17	17	16	18	19	17,5	Средний
Б.У.	22	20	18	20	21	23	18	21	20,4	Высокий
В. Д.	10	11	12	12	11	14	15	16	12,6	Низкий
Д.С.	16	18	18	17	16	14	17	18	16,7	Средний
Е.В.	18	16	16	17	18	18	19	19	17,6	Средний
Ж.Т.	14	18	20	20	16	17	16	17	17,2	Средний
И.М.	21	20	21	20	20	22	24	24	21,5	Высокий
К.А.	9	9	11	14	12	14	14	10	11,6	Низкий
Л.П.	16	16	18	15	19	19	16	17	17	Средний
М.Ю.	21	20	24	24	21	22	19	17	21	Высокий
Н.Л.	20	20	22	21	24	22	20	23	21,5	Высокий
О.Д.	14	13	12	11	11	10	18	11	12,5	Низкий

О.Б.	21	20	22	21	22	20	24	21	21,4	Высокий
П.Е.	19	16	16	16	14	15	19	19	16,7	Средний
Р.Н.	21	20	20	23	19	22	21	24	21,2	Высокий
Р.И.	20	21	21	20	20	20	21	21	20,5	Высокий
С.У.	10	12	11	12	15	14	15	15	13	Низкий
Т.Э.	17	18	18	19	19	18	16	18	17,9	Средний
У.З.	20	24	21	21	24	21	22	24	22,1	Высокий
Ф.Р.	9	9	10	10	10	14	14	14	11,2	Низкий
Ч.Л.	18	18	19	19	19	19	16	16	18	Средний
Ю.Н.	21	20	20	20	19	21	20	20	20,1	Высокий
Я.А.	19	19	15	18	19	16	16	19	17,6	Средний
Я.П.	19	18	17	19	20	18	20	19	18,7	Средний
Итого	Высокий – 10 человек – 39% Средний – 11 человек – 42% Низкий – 5 человек - 19% Очень низкий – 0 человек - 0%									

Распределение результатов выполнения дошкольниками заданий диагностического комплекса по уровням сформированности здорового образа жизни после применения программы представлено в таблице 4.

Таблица 4 Уровень сформированности здорового образа жизни старших дошкольников (контрольный эксперимент)

Степень	Количество человек	%
Высокий	10	39%
Средний	11	42%
Низкий	5	19%
Очень низкий	0	0%

Анализ данных, представленных в таблице 4 показывает, что в результате занятий дошкольников по программе в течение трех месяцев низкий уровень сформированности здорового образа жизни отмечен у 19% детей.

Средний уровень сформированности здорового образа жизни был отмечен у 42% дошкольников.

Высокий уровень сформированности здорового образа жизни показали 39% дошкольников.

Наглядно сопоставим уровень сформированности здорового образа жизни старших дошкольников на констатирующем и контрольном этапах исследования на рисунке 2.

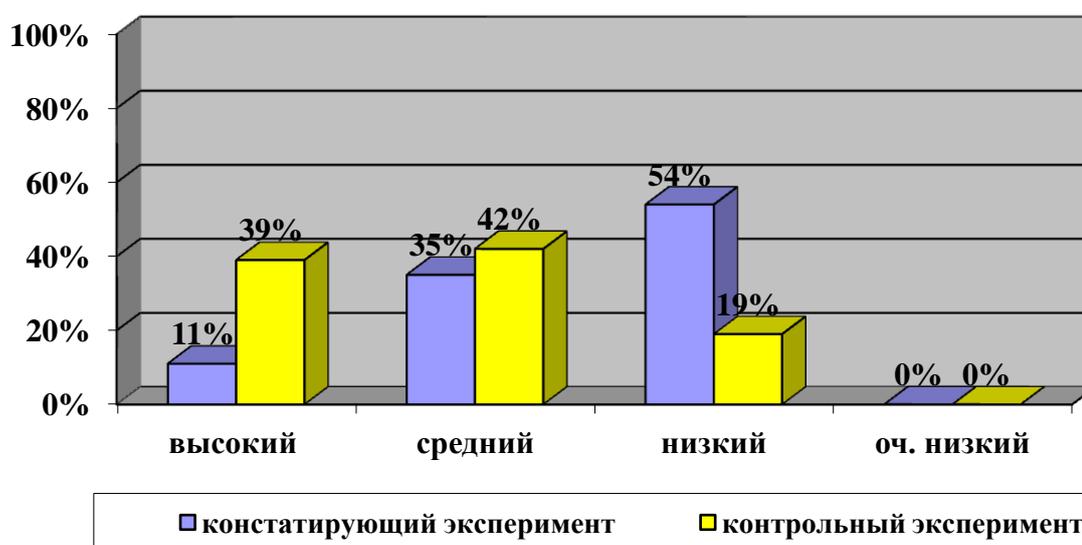


Рисунок 2 – Уровни сформированности здорового образа жизни дошкольников (констатирующий и контрольный эксперименты)

Таким образом, по данным рисунка 2 можно сделать вывод, что после применения программы формирования здорового образа жизни количество детей с низким уровнем снизилось на 25%, количество детей со средним уровнем увеличилось на 7%. Высокий уровень сформированности здорового образа жизни показали на 28% дошкольников больше, чем на констатирующем этапе исследования.

Общий анализ результатов контрольного эксперимента свидетельствует о том, что уровень сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста при систематической коррекционно-развивающей работе повышается.

Результаты проведенного экспериментального исследования показывают, насколько важна работа дошкольного образовательного учреждения в формировании здорового образа жизни старших дошкольников, но это при условии систематической целенаправленной коррекционно-развивающей работы.

Таким образом, выдвинутая нами в начале исследования гипотеза подтвердилась, т. е. педагог-психолог и педагоги дошкольного образовательного учреждения играют важную роль в формировании здорового образа жизни у старших дошкольников.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Анализируя работу по формированию основ здорового образа жизни у детей, анализируя полученные результаты по данной теме, можно сделать следующие выводы:

- **используя** в работе с детьми и родителями современные авторские программы по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе;

- **разрабатывая и используя** в работе с детьми перспективные планы проведения занятий, использования дидактических и сюжетных игр по формированию основ здорового образа жизни;

- **организуя** различные формы работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни

можно добиться определённых результатов, а именно:

- активизации и заинтересованности детей и родителей в вопросах валеологического образования;

- развития познавательной активности детей в усвоении знаний по гигиене, анатомии, физиологии человека, валеологии;

- активизации детей к осмыслению общественных ценностей, к выработке личного отношения к ним, к осознанию собственной внутренней позиции, собственных ценностных ориентаций;

- установление взаимного доверия между педагогами и родителями в вопросах валеологической помощи дошкольникам;

- снижение заболеваемости в группе, в связи с повышением уровня знаний у детей об основах здорового образа жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из того, что здоровьесберегающая педагогика (главная отличительная особенность которой - приоритет здоровья) среди других направлений воспитательной работы ДОУ включает последовательное формирование в ДОУ здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы обучение и воспитание детей происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у детей культуры здоровья (под которым мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье), но этому не всегда уделяется достаточное внимание, возникла необходимость во внесении корректив в содержание и формы организации обучения. Именно поэтому была проведена исследовательская работа по формированию у детей основ здорового образа жизни, по созданию условий в ДОУ для успешной работы с детьми и родителями по данной проблеме. В своей исследовательской работе мы попытались довести до сознания каждого педагога, родителя, ребёнка значение знания основ здорового образа жизни.

Формирование фундамента психологического и физиологического здоровья, формирование представлений о здоровье как ценности, которую нужно беречь с детства, происходит благодаря организованной соответствующим образом систематичной работе. В дальнейшем коллектив ДОУ планирует на достигнутом уровне не останавливаться, а искать новые формы и методы работы по формированию основ здорового образа жизни, по созданию условий в ДОУ для этого; способствовать психическому личностному росту каждого ребёнка и тем самым помогать ему адаптироваться к условиям социума, развивать познавательную сферу личности ребёнка; формировать взгляды на здоровый образ жизни;

использовать весь творческий потенциал педагогов, их опыта, знаний для создания условий формирования основ здорового образа жизни в ДОУ.

Представлен цикл занятий, которые помогли расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

В настоящее время во многих детских садах проводятся занятия по воспитанию здорового образа жизни в ходе кружковой работы, при оказании дополнительных образовательных услуг. Для более полной, эффективной и системной работы и были разработаны предлагаемые занятия, которые помогут в работе каждого педагога в дошкольном образовательном учреждении нашей

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксарина, Н.М. Воспитание детей раннего возраста [Текст] / Н.М. Аксарина. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 256 с.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В.Г. Алямовская. – М.: 1993. – 122с.
3. Арсеньев, А.С. Научное образование и нравственное воспитание [Текст] / А.С. Арсеньев // Психологические проблемы нравственного воспитания детей. – М.: Педагогика, 2007. – С. 23-52.
4. Баль, Л.В. Букварь здоровья для дошкольника и младших школьников [Текст] : Учебное пособие / Л.В.Баль, В.В.Ветрова. – М.: ЭКСМО, 1995. – 128 с.
5. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоровье, 1987. – 222 с.
6. Белая, К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников [Текст]: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. Для воспитателей дет.сада – 3-е изд. / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская и др. – М. : Просвещение, 2001. – 94 с.
7. Блонский, П.П. Вопросы педагогики [Текст] / П.П. Блонский. – СПб.: Питер, 2009. –
8. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика [Текст]: Учебное пособие для студентов средн. пед. учебн. заведений / Л.Р. Болотина, Т.С. Комарова, С.П. Баранов. – М.: Академия, 1998. – 240 с.
9. Буре, Р.С. Воспитатель и дети: учебное пособие для воспитателей дошкольных учреждений, студентов педагогических колледжей и вузов, родителей и дошкольников [Текст] / Р.С. Буре, Л.Ф. Островская. – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Издательство «Ювета», 2008. – 143 с.

10. Буре, Р.С. Организация труда детей и методика руководства [Текст] / Р.С. Буре // Нравственно-трудовое воспитание детей в детском саду. – М.: Просвещение, 2009.
11. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 208 с.
12. Волосова, Е.Б. Развитие ребёнка дошкольного возраста [Текст] / Е.Б. Волосова. – М.: Гардарики, 2009. – 127 с.
13. Выготский, Л.С. Воспитание детей [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Логос, 2010. – 486 с.
14. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 2008. – 536 с.
15. Галанов, А.С. «Физкультура - это радость» - спортивные игры с нестандартным оборудованием [Текст] / А.С. Галанов. – Сфера, 2004.
16. Година, Г.Н. Воспитание положительного отношения к труду [Текст] / Г.Н. Година // Воспитание нравственных чувств у старших дошкольников / Под ред. А. М. Виноградовой. – М.: Просвещение, 2010.
17. Грабенко, Т.Н. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры [Текст] / Т.Н. Грабенко. – Сфера, 2003. – 64 с.
18. Гуськова, Т.В. Можно ли воспитать ребёнка самостоятельным? [Текст] / Т.В. Гуськова. – 1988. – № 8. – С. 65-69.
19. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка [Текст] / В. И. Даль. – М.: Просвещение, 2006. – 2750 с.
20. Деркунская, В.А. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ (опыт создания словаря) / В.А.Деркунская // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2005. – № 3. – с. 119-122.
21. Доронова, Т.Н. Программа Радуга / Т.Н. Доронова, В.В. Гербова, Т.И. Гризик. – М.: «Просвещение», 1997. – 111 с.

22. Дошкольная педагогика [Текст] / Под ред. В.И. Ядэшко, Ф.А. Сохина. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Просвещение, 1986. – 415 с.
23. Дошкольная педагогика [Текст] / Под редакцией В.И. Логиновой, П.Г. Саморуковой. – М.: Просвещение, 2008. – 287 с.
24. Дуброва, В.П. Воспитание самостоятельности у дошкольника: Методические рекомендации [Текст] / В.П. Дуброва. – М.: Просвещение, 2009. – 220 с.
25. Ефименко, Н.Н. Театр физического развития и оздоровления [Текст] / Н.Н. Ефименко. – Издательство: М.: Линка-Пресс. – 1999. – 256 с.
26. Ильюшенков, В.В. Здоровье и образование [Текст] / В.В. Ильюшенков, Т.А. Берсенева. – СПб.:2008.
27. Каплан, Л.И. Первые проявления самостоятельности [Текст] / Каплан Л.И. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. –
28. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина. – Сфера, 2004. – 96 с.
29. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим!? [Текст] / М.Ю. Картушина. – Просвещение, 2007. – 106 с.
30. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В.И. Ковалько. – Просвещение, 2004. – 304 с.
31. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М. : Гуманист.изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
32. Козлова, С.А. Я – Человек. Программа социального развития ребенка [Текст] / С.А. Козлова. – Изд-во: Школьная Пресса, 2010. – 64 с.
33. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях / В.В.Колбанов// Валеология: диагностика,

средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2006. – С.139-147.

34. Комарова, Т. Трудовое воспитание в детском саду. [Текст] / Т. Комарова. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 48с.

35. Котырло, В.К. Роль дошкольного воспитания в формировании личности [Текст] / В.К. Котырло, Т.М. Титаренко. – М.: Прогресс, 2007. – 160 с.

36. «Крепыш» - методические рекомендации по оздоровительным мероприятиям (г. Тамбов, д/с №52), 1999;

37. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь [Текст] / С.В. Крюкова, Н. Донскова – Генезис, 2014. – 272 с.

38. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст] / Н.Л. Кряжева. – Изд-во: У-Фактор, 2006. – 180 с.

39. Кузавкова, К.П. Формирование общественно-направленной самостоятельности у детей дошкольного возраста: Учеб. Пособие [Текст] / К.П. Кузавкова. – Пермь, 2009. – 84 с.

40. Лаврентьева, С. Семейная игротека [Текст] / С. Лаврентьева. Сфера, 2003. – 112 с.

41. Логинова, В.И. Программа Детство [Текст] / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева и др.. – Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2014. – 280 с.

42. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка [Текст] : пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд. испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2000. – 108 с.

43. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников – занятия, игры [Текст] / В.М. Минаева. – Сфера, 2001. – 48 с.

44. Моргунова, О.Н. Плоскостопие у детей 6-7 лет [Текст] / О.Н. Моргунова. – М.: Сфера. – 60 с.

45. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки [Текст] / О.Н. Моргунова. – Воронеж ТЦ «Учитель», 2005. – 109с.

46. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / О.Н. Моргунова. М.: Сфера, 2005. – 176 с.
47. Мухина, В.С. Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Гардарики, 2012. – 656 с.
48. Нечаева, В.Г. Нравственное воспитание дошкольника [Текст] / В.Г. Нечаева. – М.: Педагогика, 2008. – 160с
49. Ожегов, И. Толковый словарь русского языка [Текст] / И. Ожегов. – М.: Просвещение, 2017. – 1360 с.
50. Основы дошкольной педагогики [Текст] / Под ред. А.В. Запорожца, Б.Д. Маркова. – М.: Логос, 2010. – 120 с.
51. Педагогика и психология здоровья/ Под ред. Н.К.Смирнова. – М.: АПКиПРО, 2003. – 140 с.
52. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста [Текст] / Л.И. Пензулаева. – Сфера, 2002. – 128 с.
53. Петленко В.П. Валеология и мудрость здоровья [Текст] / В.Алексеева, В.П.Петленко. – СПб, 1994. – 301с.
54. Пилипко, Н.В. Приглашаем в мир общения [Текст] / Н.В. Пилипко. – Санкт-Петербург, 2007. – 48 с.
55. Программа Т.В. Каштановой «Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении», Санкт-Петербург, 2001;
56. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / под редакцией Васильевой М.А. – 2005. – 48 с.
57. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» [Текст] / под редакцией З.И. Бересневой. – Сфера, 2004. – 58 с.
58. Программа оздоровления детей в ДОУ «Оздоровление детей в условиях ДОУ» [Текст] / под редакцией Л.В. Кочетковой. – Сфера, 2005. – 38 с.
59. Сергеева, Д.В. Воспитание детей дошкольного возраста в процессе трудовой деятельности [Текст] / Д. В. Сергеева. – М.: Просвещение, 2009. – 96 с.

60. Сигел, Э. Как воспитывать дошкольника [Текст] / Э. Сигел, Л. Сигел. – М.: Росмэн, 2008. – 174 с.
61. Слободяник, Л.В. Давайте жить дружно! [Текст] / Л.В. Слободяник. – Генезис, 2014. – 272 с.
62. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в ДОУ» - опыт работы педагогов ДОУ № 17 «Солнышко» г. Котовска, 2005;
63. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М. : Мозаика-синтез, 2005. – 96 с.
64. Стёркина, Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста [Текст] / Р.Б. Стёркина, О.Л. Князев. 1999. – 48 с.
65. Сухомлинский, В.А. Избранные педагогические сочинения В 3-х т. [Текст] / В. А. Сухомлинский. – М.: Просвещение, 2009. – 640 с.
66. Тулегенова, А.Г. Педагогические условия формирования положительного отношения к труду у детей старшего дошкольного возраста [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Тулегенова А.Г. – М., 2005. – 19 с.
67. Урунтаева, Г.А. Практикум по детской психологии: Пособие для студентов педагогических институтов, учащихся педагогических училищ и колледжей, воспитателей детского сада [Текст] / Под ред. Г.А. Урунтаевой. – М.: Просвещение: 2010. – 320 с.
68. Формирование нравственного здоровья дошкольников [Текст] / Е.В.Боровкова, Н.И.Водина, М.К. Ефимова и др.; под ред. Л.В. Кузнецовой, Панфиловой М.А. – М., Сфера, 2003. – 62с.
69. Формирование отношения к здоровью как главной жизненной ценности : методические рекомендации (г. Тамбов, д/с «Эврика»), 2001.
70. Хакимова, Г.А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью старшего дошкольного возраста

[Текст] : автореф.дис. канд.пед.наук / Г.А.Хакимова. – Екатеринбург, 2004. – 23с.

71. Эльконин, В.С. Возрастная психология [Текст] / В.С. Эльконин. – М.: Педагогическое общество России, 2008. – 320 с.

Диагностический комплекс:

1. Беседа

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

Как ты думаешь, что такое здоровье?

От чего человек может заболеть?

Где человек может заболеть – на улице или дома?

От какой пищи человек будет здоров?

Зачем детям нужно спать днем?

Как люди лечат болезни?

Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

доставки товаров на дом, вносит коробку с «телевизором», устанавливает его. Во время «настройки» «телевизора» выясняет заинтересованность и предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

2. Наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении

Наблюдения направлены:

а) на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включают наблюдения за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности;

б) на изучение психологического климата в группе через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.

**Программа формирования начальных представлений
о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста**

Программа предназначена для работы с детьми 6-7 лет, срок ее реализации один учебный год. Проведение занятий рассчитано проводить один раз в неделю. Полный курс состоит из 38 занятий.

На основе широкого использования меж предметных связей, прежде всего с экологией, валеологией, программа призвана способствовать формированию устойчивого интереса детей к познанию, раскрытию для них целостной картины мира природы и места человека в нем, тесной зависимости здоровья от состояния окружающей среды, бережному отношению к природе. Программное содержание неразрывно связано с задачами по физическому воспитанию и является продолжением, дополнением и расширением образовательного курса физкультурных занятий.

Итогом проводимой работы в общей системе оздоровительно-воспитательной работы должно стать стремление детей творить свое здоровье, желание и умение заниматься физической культурой, проявление самостоятельности в выборе средств и путей оздоровления в согласии с законами природы, законами бытия.

Цель программы – формирование у старших дошкольников понимания ценности здоровья человека и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма.

При реализации программы особенно важно не только передать знания и сформировать практические умения и навыки, но и научить детей осознанному выбору правильного решения в каждой конкретной ситуации. От результата этого выбора будет зависеть, куда ребенок сделает «шаг»: в

сторону здоровья или болезни. Поэтому в программе перед педагогами ставятся следующие *задачи*:

1. Сформировать у ребенка понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание», раскрыть смысл и значение здоровья как общечеловеческой ценности и основы развития человека, реализации его преобразующей роли в мире.

2. Создать представление о физической культуре и закаливающих мероприятиях как об основных факторах, формирующих здоровье человека.

3. Учить детей правильному использованию физической культуры, ее разнообразных средств, закаливающих мероприятий в повседневной жизни.

4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании для достижения чувства «мышечной радости», оптимизма, психологической устойчивости в современных условиях.

Содержание программы

Данная программа представляет собой систему занятий, включающих познавательный материал в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами. Материал курса разделен на 3 блока:

I блок – «Здоровье – бесценный дар природы» – направлен на уточнение и систематизацию представлений детей о здоровье, его факторах, причинах возникновения болезней и формирование у детей понятия о здоровом образе жизни.

II блок – «Движение – путь к здоровью» – направлен на формирование у детей представлений и знаний об одном из основных факторов здоровья – движение; способах достижения полноценного здоровья через организацию оптимального двигательного режима и физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность.

III блок – «Если хочешь быть здоров – закаляйся» – направлен на ознакомление детей со способами закаливания организма с целью противостояния различным заболеваниям.

Распределение программного материала по блокам и темам:

I блок

Здоровье – бесценный дар природы

1. Что значит быть здоровым?

Содержание. Понятие о здоровье. Основные показатели здоровья: отсутствие боли, хорошее настроение, высокая работоспособность, бодрость, розовые щечки, стройная фигура, хорошее внутреннее состояние органов и систем и т. д. Кого можно считать здоровым? Почему важно быть здоровым? Вывод: здоровье основа красоты и долголетия.

Методы и приемы. Беседа. Рассказ педагога. Минутка размышления «Почему важно быть здоровым? » Рассматривание фотографий. Подвижная игра: «Мы веселые ребята». Подготовка статьи в стенгазету «Будьте здоровы! »

2. Здоровье мое и моей семьи.

Содержание. Самочувствие мое и моих родителей. Семейный досуг. Любимые подвижные игры семьи. Секрет красоты мамы. Секрет папиной выносливости и силы. Кто должен заботиться о здоровье человека?

Методы и приемы. Рассматривание семейных фотографий. Беседа. Сюжетно-ролевая игра: «Семья». Чтение рассказа Р. Семеновой «Мой папа». Рисование иллюстрации к стенгазете. Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

3. Откуда берутся болезни?

Содержание. Понятие: болезнь – ухудшение самочувствия, нарушение защитных функций организма. Причины: неразумное отношение к здоровью, загрязнение окружающей среды, вредные привычки. Вывод: с болезнями надо бороться и стараться их предотвращать.

Методы и приемы. Чтение Б. Канетти «Откуда берутся болезни? »

Беседа. Заучивание стихотворения «Мы растем здоровыми», музыкальная игра: «Если весело живется». Сюжетно-ролевая игра : «Больница». Выпуск стенгазеты «Будьте здоровы! »

4. Здоровый образ жизни – путь к счастью и долголетию. Содержание. Валеология – наука о здоровом образе жизни. От кого зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья. Что значит здоровый образ жизни? Как надо жить сегодня, чтобы иметь возможность быть счастливым завтра?

Методы и приемы. Рассказ педагога «Валеология – наука о здоровом образе жизни». Беседа о ЗОЖ. Музыкально-ритмическая минутка (далее МРМ). Дидактическая игра: «Опасно - не очень». Работа в уголке «Радуга настроения»

II блок

Движение – путь к здоровью!

1. Движение – свойство всего живого

Содержание. Что такое движение? Почему необходимо двигаться? Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь? Почему я могу двигаться? Как я управляю своим движением? Смысл координации движений. Основные характеристики движений: темп, ритм, амплитуда, сила.

Методы и приемы. Беседа. Рассматривание альбома «Вечное движение». Минутка размышления «Возможна ли жизнь без движения? ». МРМ. Опыт «Темп, ритм и сила движения». Подвижная игра: «Полоса препятствий»

2. Физическая культура – кладовая жизни и источник здоровья.

Содержание. Как влияет движение на наш организм? Какие бывают движения? Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение. Понятие о физической культуре, как она делает нас здоровыми, сильными, красивыми. Что такое режим дня. Вывод: Двигайся больше – проживешь

дольше. «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но, ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения» (Моссе)

Методы и приемы. Чтение В. Полоскова «Радость движения» Беседа. Минутка размышления «Какие движения полезны? » Подвижная игра: «Мы спортсмены». Настольная игра: «Спортивное лото». Разучивание комплекса развивающих упражнений «Силачи». Подвижная игра: «Затейники». Чтение статей из газет о достижениях спортсменов.

3. Физические упражнения – источник молодости, оптимизма и долголетия.

Содержание. Что делать, если не хочется выполнять физические упражнения? Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом? Если плохое настроение – надо идти в спортзал, на стадион. Каким образом физическая культура позволяет сделать жизнь долгой и интересной?

Методы и приемы. Рисование иллюстраций к стенгазете «Будьте здоровы! ». Развивающие упражнения: «Силачи». Дидактическая игра: «Полезно-вредно». Подвижная игра: «Саперы». Работа в уголке «Радуга настроения»

4. Какие бывают движения?

Содержание. Чему меня учат и как влияют на мой организм игры, гимнастические упражнения, спортивные упражнения, туризм? Почему я должен научиться разным движениям? Удивительные качества человека: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Для чего они нужны? Какими движениями и упражнениями можно развить эти качества?

Методы и приемы. Беседа о видах движения. Игровое упражнение «Дорожка следов». Работа на гимнастическом комплексе. Чтение В. Полоскова «Сила и ловкость». Дидактическая игра: «Полезно-вредно». Работа в уголке «Радуга настроения». Катание на санках.

5. Самые древние виды движений человека.

Содержание. Азбука двигательного опыта.

- Лазание и ползание. Как выполнять их правильно и безопасно?

- Равновесия. Зачем человеку сохранять равновесие? Когда человеку пришлось научиться сохранять равновесие? Как развить у себя это качество? Меры предосторожности.

- Ходьба. Ходить пешком – долго жить. Как научиться ходить правильно, красиво и долго? - Бег. Чем бег отличается от ходьбы? Как бегать правильно и красиво? Что развивает бег? Почему полезен? Кто бежит быстрее всех? Как дышать во время бега?

- Прыжки. Виды прыжков. Кто прыгает дальше всех и выше всех? Техника прыжков. Место для прыжков. Как прыгать, чтобы не получить травму?

- Метание. Как научиться метать точнее всех и дальше всех? Какие предметы можно метать?

- Плавание. Вода – наш добрый друг: удовольствие и польза от плавания. Свойства воды. Как правильно вести себя на воде (в бассейне, речке, на море)? Как готовиться к купанию? Сколько надо плавать для здоровья? Как дышать при плавании?

Методы и приемы. Беседа «Какие движения лечат? Настольная игра: «Азбука движений». Эстафета «Тоннель» Комплекс развивающих упражнений на «скамейках-степ». Минутка размышлений «Зачем человеку сохранять равновесие? ». Ходьба по змейке с колпаками на голове. Подвижная игра: «Веселый ветер». Беседа «Как правильно прыгать?». Прыжки через «скамейки-степ». Подвижная игра: «Скок-поскок через грибок». Минутка размышления «Какие предметы можно метать? ». Метание мячей в вертикальную цель, подвижную цель (мягкая мишень). Опыт «Свойства воды». Заучивание правил поведения на воде. Игры с водой. Рисование «Любимые полезные движения». Комплекс корригирующей гимнастики «Осанка – стройная спина». Выпуск очередного номера стенгазеты «Будьте здоровы! »

6. Гимнастика – путь к здоровью, красоте и гармоничности
 Содержание. Гимнастика – средство оздоровления и долголетия.
 Упражнения, входящие в гимнастику и их воздействия на организм.
 Гимнастика – друг сильных и помощник слабых. Виды гимнастики:
 спортивная, художественная, аэробика, фитнес. Что такое правильная
 осанка.

Методы и приемы. Рассказ о гимнастике как виде спорта. Беседа
 «Виды гимнастики». Работа на гимнастических комплексах. Чтение
 стихотворения С. Королевой «Встреча». Знакомство с правилами для
 поддержания правильной осанки. Рассматривание фотографий о
 художественной гимнастике. Разучивание комплекса «Аэробика для
 детей»

7. Игры – не только забава, но и здоровье.

Содержание. Игра – спутник человека с детства. Во что играли
 древние люди? Кто придумал мяч и игры с ним? Какие бывают игры?
 Правила безопасности в подвижных и элементарно-спортивных играх.

Методы и приемы. Беседы «Для чего нужны игры? », «Какие бывают
 игры? ». Подвижные и сюжетно-ролевые игры по желанию детей. «Час
 игры». Викторина «Будьте здоровы». Катание на санках.

8. Туризм.

Содержание. Что такое туризм и кто такие туристы? Виды туризма.
 Почему туризм полезен для человека? Как собираться в турпоход? Как
 вести себя в природе? Гигиенические требования к одежде, обуви,
 снаряжению, воде и пище, меры предупреждения травм и обеспечения
 безопасности в походе. Туризм и охрана природы.

Методы и приемы. Беседа о туризме и туристах. Турпоход к реке
 (водоёму). Работа в уголке «Радуга настроения». Развивающие упражнения
 с «разноцветными бутылками». Игровое упражнение «Дорожка следов».
 Подвижная игра: «Гонка мячей», «Городки»

9. Мой друг – Спорт.

Содержание. Что такое спорт? Почему полезно заниматься спортом? Виды спорта. Какими видами спорта может заниматься дошкольник? Какими видами спорта и где может заниматься младший школьник в нашем городе? Одежда и обувь для занятий спортом. Питание юных спортсменов.

Методы и приемы. Просмотр мультфильма «Матч-реванш». Рассказ педагога «Слезы и радость спортивных побед». Экскурсия в спортивную школу. Встреча с мастером спорта по акробатике. Настольная игра: «Виды спорта». Подвижная игра: «Горелки». Спортивная игра: «Футбол»

10. Двигательный режим.

Содержание. Сколько человеку надо двигаться, чтобы быть здоровым? Какие движения надо делать в течение дня? Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой. Что такое активный отдых? Отдых – не покой, а перемена занятий. Распорядок дня дошкольника, школьника.

Методы и приемы. Беседа о двигательном режиме. Чтение В. Полоскова « Степа и Недотепа». Подвижная игра: «День и ночь». Дидактическая игра: «Когда это бывает? ». Настольная игра: «Виды спорта». Рассказ педагога о спортивной жизни города, края. Заполнение «Карты здоровья»

III блок

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

1. Что такое закаливание?

Содержание. Как приучить свой организм противодействовать простудным заболеваниям? Как одеваться для занятий спортом, отдыха, труда в разное время года. Что такое закаливание Основные правила закаливания, их влияние на организм. Какие природные богатства можно использовать для закаливания организма?

Методы и приемы. Беседа о закаливании. Развивающие упражнения в облегченной одежде. Знакомство с видами и основными правилами

закаливания. Чтение Л. Астанкова «Как я закалялся. МРМ. Основные развивающие упражнения с «разноцветными бутылками».

2. Солнце – источник жизни на земле.

Содержание. Солнце и человеческий организм. Где мало солнца, там мало здоровья. Когда солнце наш друг? Как правильно загорать? Как уберечься от солнечного удара, перегревания и ожогов? Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе.

Методы и приемы. Инсценирование отрывка из сказки «Краденое солнце». Беседа «Когда солнце – наш друг? ». Дидактическая игра: «Полезно-вредно». Работа в уголке «Радуга настроения». Рассказ педагога «Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе».

3. Каким воздухом мы дышим?

Содержание. Можно ли жить без воздуха? Чем дышат космонавты, какой воздух нам необходим, где самый чистый воздух, роль растений в очистке воздуха. Свежий воздух всегда лучше любого лекарства. Можно ли закалиться воздухом? Когда надо начинать закаливаться. Как проводить закаливание воздухом.

Методы и приемы. Минутка размышления «Можно ли жить без воздуха? » Путешествие в лабораторию Айболита – опыт «Как дышат растения». Знакомство с методом закаливания воздухом.

4. Чистая вода – для хвори беда.

Содержание. Вода в природе. Свойства воды. Для чего нужна вода, какая вода нам нужна, как беречь воду. Лечебные свойства воды. Закаливание водой. Основные правила закаливания. Холодная вода – наш друг. Меры предосторожности при закаливании холодной водой. Люди-«моржи», кто они?

Методы и приемы. Беседа о свойствах воды. Босохождение по мокрой дорожке. Рисование иллюстраций к стенгазете «Будьте здоровы!». Развивающие упражнения с «разноцветными бутылками». Подвижная игра: «Поплавок».

5. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Содержание. Где лучше всего заниматься физической культурой и спортом? Чем полезен туризм? В летнее время как можно чаще необходимо уезжать из города на природу. Почему на Кавказе больше всего долгожителей?

Методы и приемы. Босохождение по мокрой дорожке. Работа в уголке «Радуга настроения». Выпуск очередного номера стенгазеты «Будьте здоровы!».

6. Массаж – средство профилактики болезней

Содержание. Значение массажа. Техника основных массажных приемов. Возможности использования общего, местного массажа для оздоровления детей. Точечный массаж. Особенности его техники. Использование классического и точечного массажа для оздоровления, профилактики болезней и повышения работоспособности.

Методы и приемы. Заполнение «Карты здоровья». Беседа о массаже. Рассказ педагога о разных видах массажа. Самомассаж и взаимомассаж при помощи массажера «Орешки». Знакомство с точечным массажем. Игровое упражнение «Дорожка следов». Точечный массаж. Заполнение «Карты здоровья»

Комплекс занятий

Занятие 1. Осанка – стройная спина

Программное содержание. Продолжать формировать у детей представление о факторах, формирующих здоровье, Познакомить с правилами поддержания правильной осанки, с физическими упражнениями для укрепления мышц спины. Учить детей правильному использованию физической культуры, ее разнообразных средств в повседневной жизни, в игре;

Развивать умение поддерживать беседу: правильно по форме и содержанию отвечать на вопросы. Развивать речедвигательные навыки, произвольную память;

Способствовать воспитанию сознательной установки на здоровый образ жизни: гигиеническое поведение, обеспечение собственной безопасности.

Предварительная работа. Рассматривание скелета человека и животного (иллюстрации). Настольная игра «В мире опасных предметов». Упражнения на развитие равновесия. П/и «Совушка».

Материал. Куклы настольного театра обезьяна и мышонок, плакат с изображением скелета человека, детская майка с ярко прорисованной линией вдоль позвоночника, карточки с 3-4 изображенными предметами, один из которых представляет опасность при неправильном использовании, цветные карандаши.

Ход

1. Введение в тему.

1) Чтение детям стихотворения «Встреча» (автор С. Королева) с использованием кукол настольного театра

Повстречала Обезьянка

Мышонка Пика спозаранку,

- Как живешь? - его спросила.

Ответ грустный получила.
- Очень трудно жить на свете
Не совсем здоровым детям.
У меня спина болит,
Сердце медленно стучит,
Задыхаюсь я немного,
А еще ослабли ноги.
Вот иду я к докторам...
- Тебе совет, дружок, дам:
Не спеши ты к докторам,
Помочь себе ты сможешь сам.
Сердце, ноги и спина –
Это ведь беда одна:
Плечи ты не расправлял?
Спину прямо не держал?
За столом сидел, как дед,
Ты и в завтрак и в обед?
Спортом ты не занимался?
И сутулым ты остался!
Вот и сердце заболело,
Ногам тоже надоело,
И тебе не мил весь свет...
Ты запомни мой совет:
Для тебя сейчас важна
Осанка – стройная спина!
Тут Мышонок разогнулся,
Обезьянке улыбнулся
И пошел к себе домой
С приподнятой головой.
По дороге думал Пик:

- Зря сутулиться привык.

Если дальше так пойдет,

То беда меня ведь ждет

Не помогут доктора!

- Вы согласны, детвора?

2) Беседа по содержанию:

– Почему был грустным Мышонок?

- Почему у него все болело?

- Что посоветовала Обезьянка?

- Что такое правильная осанка?

- Почему она важна

Занятие 2 "С утра до вечера"

Программное содержание:

Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

Закрепить понятие о значимости режима дня;

Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: Беседа, вопросы к детям ,объяснение, дидактическая игра "Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных

произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А еще зачем? (ответы детей). Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед. время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени. (высказывание детей).

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! "Успевайки" и "Неуспевайки". Догадались или вспомнили книжку. Которую мы с вами читали?

Вы все правильно сказали. Однако у наших "Успеваек2 есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Дети. мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

<p>Методика проведения</p> <p>Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок.</p>	<p>Дозировка</p> <p>Повторить 5 -6 раз</p>
<p>Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить.</p>	<p>Повторить 5 - 6 раз</p>
<p>Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны.</p>	<p>В течение 20 - 30 секунд</p>

А теперь мы с вами поиграем в игру " Разложи по порядку".

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей. Занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет

внимание, на необходимость выполнение гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.

Воспитатель: Ребята, помните. На прошлом занятии мы с вами рисовали своих "здоровеек" и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их зачитаю. (Звучит спокойная лирическая музыка).

"Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что - ни будь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким "красивеньким", толстеньким, румяньким". Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо.

"То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далековато от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче.

Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне. Чье письмо вам больше понравилось? (высказывание детей). Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? Да верно. Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе. купался в озере, вставал вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно. что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод дети: правильно

составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

Занятие 3 "Красота тела и души"

Программное содержание:

Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела;

Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас;

Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты;

Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым;

Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

Методические приемы: использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ воспитателя, ритмические движения, закрепление пословиц.

Материал: иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам, лист бумаги. Цветные карандаши, фломастеры на каждого ребенка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: статуя, тело, Олимпийские игры, красота, благородный, равнодушный.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

Ход занятия

Воспитатель: ребята, посмотрите на иллюстрацию. Как вы думаете. Кто здесь изображен?

(суждения детей). Дети - это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну Древней Грецией, а людей живших в то время - древними греками. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело свое постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали,

занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту.

А вам нравятся эти статуи?

Природа создала человеческое тело красивым. Но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? (высказывания детей). Да, если заниматься физкультурой и спортом, следить за осанкой. Соблюдать режим дня, то человек становится крепким, движения будут радовать глаз других людей.

Вот и мы, чтобы не засиживаться с вами сейчас встанем, выпрямим спины, красивой походкой пройдем на середину групповой комнаты и выполним под музыку несколько движений "Нерпа"

Методика выполнения

Дозировка

Имитация ныряния в воду, и
 . вынырнуть из воды голову наклонить вниз,
 затем плавно поднять, посмотреть вверх.

Повторить 6 раз

Развести руки, слегка согнутые в
 . локтях, в стороны, пальцы сомкнуты,
 повернутся сначала влево, затем вправо

Повторить 6 раз

Легкое покачивание плечами, мягкое
 . приседание в такт музыки.

Повторить 6 раз

Ну вот, ребята, мы немного с вами подвигались, размялись и можем дальше работать. Сейчас мы с вами присядем вон там на ковре на подушечках - душечках. Сядем удобно, кто, как хочет. Мы с вами знаем немало сказок о красивых, но злых людях. Каких красивых, но злых и жестоких героев сказок вы знаете? (высказывания детей). А сейчас пройдите кто желает к столам и выберите иллюстрации сказок, которые вы называли и героев, если они там есть, красивых и злых. Назовите их.

Молодцы. А теперь наоборот возьмите те иллюстрации на которых герои не очень внешне привлекательны, но очень добрые и отзывчивые. Назовите эти сказки и героев. Молодцы! Предлагает убрать материал на место.

Дети, когда человек совершает добрые и благородные поступки, мы говорим, что это нравственно красивый человек. А о человеке равнодушном, холодном, злом, хотя и красивом говорим, что он не привлекателен. Кого из своих знакомых вы можете считать красивым и почему (высказывания детей).

Как вы думаете лучше быть душой красивым или телом? (высказывание детей). Да дети. человек должен быть красив и душой и телом. И эта красота может быть только у здорового человека.

Давайте с вами вспомним пословицы (Лицом хорош, и душою пригож. И белится, и румянится, да все не приглянется).

А теперь каждый из вас пусть нарисует, как он представляет красивого человека. Самостоятельная деятельность детей (звучит музыка).

Анализ детских работ. Воспитатель обращает внимание на доброе лицо, красивую фигуру, аккуратный вид нарисованных людей.

Занятие 4 " Будем стройные и красивые"

Программное содержание :

Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;

Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;

Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы : работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик". (Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый : мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его бабушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а бабушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию(показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей) . Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка.(

суждения детей) Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты телаб не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку,	Ходьба друг за другом
Не забудем про осанку.	Ходьба на носках, на пятках,
До чего трава высока,	змейкой;
То крапива, то осока.	Ходьба высоко поднимая ноги;
Поднимаем выше ноги,	Бег в среднем темпе.
Коль идем мы по дороге.	
Дождик, дождик, кап - кап - кап	

Мокрые дорожки.

Все равно пойдем гулять,

У нас есть сапожки.

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюды. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот

необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина.. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное На таком расстоянии должна находится голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) хорошее
 - б) нормальное
 - в) плохое
2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) раз в месяц
 - б) раз в полгода
 - в) раз в год
 - г) в этом нет необходимости
3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимаюсь
4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимается
5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?
 - а) считаю недопустимым
 - б) возможно умеренное употребление во время праздников
 - в) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - г) не считаю это проблемой
6. Как Вы относитесь к курению?
 - а) это вредная привычка
 - б) это недопустимо в присутствии ребёнка

в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

а) на море

б) дома

в) в санатории

г) в деревне

д) другое

10. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

12. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

13. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с

г) в школе

14. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

15. Если прививаете, то, каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

Таблица 5 – Факторы, влияющие на здоровье человека

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровья
Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, современная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности,	Отсутствие рационального режима

	оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	жизнерадостности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный или психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний.
--	---	---

Таблица 6 – Оценка физической активности

Виды нагрузок	Физическая активность, в баллах		
	Регулярно	Нерегулярно	Не выполняю
Утренняя гимнастика (или другие движения)	10	7	0
Подъем по лестнице без лифта	5	3	0
Передвижение на работу (учебу) пешком	5	3	0
Передвижение с работы (учебы) пешком	5	3	0
Физкультура на производстве (в школе)	10	5	0
Физкультурные занятия в свободное время (секции, самостоятельно)	30	10	0
Физкультурные занятия	15	7	0

в выходные дни			
Закаливающие мероприятия	5	3	0
Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях	10	5	0
Выполнение физической работы на дому	5	3	0
<i>Штрафные баллы:</i>			
Курение	- 10		
Употребление алкоголя	- 10		
Нарушение режима дня	- 5		
Несоблюдение режима питания	- 5		

Таблица 7 –Некоторые показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем у тренированного и нетренированного человека

Показатели	Тренированные	Нетренированные
Анатомические параметры		
Масса сердца, г	350—500	250—300
Объем сердца, мл	900—1400	600—800
Физиологические параметры		
Частота пульса в покое, ударов в мин	50—60	70—80
Максимально возможная частота пульса, ударов в мин	250—260	220
Ударный объем сердца в покое, мл	100	60—80
	200	150—160

Максимальный ударный объем сердца, мл	до 40 60—80	18—20 60—80
Минутный кровообращения максимальный, л	объем макси- 500 5000—10 000	300 10 000—15000
Коронарный кровоток в покое, мл/100 г ткани	5,5—6,0 до 200	3,5—4,0 80-100
Коронарный кровоток максимальный, мл/100 г ткани	6-7	3,5-4,5
Работа сердца за 1 сутки в покое, кгм		
Максимальное потребление О ₂ , л/мин		
Легочная вентиляция максимальная, л/мин		
Жизненная емкость легких, л		