



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 ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье**

**Выпускная квалификационная работа**  
**по направлению 44.03.01 Педагогическое образование**  
**Направленность программы бакалавриата**  
**«Физическая культура»**

Проверка на объем заимствований:

62.76 % авторского текста

Выполнила:

студентка ЗФ 414-106-4-1 группы  
Дорофеева Наталья Александровна

Работа рекомендована к защите

«06» апреля 2017

Зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков

Владислав Ермековаевич

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТиМФКиС,  
Кравцова Лариса Михайловна

г. Челябинск  
2017

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста в семье.....	8
1.1 Физическое воспитание в дошкольном возрасте.....	8
1.2 Роль семьи в физическом воспитании ребенка.....	14
1.3 Взаимодействие семьи и дошкольного учреждения в процессе физического воспитания детей.....	20
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по взаимодействию семьи и дошкольного учреждения в процессе физического воспитания детей .....	26
2.1 Задачи и методика исследования .....	26
2.2 Проведение работы по взаимодействию семьи и дошкольного учреждения в процессе физического воспитания детей .....	31
2.3 Анализ эффективности проведенной работы .....	40
Заключение .....	46
Список использованной литературы.....	49
Приложения .....	55

## Введение

**Актуальность.** Физическое воспитание выступает как одно из ведущих средств адаптации к социуму и подготовки к жизнедеятельности подрастающего поколения. С давних времен имитационные игры и спортивные упражнения, ритуальные состязания и т.п. являлись механизмом совершенствования как навыков, помогающих в труде, так и физического воспитания молодежи. Постепенно человеческое общество перешло от простого копирования физических нагрузок и технических приемов труда в простейших играх к расширенной тематике игр со строгими правилами. Это проявилось как в расширении видов физической активности, так и в создании искусственных спортивно-игровых снарядов.

Одновременно происходило развитие военно-прикладной физической подготовки, осуществляемой в определенных слоях. Данный момент наиболее ярко проявился в период рабовладельческого и феодального строя. Это отразилось на содержании и методике прикладной физической подготовки.

В настоящий момент физическая культура является частью образа жизни человека любого возраста. Она включает в себя систему специальных упражнений и спортивной деятельности, направленную на развитие физических и духовных сил человека. Эта система основана на научных данных о физических и психических возможностях организма, на специальной материально-технической базе, способствующей проявлению и развитию данных качеств. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных физических сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Много говорят о здоровье и физическом воспитании в дошкольном образовании. Одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДООУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.

Эти задачи отражены в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО): «Здоровьесберегающая компетентность позволит заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности; владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - главная ценность дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств».

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, в настоящее время большое число детей имеют отклонения физического и психического здоровья. Сохраняется высокий удельный вес острой заболеваемости, отмечается тенденция к росту заболеваемости по таким нозологическим формам, как ожирение, миопия, плоскостопие, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания. По материалам ежегодной статистической отчетности, состояние здоровья детей дошкольного возраста за последние годы имеет негативную тенденцию. Индекс здоровья детей этой категории еще уменьшается при переходе детей к школьному обучению и в ходе дальнейшего образования. По официальным данным, только 20% детей, которые заканчивают школу, могут считаться полностью здоровыми. Увеличивается эмоциональная и нервно-психическая нагрузка на центральную нервную систему детей, одновременно с этим наблюдается снижение их физической активности детей и нарушение режима дня. По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, доля здоровых детей за последние годы снизилась более чем на

30%, хроническую патологию сегодня имеют около 5 млн. юных граждан. За последнее десятилетие отмечается увеличение показателей заболеваемости детей в возрасте до 14 лет на 42,5%. Почти две трети ребят имеют различные функциональные нарушения.

Изменения, которые происходят в дошкольный период в организме детей, становятся основой для формирования и развития личности ребенка, которое выражает их объективную и субъективную готовность к полноценной жизни в обществе. Именно в это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, в том числе и здорового образа жизни.

Анализ научной литературы показывает, что проблемой здоровья и физического воспитания и развития ребенка занимались многие отечественные и зарубежные педагоги и психологи: Ш.А. Амонашвили, Н.А. Алексеев, М.Н. Берулава, К. Роджерс, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и другие. Вопросами организации здоровьесбережения в учреждениях образования занимались С.Н. Горбушина, Л. Волошина, З.И. Колычева, К.К. Платонов, О.Л. Тюмасева и другие.

Физическое воспитание в семье важно потому как именно в детском возрасте обычно закладываются задатки будущего здоровья человека в зрелом возрасте. Самое важное в том, что физическое воспитание в семье эти основы несет не только биологический, но и психический характер. Только привив привычку постоянно заботиться о состоянии своего здоровья, регулярно выполнять различные физические упражнения, а также выработав у ребенка неприятные ощущения из-за отсутствия нормальной физической активности, можно предполагать, что став взрослым, человек будет также как в детстве активно двигаться, выполнять физические упражнения, что физическая активность станет для него привычкой.

Главной особенностью семейного воспитания признается особый эмоциональный микроклимат, благодаря которому у ребенка формируется отношение к себе. Другая важная роль семейного воспитания – влияние на

ценностные ориентации, мировоззрение ребенка в целом, его поведение в разных сферах общественной жизни. Известно также, что именно пример родителей, их личные качества во многом определяют результативность воспитательной функции семьи.

Уровень семейного воспитания в процессе физического развития детей определяется степенью взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Кроме того, не следует забывать, что физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду. В этом состоит актуальность избранной нами темы.

**Цель исследования:** изучить особенности физического воспитания детей дошкольного возраста в семье.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания детей дошкольного возраста в семье, его взаимосвязь с ДООУ.

**Предмет исследования** – возможности взаимодействия семьи и дошкольного учреждения в процессе физического воспитания детей.

**Гипотеза:** предполагаем, что физическое воспитание детей в семье будет более эффективным при совместном взаимодействии с ДООУ.

**Задачи исследования:**

- 1) Проанализировать теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста в семье;
- 2) Изучить особенности физического воспитания детей дошкольного возраста в семье, взаимодействие семьи и ДООУ;
- 3) Разработать методические рекомендации по организации физического воспитания в семье.

**База исследования** - Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №179 г. Челябинска».

Методологическая база исследования: взгляды на важность здоровьесбережения детей в системе образования С.Н. Горбушиной, Л. Волошиной, З.И. Колычевой, К.К. Платонова и других; подходы к

организации физического воспитания и здоровьесбережения М. Руновой, Э.Я. Степаненковой, работы Т.Н. Дороновой, Е.С. Евдокимовой, Т.А. Куликовой о системе взаимодействия дошкольного учреждения и семьи; практико-ориентированные исследования З.П. Красношлык, И.О. Гариповой, Г.В. Глушковой, Л.Г. Голубевой, И.А. Прилепиной и др., которые раскрывают специфику взаимодействия ДОО и семьи в физическом воспитании дошкольников.

**Методы исследования.** Изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; анкетирование, педагогический опыт, проектирование работы.

**Этапы исследования:**

На первом (теоретическом) этапе исследования сформулированы методологические основы исследования, проведено изучение, систематизация и обобщение взглядов ученых и практиков на проблемы.

На втором (опытно-экспериментальном) этапе проведены диагностические мероприятия, составлен и апробирован план взаимодействия семьи и дошкольного учреждения, экспериментально проверена его эффективность.

На третьем (итоговом) этапе проанализированы итоги работы, сформулированы выводы, оформлен окончательный вариант работы.

Практическая значимость работы: данная работа может использоваться в качестве дидактического материала по проведению мероприятий по взаимодействию дошкольного учреждения и семьи в процессе физического воспитания детей.

Структура работы включает введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

# **Глава 1. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста в семье**

## **1.1 Физическое воспитание в дошкольном возрасте**

В первые годы жизни физическое воспитание выступает как основа для дальнейшего всестороннего развития детей. В детском и подростковом возрасте закладывается и закрепляется фундамент здорового образа жизни. Эффективность разных видов деятельности во многом может определяться физическим развитием ребенка.

Наблюдающееся в начале XXI века противоречие между развитием системы образования и ухудшением на этом фоне здоровья детей заставляет дошкольные учреждения как особый государственно-общественный механизм повышать ответственность за сохранение, укрепление и формирование здоровья и здорового образа жизни детей [5].

Беспокойство вызывает мнение педагогов, социологов, медицинских работников о том, что в настоящее время у детей падает уровень здоровья, не формируются представления и навыки здорового образа жизни, не отмечается стремления заниматься спортом и развивать свои физические качества. На государственном уровне отмечается духовное и физическое неблагополучие населения. В связи с обозначенными проблемами остро встает задача формирования здоровья и физического развитие каждого отдельного человека и общества в целом.

Физическое воспитание – целенаправленная, хорошо организованная и планомерно реализуемая система физкультурной и спортивной деятельности. Она предполагает включение детей в различные формы занятий физкультурной деятельностью и спортом, стимулирует гармоничное развитие физических возможностей ребенка в единении с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности у детей формируется направленность мышления на готовность к физическому



развитию и здоровьесбережению. Все это дает основания для развития потребности в сохранении и приумножении здоровья, совершенствования физической подготовленности [10].

Физическое воспитание, если его планомерно и последовательно проводить уже начиная с дошкольного возраста, отчасти способно решить задачи воспитания жизнеспособной личности. Более высокие результаты будут получены, если привлекать возможности спортивных секций, дополнительных занятий и т.п.

Разносторонность самого физического воспитания рассматривается в связи с такими категориями: хорошее здоровье, должное физическое развитие, высокий уровень развития двигательных способностей, необходимые знания и навыки по физической культуре. От данных аспектов зависит направленность и содержание задач, которые ставятся в ходе физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.

Здоровье является одной из основных национальных ценностей. По данной причине Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС ДО) важную роль отводит физическому воспитанию и здоровому образу жизни детей [62].

Одной из приоритетных задач ДООУ является укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие детей. С этой целью применяются различные формы организованной образовательной деятельности. Данные виды деятельности предполагают комплексное участие педагогов и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья. Составляются графики и анализируются диаграммы динамики здоровья, количественные показатели детей.

Решение основных задач оздоровления должно идти на основе принципов системы физического воспитания, дидактики, а также принципов методик развития физических качеств и обучения основным движениям.

Система физического воспитания может быть эффективно и в полной мере реализована при условии обеспечения в ходе работы принципа

всестороннего развития личности; принципа взаимосвязи с другими направлениями воспитательно-образовательной работы; принципа оздоровительной направленности физкультуры.

Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, последовательности и сбалансированности нагрузок, динамичности являются базой методики и потому прямо влияют на особенности организации образовательной деятельности. Выделенные принципы реализуются с учетом конкретно поставленных задач, возраста детей и их подготовленности. Обозначим дополнительно современные принципы физического воспитания: принцип деятельностного подхода, развивающего обучения, принцип воспитывающего развития и воспитывающего обучения.

Методика физкультурной работы предполагает использование группы методов, средств и методических приемов, находящихся в четкой взаимосвязи и последовательности и направленных на решение задач.

Основные средства физического воспитания охарактеризованы в программах образовательных учреждений. Большое разнообразие физических упражнений предполагает их использование на основе тех важных положений, которые нашли отражение в общих принципах отечественной системы физического воспитания.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, потому что они направлены на развитие жизненно важных умений и навыков, формирование физических способностей, улучшение адаптивных качеств организма, восстановление поврежденных функций.

В практике физического воспитания часто используются физические упражнения из следующих разделов программы [58].

1. Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени влияет на общую физическую подготовку, а также является основой развития двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями наиболее точно и красиво. Большое разнообразие

упражнений, отнесенных к основной гимнастике, позволяет эффективно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики может быть дозировано по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха). Поэтому она обладает серьезными педагогическими возможностями.

2. Легкая атлетика. Она включает самые различные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Эти средства являются замечательным, всесторонне развивающим фактором, так можно совершенствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Эти упражнения также легко дозируются.

3. Ходьба на лыжах. В данном виде деятельности работают буквально все мышечные группы и системы организма – сердце, сосуды, дыхание. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности.

4. Плавание. Заслуживает внимания из-за своего широкого воздействия на организм и возможности дозирования нагрузки. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. В непрерывно чередующихся гребковых движениях участвует большинство мышц тела человека, многие из которых в обычных условиях практически бездействуют. Это стимулирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания. Плавание полезно для работы мозга, снятия физического и нервного напряжения, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости. Плавание характеризуется закаливающим воздействием на организм.

5. Игры. Самая значительная черта их – роли и правила (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). В играх закрепляются и изученные ранее движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены ранее. Подвижные игры оказывают комплексное

воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Однако физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в других видах деятельности. Поэтому игры должны подбираться с учетом физической подготовленности и двигательного опыта детей.

Важными средствами физического воспитания являются естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы, которые используются в единстве с физическими упражнениями.

Применение разных методов физического в работе педагога определяется конкретной задачей, возрастом детей и их подготовленностью. В физкультурной работе активно применяются методы общей педагогики, в частности словесные и наглядные. Их выбор зависит от содержания материала, дидактических задач, функции, подготовки детей, их возраста и индивидуальных качеств, а также материально-технических условий.

Если физическое воспитание организовано верно, то оно способствует не только улучшению здоровья и привитию навыков здорового образа жизни, но и служит профилактикой утомления, а значит стимулирует лучшее развитие в других областях. Недостаток двигательной активности первоначально не замечается, но в итоге ведет к снижению иммунитета, сопротивляемости разным заболеваниям, подверженности организма вирусам, проблемам с органами сердечно-сосудистой и пищеварительной систем [56].

Если в дошкольный период обеспечивать организму ребенка адекватную двигательную активность в процессе физического воспитания - это позволяет улучшить питание тканей организма, формировать правильную осанку и т.п. Деятельность головного мозга тесно зависит от деятельности физической, что доказано учеными. Движение неотделимо от хорошего самочувствия и работоспособности. Организм от природы нуждается в двигательной активности, так как именно за счет нее идет полноценное

снабжение тканей кислородом и питательными веществами. Система физического воспитания способствует также полноценному росту и развитию ребенка, укреплению его костной, мышечной и других тканей, пропорциональному становлению тела [6].

Физическое воспитание – неперенная часть жизни любого человека и гарант сохранения его здоровья. Это также и комплекс процедур и деятельностей, целью которых будет развитие и совершенствование физической подготовки и воспитание спортивного духа. Физическое воспитание основано на научных фактах и данных исследований возможностей и ресурсов организма в каждый возрастной период [3]. Физкультура – неперенная составляющая общей культуры личности. Она ориентирована на гармоничное формирование всех естественных сущностных сил нравственного духа человека [5].

Физическая культура выполняет ряд важных функций в жизни общества:

- развивающая функция предполагает, что идет развитие всех основных функциональных, физических и личностных качеств людей, в том числе совершенствование мышечной силы, выносливости, быстроты, гибкости и т.д., а также улучшение деятельности отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д.), развитие адаптивных возможностей;

- воспитательная функция предполагает стимулирование воспитания нравственных качеств, силы духа и силы воли человека. Кроме того, физически развитый человек обычно чувствует себя лучше, активнее, успешнее, востребованнее. Идет также воспитание творческой и активности, инициативности в деятельности, внимательное отношение к окружающим, сверстниками, партнерам по деятельности, спортивной игре и пр.;

- образовательная функция дает возможность передать обучающимся знания о физкультуре и о здоровьесбережении, о способах сохранения и

улучшения здоровья и физической подготовленности, о возможностях достижения успехов в спорте и т.д.

– оздоровительно-гигиеническая функция ориентирована на повышение возможностей сопротивляемости организма к различным негативным факторам окружающей среды, изучение способов поддержания иммунитета, личной гигиены, активного состояния и т.п. [4].

Образовательный процесс по физическому воспитанию дошкольников выстраивается на основе программы воспитания и обучения соответственно федеральным государственным стандартам второго поколения. Программы разрабатываются на основании возрастных возможностей и задач каждой образовательной области.

Подрастающий организм иногда сильно реагирует даже на небольшие колебания в сторону от нормы во внешней среде, что обусловлено его активным развитием и недостаточной функциональной зрелостью ряда органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами у учащихся более выраженные, чем во взрослом возрасте. Поэтому реализация ряда педагогических задач невозможно как без учета физических возможностей и состояния учащегося, так и без последовательного и серьезного внимания к развитию его физических качеств, совершенствованию физической подготовки. Это часто нельзя реализовать только в рамках школьного обучения и обычной двигательной активности в течение дня. Возрастает роль спортивных секций, кружков, дополнительных внеклассных мероприятий по физкультуре.

## **1.2 Роль семьи в физическом воспитании ребенка**

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье. Семья, являясь ячейкой общества, имеет поистине неисчерпаемые возможности: в семье дети получают первые в своей жизни

уроки, учатся общению, учатся различать добро и зло; семья влияет на формирование характера, нравственности, гражданственности.

Роль семьи бесспорна и в физическом развитии детей, т. к. именно в семье закладываются физические качества людей, основы их здоровья. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. При этом, совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни [31].

Следовательно, родителям необходимо систематически заниматься физической культурой с детьми, помогать им приобрести двигательный опыт, развивать ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывать смелость. В то же время, несмотря на наличие значительного количества литературы по физическому воспитанию детей в семье, состояние этой проблемы вызывает вполне обоснованную тревогу, т. к. физическим воспитанием своих детей родители либо вовсе не занимаются, либо занимаются эпизодически и очень часто – неправильно [39].

Семья – это коллектив, члены которого связаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому организация совместного досуга является важным средством не только воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи. Воспитательная роль семьи велика. На родителей возлагается исключительная ответственность в связи с возрастными требованиями к

формированию личности ребенка. Родители должны находить время для занятия с детьми, вникать в их интересы, помогать им советом. Большое значение для семьи имеет физическое воспитание [39].

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению родителей, семейному укладу. Поэтому главные составляющие успеха физического воспитания в семье - личный пример родителей, здоровый образ жизни, совместные физкультурные занятия, совместные прогулки на лыжах, катание на коньках, санках, различные игры.

В домашнем быту должны создаваться благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья, роста и нормального физического развития детей, что возможно лишь при целесообразно осуществляемом семейном физическом воспитании.

Первая предпосылка благотворного влияния семейного быта на здоровье детей — это создание гигиенически нормальных условий быта, соблюдение в домашнем быту правил личной и общественной гигиены. Сюда относится [53]:

Разумная организация режима жизни детей. Общий суточный режим (правильное распределение времени в течение суток для сна, питания, различных видов деятельности, отдыха) устанавливается с учетом возраста и индивидуальных особенностей детей, условий, в которых они живут, воспитываются и учатся.

Соблюдение гигиенических требований, предъявляемых к внешним условиям быта (свежий воздух и чистота в помещениях, где занимаются, играют, отдыхают и спят дети; содержание в чистоте и исправности



инвентаря для игр и упражнений; гигиенически оправданные размеры, формы и качество игрушек, предметов домашнего обихода, с которыми имеет дело ребенок; достаточная освещенность мест игр и занятий и т. д.).

Закаливание [45].

Закаливание - это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха.

Температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях – более теплым.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть – при соблюдении правил их выполнения – солнечные ванны, обладающие многосторонним действием на организм.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с ней; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции

Итак, солнце, воздух и вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей – в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

Рациональное питание [48].

Правильное питание – важнейший залог формирования здорового организма.

Напомним основные принципы правильного питания детей. Оно должно быть разнообразным, не избыточным, с достаточным количеством овощей и фруктов. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть свежими и доброкачественными, приготовленными по технологии, сохраняющей их пищевую и биологическую ценность. Рафинированные продукты питания (сладости, копчености, мясные и рыбные консервы и др.) не стоит включать в рацион, особенно детей дошкольного.

Целесообразно придерживаться режима 4-разового питания.

Пешие прогулки и походы [53].

Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях. Длительная прогулка с группой дошкольников требует тщательно продуманной организации.

Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволит дать положительный эмоциональный настрой, доставит детям радость.

Лыжные прогулки.

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д. Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста.

Катание на коньках.

Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры.

Езда на велосипеде.

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечнососудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Игры во дворе [2].

Чаще всего дети играют в «магазин», «детский сад», «больницу», «стройку». В этих играх отражается уровень знаний ребят об окружающем мире, их интересы. Сюжеты этих игр можно успешно дополнять действиями в целях физической нагрузки, укрепления здоровья детей, логично связанными с содержанием игры: пройти на паром по доске-мостику, перед входом в детский сад подлезать под дугу или низко подвешенную веревку, перешагнуть через палочку, спрыгнуть с земляного бугорка.

У детей разного возраста пользуются успехом игры – упражнения с индивидуальными физкультурными пособиями: обручами, мячами разных размеров.

Старшие дошкольники, имеющие определенный двигательный опыт, самостоятельно играют и организуют соревнования, а малышам способы действий должны показать взрослые, первое время поиграть с ними.

Спортивный уголок дома.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома

помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Таким образом, осуществляя задачи физического воспитания дошкольников в семье, можно достигнуть отличных результатов в укреплении их здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей.

Дошкольный возраст – наилучшее время для проявления человеческих способностей, когда формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. От того, как проведет ребенок этот отрезок жизни, будет зависеть многое.

### **1.3 Взаимодействие семьи и дошкольного учреждения в процессе физического воспитания детей**

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения. Работа по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны осуществлять семья и дошкольное учреждение, как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребёнка. Поэтому, организуя сотрудничество с семьёй по воспитанию здорового ребёнка, особое внимание необходимо уделять постоянному совершенствованию форм и методов работы с родителями.

Традиционными в дошкольном учреждении являются такие формы организации работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как физкультурные досуги и

спортивные праздники с участием родителей и сотрудников дошкольного учреждения, консультации, беседы [13].

Эффективность работы дают такие формы работы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества педагога и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребенка. Одной из таких форм являются совместные занятия физическими упражнениями родителей и детей. На них родители приобретают не только теоретические знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей. А в случае участия педагога, руководителя физического воспитания и родителей происходит сплочение семейных отношений между детьми и родителями.

Родители должны быть постоянными участниками всех конкурсов, проводимых в дошкольном учреждении. Необходимо проводить практические семинары и дни открытых дверей, другие мероприятия. Когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков, тогда будут правильно сформированы навыки здорового образа жизни у дошкольников.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни должны осуществляться по следующим направлениям в детском саду и семье [13]:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении человеческого тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям;
- развитие потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе

жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Сотрудничество семьи и дошкольного учреждения преследует следующие цели [14]:

1. Изучение запроса родителей.
2. Формирование у родителей теоретических знаний, закрепление привычки и выработка потребности следовать здоровому образу жизни.
3. Помощь в приобретении практических навыков элементарных приемов диагностики, методов сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.
4. Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.
5. Повышение педагогической культуры, педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка.

При работе с родителями ставятся следующие задачи [14]:

1. Ориентировать семью на воспитание здорового ребенка.
2. Помочь в освоении родителями основ личностно-ориентированной педагогики и психологии общения с детьми, обеспечивающее эмоциональное и психическое благополучие детей.
3. Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.
4. Укрепить веру родителей в себя как компетентных воспитателей.
5. Формировать у родителей теоретические знания, закрепить навыки и выработать потребности в здоровом образе жизни.
6. Повысить интерес родителей к деятельности дошкольного учреждения и жизни ребенка в нем.

Взаимодействие родителей, хорошо знающих особенности своих детей, педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины позволит эффективно решать проблемы оздоровления дошкольников.

Укреплению здоровья детей способствуют выполнение режима дня,

проведение закаливающих процедур воздухом и водой. Закаливание воздухом включает воздушные процедуры после сна, световоздушные ванны во время прогулок в теплое время года. Закаливание водой предусматривает обширное умывание, контрастное закаливание кистей рук теплой и холодной водой, в теплый период контрастное обливание ног.

Формирование данных навыков у дошкольников зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому в центре работы должны быть семья и детский сад - основные социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

Для того чтобы вовлечение родителей в работу по оздоровлению детей было успешным, следует активно, непрерывно, гибко, позитивно обмениваться информацией с родителями. В качестве традиционных форм взаимодействия с родителями используются следующие мероприятия:

- папки-передвижки (примерные темы: «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста», «Я прививок не боюсь, если надо – уколюсь», «Берегите зрение ребенка», «Активные игры с ребенком на свежем воздухе», «Предупреждение травматизма детей», «Как приучить ребенка к гигиене»)

- рекомендации медицинских работников по профилактике ОРЗ и других заболеваний;

- индивидуальные беседы с родителями («Как одеть ребёнка на прогулку в зависимости от погоды», «Нужно ли гулять с ребёнком зимой», «О режиме дня» и др.)

- памятки для родителей (по темам: «Как закалять ребёнка», «Как сохранить зрение ребёнка», «Как сформировать правильную осанку»).

Большой популярностью у родителей пользуется такая форма работы, как проведение консультационных дней. Подбирается и предлагается

родителям научно-популярная литература о здоровом образе жизни, организовываются консультации специалистов (врача, физ. инструктора, методиста, медсестры, психолога), разрабатывают совместно с врачом и медицинской сестрой индивидуальные рекомендации.

Ничто так не сближает родителей, детей и воспитателей, как совместно проведенные праздники. Поэтому разрабатываются и проводятся различные мероприятия, посвященные формированию здорового образа жизни дошкольников. Например, спортивные досуги («В здоровом теле – здоровый дух!», «Спорт – это наше здоровье, красота, смех»). Эти досуги посвящаются знаменательным датам, таким как Международный День Здоровья.

Интересно проходят развлечения, посвященные праздникам 23 февраля и 8 марта, веселые соревнования и игры («Сильные, быстрые, ловкие!», «Весёлые старты»). Эти мероприятия помогают взрослым раскрепоститься, более непринужденно общаться между собой и с воспитателями. Родители имеют возможность наблюдать своего ребенка среди сверстников, сравнить его физическое развитие с другими детьми.

Дети же испытывают радость и гордость от того, что их мамы и папы пришли на праздник не просто посмотреть, но и повеселиться вместе с ними. Совместные досуги и праздники тесно сближают родителей и детей, дают всем положительные эмоции и приятные воспоминания.

Кроме того, проводятся «Дни открытых дверей» и приглашают родителей посетить детский сад и посмотреть, как проводит время их малыш, как проходят в группе оздоровительные мероприятия.

Проведение всей работы позволит сплотить детский коллектив и родителей между собой, поможет добиться взаимопонимания и доверия родителей, вызвать их интерес к проблеме формирования здорового образа жизни детей и поможет стать активными участниками этого процесса.

Все эти мероприятия позволят привлечь внимание родителей к проблеме формирования здорового образа жизни детей, заручиться их поддержкой в этом нелегком деле.



Таким образом, данная система работы по взаимодействию семьи с ДООУ по физическому воспитанию детей обеспечит ее эффективность: рост воспитательного и оздоровительного потенциала семьи; характер обращения родителей к воспитателю как показатель роста интереса к оздоровлению детей; рост посещаемости родителями и старшими членами семьи мероприятий, активность в выполнении домашних заданий по программе; рост спектра совместных дел родителей и педагога; положительное мнение родителей о компетентности педагогов и руководителей детского сада в вопросах оздоровления, удовлетворенность оказанной помощью; осознанное использование педагогической литературы по оздоровлению. Актуальными формами работы по физическому воспитанию остаются досугово-оздоровительная деятельность и пропаганда здорового образа жизни в семье. Активное включение в работу с семьей - воспитателей, педагога-психолога, инструктора по физическому воспитанию, и других специалистов - важное условие эффективности взаимодействия семьи и дошкольного учреждения по формированию здорового образа жизни.

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по взаимодействию семьи и дошкольного учреждения в процессе физического воспитания детей**

### **2.1 Задачи и методика исследования**

Целью эмпирической части исследования было провести опытнo-экспериментальную работу по взаимодействию семьи и дошкольного учреждения в процессе физического воспитания детей.

Решение данной цели предполагало постановку следующих задач:

- 1) Изучить особенности физического воспитания детей дошкольного возраста в семье, взаимодействие семьи и ДОО;
- 2) Разработать методические рекомендации по организации физического воспитания в семье.

База исследования - Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №179 г. Челябинска.

Констатирующий эксперимент включал 3 части.

1. Сравнительное изучение сформированности особенностей физического воспитания и культурно-гигиенических навыков у дошкольников, представлений у них о здоровом образе жизни и их отношении к практическим действиям, направленным на сохранение и укрепление собственного здоровья. Для этого нами использовались методики: диагностические задания «Наши привычки» (автор О.В.Дыбина), наблюдение за детьми и соотнесение его результатов с разработанной Л.Н.Волошиной шкалой. В диагностике принимали участие по 20 детей старших групп в контрольной и экспериментальной группе.

2. Анкетирование и социально-психологический скрининг условий и образа жизни родителей детей экспериментальной и контрольной групп. Использовались: анкетирование оценки взаимодействия родителей с ДОО по вопросам формирования физического воспитания детей и «Социально-гигиенический скрининг условий и образа жизни семьи» (В.Г. Алямовская).

3. Анкетирование и анализ календарных планов работы педагогов, направленное на выявление имеющихся знаний о физическом воспитании и здоровом образе жизни, использование в работе здоровьесберегающих технологий, оценку эффективности взаимодействия организации дошкольного образования с семьей по осуществлению процесса физического воспитания детей.

Рассмотрим данные констатирующего эксперимента.

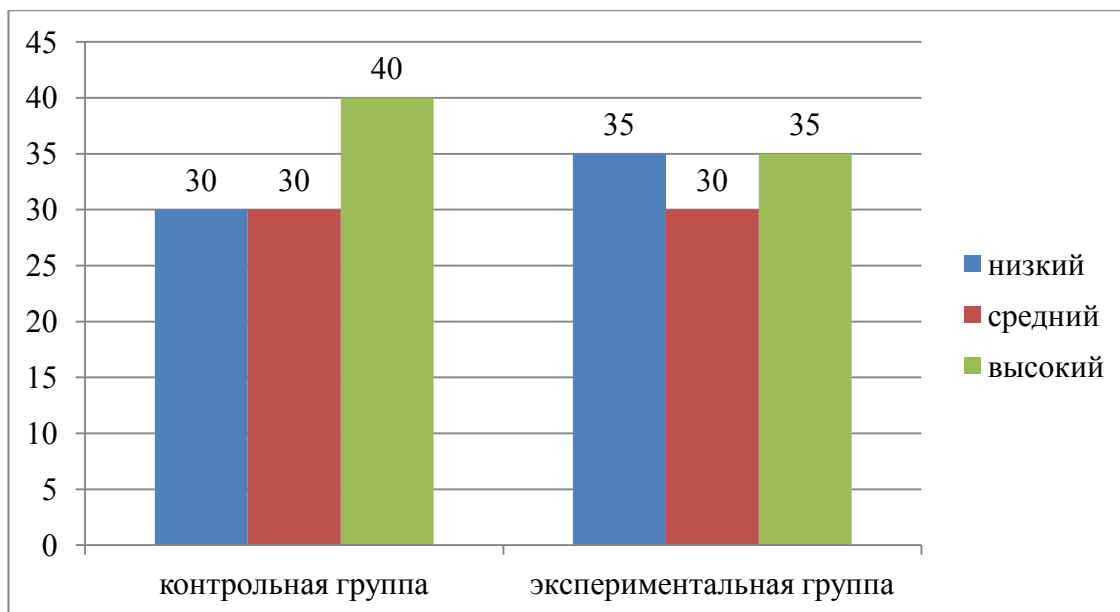


Рис. 1. Данные об уровнях культурно-гигиенических навыков по результатам наблюдения (в процентах, %)

Было отмечено, что 30% детей контрольной группы и 35% экспериментальной группы показали низкий уровень сформированности культурно-гигиенических навыков, по 30% - средний, только 40% и 35% соответственно – высокий. Сложнее всего дошкольникам даются навыки опрятности, аккуратности и этикета за едой, аккуратного отношения к своей одежде.

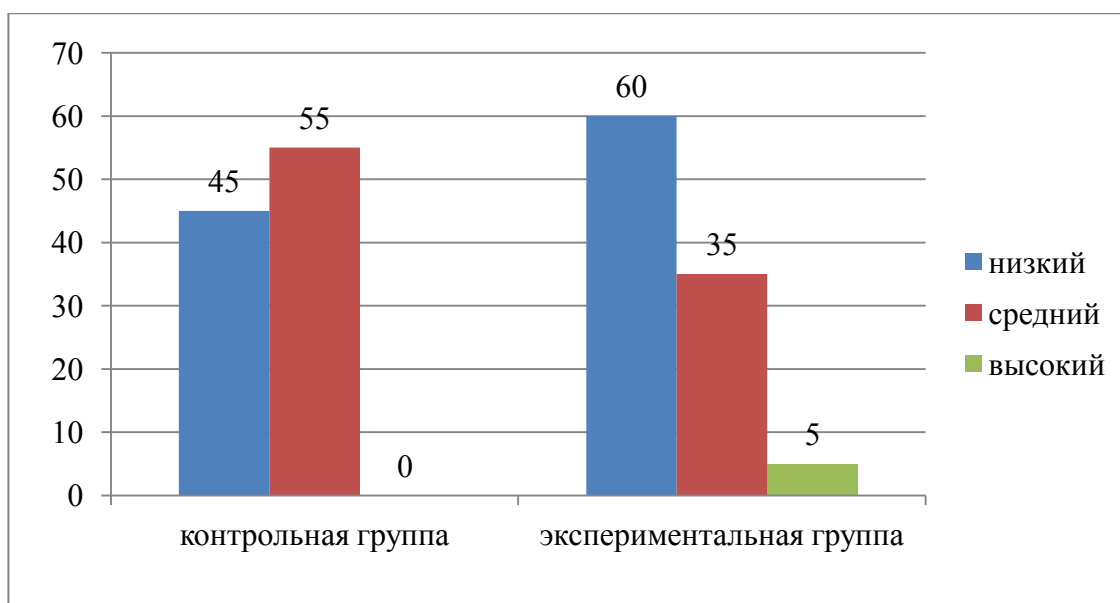


Рис. 2. Данные об уровнях сформированности привычек к физическому развитию и здоровому образу жизни у детей (в процентах, %)

Было отмечено, что у 45% детей контрольной группы и 60% детей экспериментальной группы привычки физического развития и здоровья не сформированы, 55% и 60% - средний уровень, только 5% детей в экспериментальной группе – высокий уровень. Налицо явные проблемы с формированием полезных социальных привычек.

Полагаем, что данное положение вещей может быть связано с недостаточным вниманием семьи к формированию у детей здорового образа жизни, а в частности – недостаточным взаимодействием организации дошкольного образования и семьи в вопросах физического воспитания и формирования у детей здорового образа жизни. В связи с этим часть диагностики была ориентирована на родителей и педагогов.

Анкетирование и социально-психологический скрининг условий и образа жизни родителей детей экспериментальной и контрольной групп показал следующие результаты. «Социально-гигиенический скрининг условий и образа жизни семьи» показал данные, отраженные на рисунке 3.

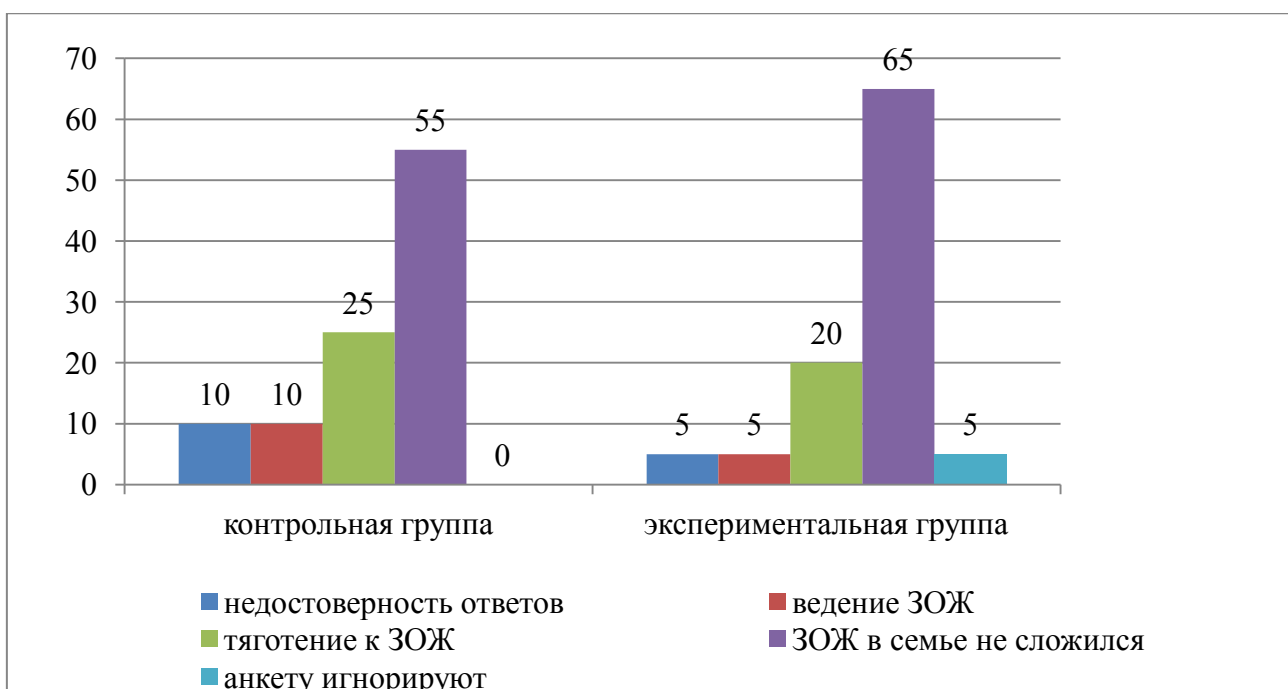


Рис. 3. Данные скрининга условий и образа жизни семьи (в процентах, %)

Анализ результатов скрининга условий и образа жизни семьи дошкольников показал, что только 10% семей контрольной группы и 5% семей экспериментальной группы ведет в целом здоровый образ жизни (комфортные жилищные и достаточные материальные условия, проведение регулярных прогулок с детьми на свежем воздухе, совместные увлечения родителей и детей различными видами спорта). 25% и 20% семей соответственно тяготеют к здоровому образу жизни (потребность в занятиях спортом, желание правильно питаться, чаще выезжать за пределы городской квартиры). У 55% и 65% семей здоровый образ жизни не сложился (отсутствие мотивации на здоровый образ жизни, плохие жилищные условия, совместное проживание с родственниками в одной квартире); многие семьи продемонстрировали недостаточный уровень знаний в вопросах оздоровления детей и отсутствие желания их разрешать. Уровень осведомленности семей в области физического воспитания и формирования здорового образа жизни детей невысок.

Анкетирование показало, что в целом взаимодействие семьи и ДООУ в вопросах физического воспитания оценивается неоднозначно (рисунок 4).



Рис. 4. Оценка родителями взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации в вопросах физического воспитания (в процентах, %)

По 25% родителей в каждой группе считают, что никакого двустороннего взаимодействия семьи и ДООУ нет, 25% и 20% - выслушивают рекомендации, но не всегда их выполняют дома, 35% и 40% - от случая к случаю. Только по 15% семей в каждой группе относительно довольны взаимодействием, более активны в двустороннем контакте.

Анкетирование педагогов и анализ планов педагогов показало их недостаточный уровень знаний и представлений о взаимодействии с семьей в вопросах физического воспитания детей и формировании у них здорового образа жизни. Знания педагогов отрывочны, не систематизированы, отмечается дефицит программно-методического сопровождения процесса по физическому воспитанию дошкольников во взаимодействии с семьей. Снижена заинтересованность и желание в повышении профессиональной компетенции в области физического воспитания и здоровьесбережения,

системный подход в работе по сохранению и укреплению здоровья детей, отмечается трудность у педагогов использовать в работе здоровьесберегающие методы и приемы.

При планировании работа по взаимодействию с родителями по физическому воспитанию детей и формированию здорового образа жизни отражается бессистемно, редко, в основном представлена наглядным информированием (папки-передвижки) и периодическими (редкими) беседами, число которых незначительно увеличивается в период эпидемий и карантинов.

В связи с этим мы можем заключить, что уровень взаимодействия семьи и ДОО по вопросам физического воспитания дошкольников недостаточный.

Данные результаты свидетельствовали о необходимости разработки плана взаимодействия педагогов и родителей для проведения целенаправленной работы совместному физическому воспитанию дошкольников.

## **2.2 Проведение работы по взаимодействию семьи и ДОО в процессе физического воспитания детей**

Теоретический анализ данных, проводимых в рамках данного исследования, данные констатирующего эксперимента позволили нам выявить актуальную проблему: существует огромное количество разноплановых мероприятий, проводимых с целью физического воспитания дошкольников, но часто взаимодействие с родителями в данном процессе отсутствует. Особую значимость приобретает построение плана педагогической работы на основе сотрудничества с семьей по физическому воспитанию детей, определение четких критериев для планирования и анализа проведенной работы и выделение направлений и задач деятельности дошкольной образовательной организации.

Мы предположили, что физическое воспитание детей в семье будет более эффективным при совместном взаимодействии с ДООУ.

Четкие критерии диагностики необходимы для оценки эффективности проводимых мероприятий, которые призваны не просто «развлечь» дошкольников и членов их семей, а в конечном итоге повлиять на их состояние физического развития, здоровья детей и ведение здорового образа жизни дома, всеми членами семьи.

Цель планирования и организации работы – реализация взаимодействия семьи и ДООУ в физическом воспитании старших дошкольников в единстве трех его компонентов: когнитивного, ценностного, поведенческого.

Задачи:

- 1) Спланировать и организовать работу по взаимодействию семьи и ДООУ в физическом воспитании старших дошкольников;
- 2) Обосновать эффективность реализации условий взаимодействия семьи и ДООУ в физическом воспитании старших дошкольников.

Работа включала 2 основных направления:

1. Своевременный мониторинг физического развития старших дошкольников и особенностей взаимодействия семьи и ДООУ в физическом воспитании старших дошкольников,
2. Определение факторов, условий и мероприятий работы, предполагающий выбор наиболее оптимальных, активных методов и форм, взаимодействия семьи и ДООУ в физическом воспитании старших дошкольников, которые позволят в совокупности развивать все компоненты физического воспитания и формирования здорового образа жизни.

При планировании отразили разные компоненты и направления работы с учетом выделенных условий по взаимодействию с семьями (таблица 1). Также мы наметили для себя планируемые результаты проведенных мероприятий. Опишем их.

Для детей: восприятие физического развития и своего здоровья как



ценности, стремление к спорту, здоровому образу жизни, полезным привычкам, снижение заболеваемости и риска развития болезней, повышение уровня сформированности здорового образа жизни, повышение стремления к физическому совершенствованию и оздоровлению и т.д.

Для педагогов: повышение результативности работы за счет двустороннего взаимодействия с родителями и, как следствие, - более эффективного усвоения знаний, умений и навыков детьми, возможность самореализации в ходе работы, улучшение атмосферы в коллективе, улучшение сотрудничества с семьями.

Для родителей: улучшение информированности о физическом воспитании, развитии и здоровье детей, оздоровление детей и повышения внимания к своему здоровью, улучшение взаимодействия с дошкольной образовательной организацией в физическом воспитании старших дошкольников.

На основании ожидаемых результатов план работы был конкретизирован и воплощен на практике.

Таблица 1 – Организация взаимодействия семьи и ДОО в формировании здорового образа жизни старших дошкольников

Компонент	Мероприятия
Знания	Постоянный обмен сведениями с родителями о состоянии здоровья детей и их особенностях, о том, как осуществляется процесс физического воспитания дома и в детском саду
	Запись и демонстрация родителям бесед, ситуативных разговоров, продуктивной деятельности, дидактических упражнений и ролевых игр, ориентированных на актуализацию знаний детей о физическом развитии и здоровом образе жизни

	Использование информационных видеосюжетов и презентаций, создание буклетов, памяток, папок-передвижек, создание стенгазет, коллажей, размещение плакатов и рекламных стендов. Размещение информации о физическом воспитании на сайте ДОУ.
	Проведение регулярных дней здоровья, совместно с родителями
	Совместные выходы с родителями и детьми в музеи с выставками на тематику здоровья, посещение медицинских организаций.
	Обучение родителей активным, интересным методам обучения в ходе занятий по физическому воспитанию
Ценностное отношение	Проведение собраний, тренингов, лекториев на темы физиологического и психологического здоровья дошкольника, с привлечением специалистов разного рода (медиков, спортсменов, психологов).
	Привлечение родителей к общим мероприятиям оздоровительной тематики в детском саду, спортивным играм.
	Семейные конкурсы на темы здорового образа жизни.
	Фото-стенды и семейные коллажи по типу «Мама, папа, я – спортивная семья».
	Привлечение родителей к участию в кружках спортивной тематики, организуемых в ходе работы дошкольной организации.
	Стимулирование родителей привлекать активное участие во всех процедурах оздоровления (родители могут проводить поочередно утренние гимнастики, спортивные игры, закаливающие процедурами)
	Создание методической копилки разработок по тематике здоровья для всей семьи.
Поведение	Игры для родителей с детьми, максимум интересных заданий на тренировку активных поведенческих навыков здорового образа жизни у всей семьи, детско-родительские тренинги, ролевые упражнения, стимулирование, поощрение, показ, конкурсы, решение проблемных задачек и т.д.
	Турслеты, выезды, активные игры и соревнования на природе для всей семьи и дошкольной образовательной организации
	Проведение общесадичных мероприятий родителей и детей в рамках физического воспитания.

	Участие в городских мероприятиях для семей дошкольников, районных конкурсах спортивной тематики, спартакиадах детских садов.
	Спортивно-оздоровительные фестивали для семей и детей, досугового, праздничного характера
	Проведение игр здоровья, приглашение родителей в качестве ведущих.

Таким образом, наша работа была ориентирована на соблюдение следующих условий: составление плана взаимодействия семьи и ДОО на основе активных методов и форм работы; использование разных средств физического воспитания дошкольников как в дошкольном учреждении, так и в семье; повышение компетентности семьи в вопросах физического воспитания дошкольника.

Эти условия реализовывались в том, что работа с родителями шла посредством использования самых разных, активных форм: это было не просто информирование, но активное включение семей в саму работу по физическому воспитанию. Мы не только показали и рассказали родителям, как проводятся занятия, игры, закаливание, что они значат для детей, но и сделали так, чтобы родители сами попробовали себя в их проведении. Кроме того, планирование работы включало очень много совместных мероприятий здоровьесберегающей направленности: конкурсы, соревнования, общие выходы на экскурсии, турслеты и т.п.

Дополнительно нами был создан отдельный план совместных с родителями и детьми мероприятий в рамках физического воспитания.

Педагогами составляется календарный план спортивных мероприятий с родителями на год.

Таблица 2 - План спортивные мероприятия для детей дошкольного возраста и их родителей

Время проведения	Мероприятия	Роль родителей
Октябрь	Осенняя спартакиада.	Участвуют во всех соревнованиях со своим ребенком.
Ноябрь	Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья».	Участвуют во многих эстафетах с ребенком и отдельно.
Декабрь	Шахматно – шашечный турнир. Участвуют дети 5-7 лет.	Участвуют во всех соревнованиях со своим ребенком и индивидуально.
Январь	Зимняя спартакиада.	Помогают оформлять, переносить снаряды. Принимают участие в играх- эстафетах, развлекательной программе.
Февраль	Спортивные досуги «Добры молодцы».	Участвуют во многих эстафетах с ребенком и отдельно.
Март	Спортивный досуг «Навстречу друг другу». Участвуют средние группы	Участвуют во всех соревнованиях со своим ребенком.
Апрель	Спортивный досуг «Навстречу друг другу» Участвуют подготовительные группы.	Участвуют во всех соревнованиях со своим ребенком.
Май	Гимнастический вечер.	Помогают в приготовление костюмов.
Июнь	Летняя спартакиада.	Участвуют в организационных моментах, в соревновании вместе с ребенком.
Июль	Туристический поход.	Участвуют и помогают охранять и провожать детей в лесу. Принимают участие в развлекательной программе.
Август	Неделя здоровья.	Участвуют в организационных моментах, в соревновании вместе с ребенком.

Реализация заявленных условий предполагала серьезный подход к информированию родителей и повышению их компетентности в рассматриваемой проблематике воспитания. Для этого мы использовали уже не только папки-передвижки, стенды, эпизодические беседы, но и

привлекали к выступлению на собраниях специалистов разного рода, сделали информирование в целом более регулярным и последовательным, использовали в этом процессе новые технологии (показ видеосюжетов, запись занятий и закаливающих процедур, презентации форм и методов работы с детьми и т.п.).

Для повышения у родителей знаний о физическом развитии детей, воспитании у них потребности в здоровом образе жизни уже в самом начале работы мы провели круглый стол «Формирование основ здорового образа жизни у дошколят», на котором совместно определили проблемы и согласовали мероприятия по укреплению здоровья детей. Родители были привлечены к поиску необходимой информации в методической литературе, журналах, Интернете.

Для обмена информацией в группе постоянно действовал «Уголок здоровья», в котором родители и воспитатели размещали наиболее актуальные материалы и консультации, такие как «Здоровый образ жизни», «Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей», «Быть в движении - значит укреплять здоровье» и другие.

Также по инициативе родителей в уголке была организована библиотека методической литературы по физическому развитию дошкольников, где родители имели возможность брать материалы для изучения на дом.

Для ознакомления родителей с формами организации совместной деятельности с детьми были предоставлены картотеки подвижных игр, комплексов утренних гимнастик, элементов дыхательной гимнастики, физминуток, речёвок, загадок о спорте и так далее.

Данная форма работы повысила желание родителей уделять особое внимание физической культуре в семье, обогатила теоретические знания о методах и приемах воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни.

Родители начали проявлять инициативу в организации двигательной

деятельности не только дома, но и в группе.

Вместе с родителями мы составили сценарий, выбрали необходимое оборудование и провели ряд спортивно-оздоровительных мероприятий.

Выполнение условий также предполагало следующее. Несмотря на то, что мы условно разделили всю работу по компонентам, они формировались в единстве, единственное обязательное условие – акцент делать не только на усвоении знаний, но на их отработке в деятельности, формирование осознанного отношения к ним. В связи с этим родителей мы ориентировали на то, что детям надо не только объяснить какое-то положение физического развития, но и своим примером показать значимость здоровья и умение беречь свое здоровье в повседневной жизни.

Родители в течение работы получили богатый опыт взаимодействия со своим собственным ребенком, основу которого составили педагогические знания, а так же множество практических приемов физического воспитания.

Большинство родителей стали активно сотрудничать с детским садом, включаться в различные формы совместной работы, что помогает нам, педагогам, делать процесс воспитания и развития детей более качественным.

Также нужно отметить, что совместная работа способствовала сближению родительского коллектива группы, установлению партнерских отношений с семьями воспитанников.

На основании проведенной работы нами были разработаны методические рекомендации по организации физического воспитания в семье.

Цель методических рекомендаций - улучшение информированности о физическом воспитании, развитии и здоровье детей, оздоровление детей и повышения внимания к своему здоровью, улучшение взаимодействия с дошкольным учреждением в физическом воспитании старших дошкольников.

Содержание рекомендаций было следующим:

- 1) Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье –

непременный залог их здоровья, хорошего самочувствия, успешного развития в дальнейшем.

2) Важным условием физического воспитания в семье является систематичность и последовательность его проведения. Зарядка, закаливание, регулярные прогулки на свежем воздухе – принесут положительный результат, только если будут осуществляться всеми членами семьи постоянно.

3) Можно много говорить ребенку о здоровье и пользе физических упражнений, однако эти беседы не принесут результата, если не подкрепляются личным примером родителей и других членов семьи. Ребенку важно видеть увлеченность родных здоровым образом жизни, спортом, именно так рождаются привычки здоровья и физической активности.

4) Регулярная двигательная активность и физические упражнения важны не только для здоровья тела, но и для качественного и своевременного психического и умственного развития. Поэтому с детьми важно бегать, прыгать, играть в подвижные игры, ходить в походы, гулять на природе.

5) Знания о здоровье и физическом развитии можно в ненавязчивой форме транслировать детям и через сюжетную игру, драматизацию, чтение книг, просмотр специальных телепередач (строго следя при этом за дозировкой подобных просмотров).

6) Чтобы показать ребенку свою увлеченность спортом, дома можно создать специальный фотоальбом, сделать фотоколлаж, выставку достижений и прочее.

7) Сейчас для детей предлагается немало кружков и секций спортивной тематики. Не все дошкольники и их родители сразу могут определиться с выбором. Можно сходить понаблюдать за детьми, поговорить с тренером, попробовать свои силы в том или ином виде спорта, это наверняка позволит понять, что именно подойдет дошкольнику и увлечет его: возможно, это плаванье, футбол, гимнастика, фигурное катание, танцы, борьба или что-то еще.

8) В детском саду проводятся разные мероприятия по физическому воспитанию, но родители также могут в каникулярное, летнее время собираться вместе инициативными группами, дворами, знакомыми семьями и организовать вместе спортивные игры, вечера, акции и пр. – это позволит не только заботиться о здоровье семьи, но и больше сблизиться с ребенком и другими домочадцами.

Таким образом, работа по взаимодействию семьи и ДОО в физическом воспитании дошкольников представляется нам объективно необходимой и актуальной, она должна вестись комплексно, в разных направлениях, задействовать всех участников педагогического процесса.

### 2.3 Анализ эффективности проведенной работы

Рассмотрим данные контрольного эксперимента. Как и на первом этапе, мы посчитали важным для начала оценить особенности сформированности физического развития и здорового образа жизни дошкольников, так как это важный показатель взаимодействия семьи и ДОО в физическом воспитании детей.

На рисунке 5 приведены данные наблюдения.

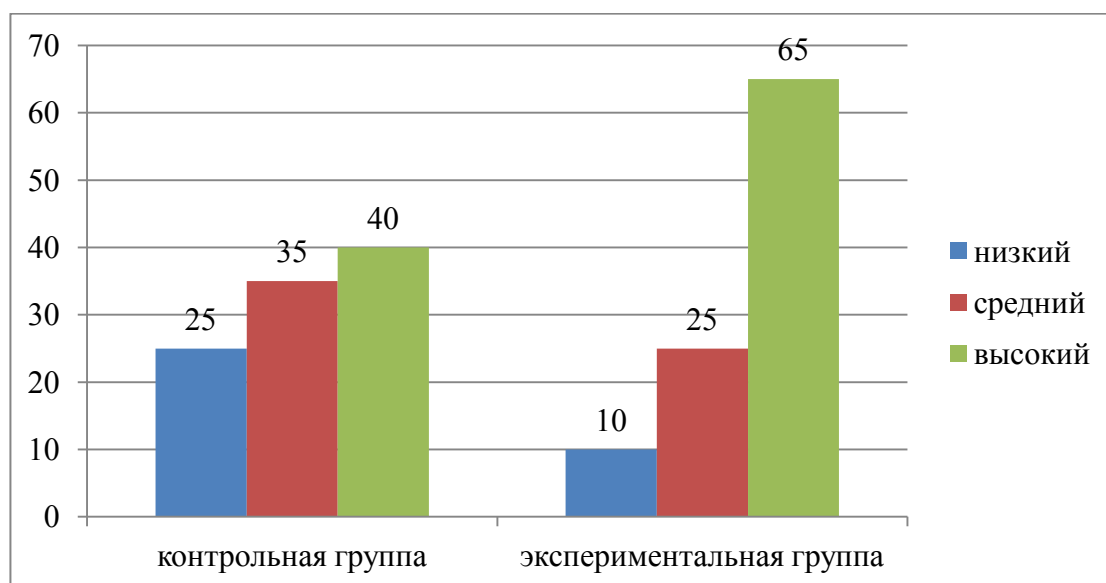


Рис. 5. Данные об уровнях культурно-гигиенических навыков по результатам наблюдения (в процентах, %)



На данном этапе большинство детей экспериментальной группы показали высокий уровень сформированности культурно-гигиенических навыков (65%), 25% - средний, 10% всего – низкий. В контрольной группе результаты ниже и практически не изменились.

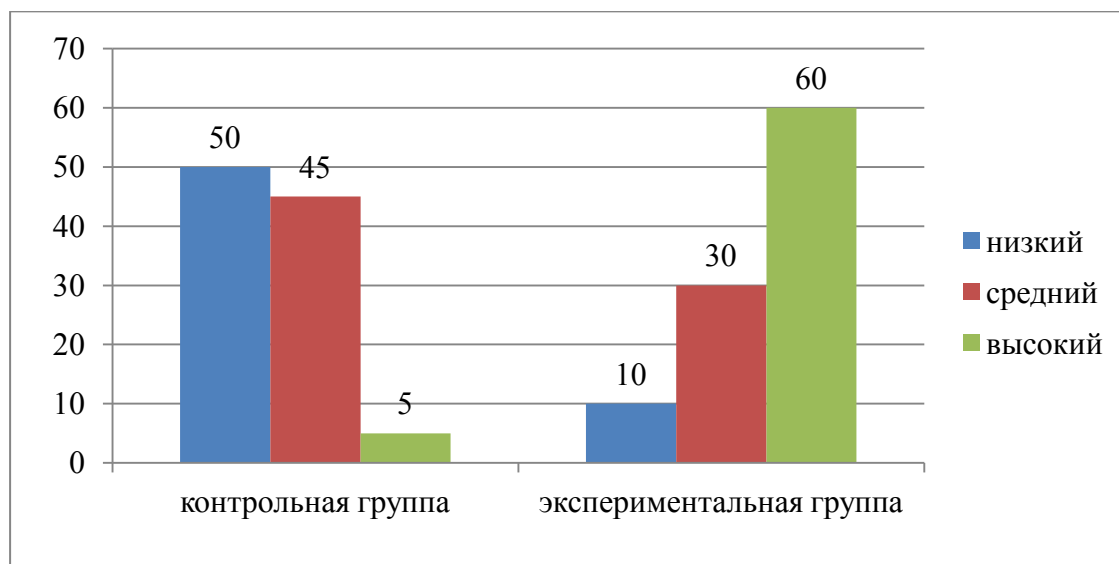


Рис. 6. Данные об уровнях сформированности привычек к физическому развитию и здоровому образу жизни у детей (в процентах, %)

Было отмечено, что у детей контрольной группы по-прежнему уровень привычек к физическому развитию и здоровому образу жизни невысокий (у 50% - низкий уровень). В экспериментальной группе 60% детей показали высокий уровень, 30% - средний, 10% - низкий.

Анкетирование и социально-психологический скрининг условий и образа жизни родителей детей экспериментальной и контрольной групп показал следующие результаты, отраженные на рисунке 7.

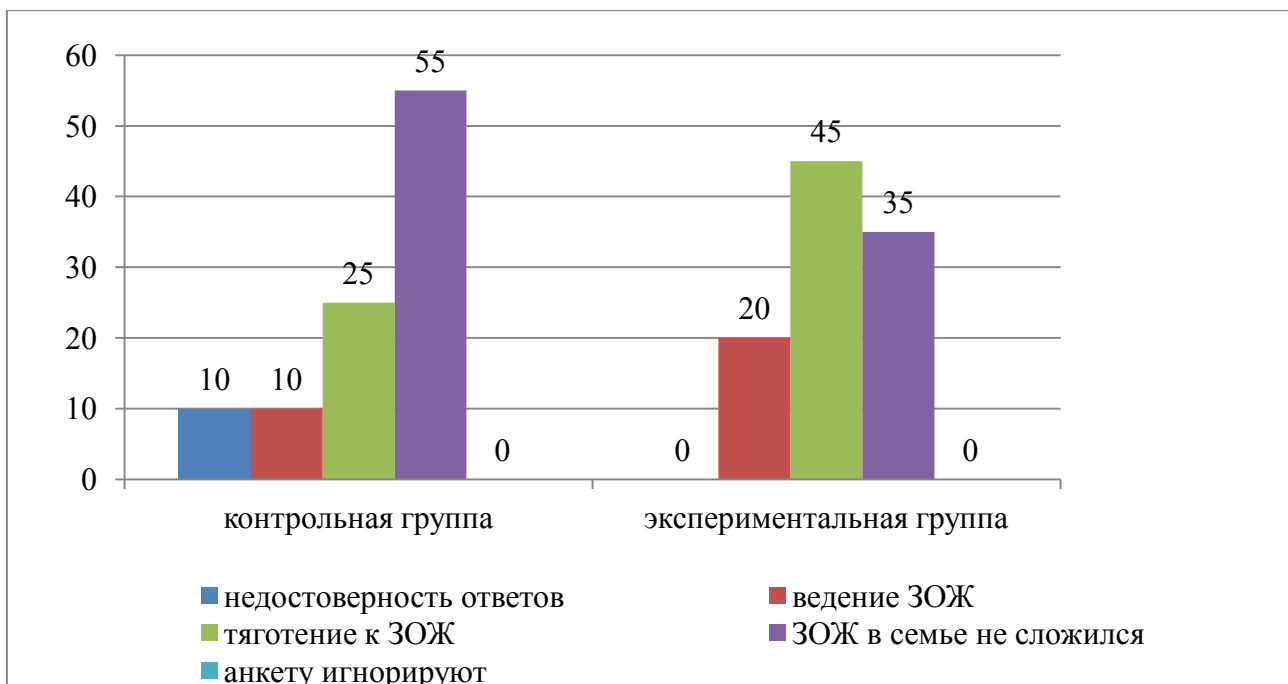


Рис. 7. Данные скрининга условий и образа жизни семьи (в процентах, %)

Анализ результатов скрининга условий и образа жизни семьи дошкольников показал, что многие семьи экспериментальной группы стали тяготеть к ведению физического воспитания и здорового образа жизни дошкольников (45%), 20% - ведут здоровый образ жизни дошкольников дома. Только у 35% семей экспериментальной группы здорового образа жизни дошкольников пока не сложился, однако, в контрольной группе таких семей 55%.

Анкетирование показало, что родители экспериментальной группы стали лучше оценивать взаимодействие с педагогами ДООУ. (рисунок 8).

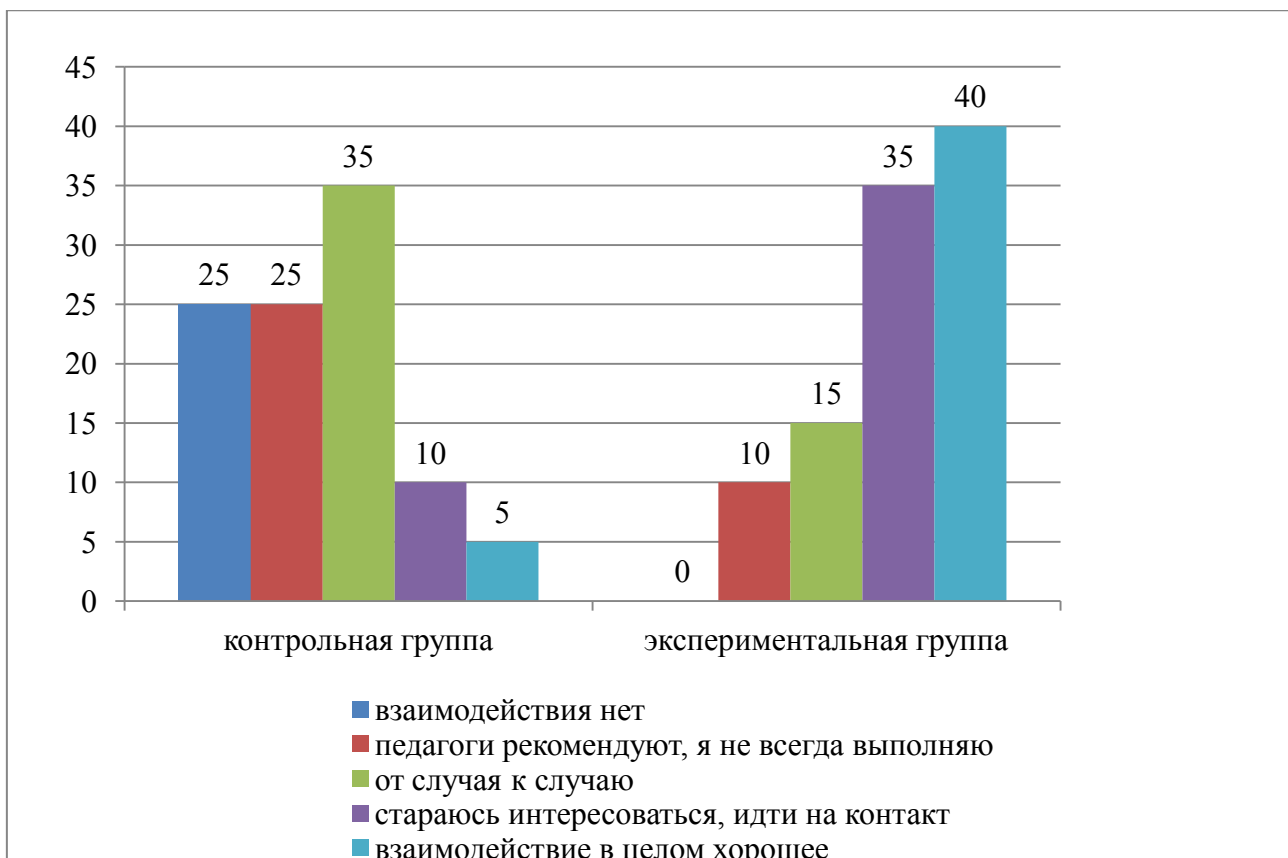


Рис. 8. Оценка родителями взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации в вопросах физического воспитания детей (в процентах, %)

40% родителей экспериментальной группы оценили взаимодействие на этом этапе как хорошее (в контрольной группе – 5%). 35% опрошенных родителей экспериментальной группы стали больше интересоваться взаимодействием, сами идти на контакт.

Анкетирование педагогов показало, что уровень знаний педагогов о физическом воспитании детей и привлечении семьи к такой работе повысился. Воспитатели стали регулярно отражать в планах разные мероприятия с родителями и детьми по физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни.

Таким образом, эмпирическое исследование было проведено, чтобы реализовать и проверить эффективность работы по взаимодействию семьи и ДООУ в вопросах физического воспитания детей. На основе анализа

литературы были выделены компоненты работы, особенности взаимодействия с семьей в данном вопросе.

Мы выявили, что уровень взаимодействия семьи и ДООУ в вопросах физического воспитания детей – невысокий, само взаимодействие родителей и ДООУ в данном вопросе проблематично и минимально.

В ходе следующего этапа проходила реализация педагогической работы по взаимодействию семьи и дошкольного образовательного учреждения в вопросах физического воспитания детей и проверка эффективности данной работы. Мы разработали методику работы, которую использовали для осуществления работы по взаимодействию семьи и ДООУ, составили план работы, который использовался для осуществления работы по взаимодействию. Работа проводилась комплексно, в разных направлениях, задействовала всех участников педагогического процесса. Контрольный эксперимент показал улучшения по всем заявленным показателям. Таким образом, мы подтвердили гипотезу исследования, реализовали цель и решили все поставленные нами задачи.

Таким образом, целью эмпирической части данного исследования было провести опытно-экспериментальную работу по взаимодействию семьи и дошкольного учреждения в процессе физического воспитания детей. Мы изучили особенности физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и на этой основе провели работу по взаимодействию семьи и ДООУ в процессе физического воспитания детей и проверить эффективность проведенной работы.

В ходе констатирующего эксперимента было установлено, что у многих детей (30% детей контрольной группы и 35% экспериментальной группы) - низкий уровень сформированности культурно-гигиенических навыков; привычки физического развития и здоровья не сформированы также у большинства ребят (45% детей контрольной группы и 60% детей экспериментальной группы). Мы связываем этот факт с недостаточным взаимодействием семьи и ДООУ в вопросах физического воспитания и

формирования у детей здорового образа жизни. Это было подтверждено данным скрининга условий и образа жизни семьи дошкольников, оценкой взаимодействия семьи и ДООУ в вопросах физического воспитания.

В ходе формирующего эксперимента мы придерживались следующих условий: составление плана взаимодействия семьи и дошкольного учреждения на основе активных методов и форм работы; использование разных средств физического воспитания дошкольников как в дошкольном учреждении, так и в семье; повышение компетентности семьи в вопросах физического воспитания дошкольника. На этой основе была осуществлена реализация взаимодействия семьи и ДООУ в физическом воспитании старших дошкольников.

Контрольный срез показал положительные изменения в уровне сформированности культурно-гигиенических навыков детей экспериментальной группы (65% - высокий уровень), а также в уровне привычек к физическому развитию и здоровому образу жизни невысокий (60% - высокий уровень). Анализ результатов скрининга условий и образа жизни семьи дошкольников показал, что многие семьи экспериментальной группы стали тяготеть к ведению физического воспитания и здорового образа жизни дошкольников. Анкетирование показало, что родители экспериментальной группы стали лучше оценивать взаимодействие с педагогами ДООУ в вопросах физического воспитания детей. В контрольной группе серьезных изменений не произошло, что говорит об эффективности проведенных условий.

## Заключение

В ходе работы перед нами стояла цель изучить особенности физического воспитания детей дошкольного возраста в семье.

Были изучены теоретико-методологические основы взаимодействия семьи и ДООУ в физическом воспитании дошкольников, на основе которых сделаны следующие выводы. Физическое воспитание в целом – это многоуровневое образование, характеризующее эмоционально-ценностное отношение человека к своему здоровью, практическое воплощение потребности заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, заботиться о развитии своих физических качеств. Здоровый образ жизни состоит из следующих основных элементов: ценностно-мотивационного, когнитивного и конативного. В условиях сохраняющейся динамики угроз и опасности жизни организация педагогического процесса с детьми должна учитывать комплексный подход в физическом воспитании, возрастные особенности воспитанников, задействовать не только детей, но и их ближайшее окружение, прежде всего, семью.

Анализ особенностей взаимодействия семьи и ДООУ в физическом воспитании дошкольников показал, что 30% детей контрольной группы и 35% экспериментальной группы показали низкий уровень сформированности культурно-гигиенических навыков, по 30% - средний, только 40% и 35% соответственно – высокий. Анализ результатов скрининга условий и образа жизни семьи дошкольников показал, что только 10% семей контрольной группы и 5% семей экспериментальной группы вели в целом здоровый образ жизни (комфортные жилищные и достаточные материальные условия, проведение регулярных прогулок с детьми на свежем воздухе, совместные увлечения родителей и детей различными видами спорта). У 55% и 65% семей здоровый образ жизни не сложился (отсутствие мотивации на здоровый образ жизни). Анкетирование показало, что в целом взаимодействие семьи и ДООУ в вопросах физического воспитания детей

оценивается неоднозначно. По 25% родителей в каждой группе считали, что никакого двустороннего взаимодействия семьи и ДООУ нет. Анкетирование педагогов и анализ планов показало их недостаточный уровень знаний и представлений об организации такого взаимодействия. При планировании работа по взаимодействию с родителями по физическому воспитанию отражается бессистемно, редко, в основном представлена наглядным информированием (папки-передвижки) и периодическими (редкими) беседами, число которых незначительно увеличивается в период эпидемий и карантинов.

Результаты изучения теории вопроса и данных констатирующего эксперимента свидетельствовали о необходимости разработки технологии взаимодействия родителей и педагогов для проведения целенаправленной работы по физическому воспитанию дошкольников. Мы предположили, что физическое воспитание детей в семье будет более эффективным при совместном взаимодействии с ДООУ. Мы заранее составили план работы по взаимодействию семьи и дошкольного учреждения для физического воспитания детей. На контрольном этапе большинство детей экспериментальной группы показали более высокий уровень сформированности здорового образа жизни. Анализ результатов скрининга условий и образа жизни семьи дошкольников показал, что многие семьи экспериментальной группы стали тяготеть к занятиям физкультурой и ведению здорового образа жизни (45%), 20% - ведут здоровый образ жизни дома и занимаются физическим воспитанием и развитием. Родители экспериментальной группы стали лучше оценивать взаимодействие с педагогами детского сада: 40% родителей экспериментальной группы оценили взаимодействие на этом этапе как хорошее, стали больше интересоваться взаимодействием, сами идти на контакт. Анкетирование педагогов показало, что уровень знаний педагогов о привлечении семьи к такой работе повысился. Воспитатели стали регулярно отражать в планах разные мероприятия с родителями и детьми по физическому воспитанию.

Таким образом, в ходе нашей исследовательской работы была достигнута цель и реализованы все поставленные задачи. Гипотеза нашла свое подтверждение. Резюмируя полученные данные, подчеркнем: работа по физическому воспитанию дошкольников несомненно значима и должна вестись комплексно, в разных направлениях, задействовать как семью, так и работников учреждения.



## Список использованной литературы

1. Андреева Н.А. Взаимодействие ДООУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Автореф. дис. ...канд. пед. наук //Н.А.Андреева.- Екатеринбург, 2005.
2. Антропова М.В, Кузнецова Л.М.Развитие ребенка и его здоровье. Пособие для родителей, <http://dob.1september.ru/2004/14/10.htm>
3. Бальсевич В. К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России. // Теория и практика физической культуры. -2012. – № 3.
4. Бальсевич В.К. От высоких информационных технологий - к спортивным победам //Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 10.
5. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков - К.: Вища школа, 2010.
6. Блохин, А.А. Риски введения Федерального государственного образовательного стандарта общего образования нового поколения / А.А. Блохин, С.В. Монахов // Педагогика. – 2009. – № 4.
7. Бобровская Т. Ю. Организация социального партнерства дошкольного образовательного учреждения с семьёй в формировании здорового образа жизни // Актуальные задачи педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2014.
8. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа // Дошкольное воспитание. — № 4. — 2003.
9. Волошина Л., Курилова Т. Играйте на здоровье // Дошкольное образование. – 2006. - № 5.

10. Выдрин В.М., Решетцева Г.А. Системный подход в исследовании физической культуры // Теория и практика физ. культуры. -2010. -№ 3.
11. Гарипова И.О. Педагогические условия реализации семейных традиций в физическом воспитании детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2005.
12. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Физическое воспитание в семье и ДОУ. – М.: Школьная Пресса, 2005.
13. Данилина Т. А., Ладога Г. С. , Зуйкова М. Б. Взаимодействие дошкольного учреждения с социумом. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. - М. : «Аркти» – 2005. – 80 с.
14. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников ДОУ. М: – 2002.
15. Доскин В. А. Голубева Л. Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. - М: Просвещение, 2006.
16. Доскин В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / Доскин В. А., Л. Г. Голубева Л. Г. — М.: Просвещение, 2002.
17. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в детском саду. М.: ТЦ Сфера, 2005.
18. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей // Дошкольное воспитание. 2004. №1.
19. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. М.: ТЦ Сфера, 2005.
20. Евстафьев В. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям и семинарам. – Л.: ВИФК, 2015.
21. Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учебн. пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений. – М.: Академия, 2000.
22. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – М.: Логос, 2013.

23. Змановская Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. — М.: Медицина, 1989.
24. Ильинский И.М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальность России. - М, 2015.
25. Касьянова Л.Г. Исторические аспекты проблемы воспитания здорового ребенка в гармонии с природой в России. // Образование в период детства: традиции, реальность, инновации. Междунар. научно-практ. конф., Москва - Шадринск, 2007.
26. Козырева О.В. Спорт в системе образования, воспитания и организации досуга детей дошкольного возраста: (программа и первые результаты исследования) // Спорт, духовные ценности, культура. М. 1997. — Вып. 7.
27. Кочетова Н.П. Физическое воспитание дошкольников в семье.//О воспитании ребенка в семье.- Горький, 1979.
28. Колычева З.И. Социальное развитие субъектов образовательного процесса: Монография - Тобольск: ТГСПА им. Д.И.Менделеева, 2010.
29. Красношлык З.П. Педагогическое партнерство семьи и дошкольного образовательного учреждения в формировании основ физической культуры детей: дис. ... канд. пед. наук. – Владикавказ – 2006.
30. Крылова Н.Н. Батарея методик диагностики культуры здоровья [Электронный ресурс] / Режим доступа: [www.aist.agni-age.net](http://www.aist.agni-age.net)
31. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т.А. Куликова. - М.: Просвещение, 2000.
32. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников / М. Кузнецова // Дошкольное воспитание. - 2002. - № 11.
33. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., 1984.
34. Мавропуло О.С. Образ жизни и здоровье человека //Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2010. – №5.

35. Малыгина О. А. Моделирование процесса формирования здорового образа жизни у подростков // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 1. – Том II (Психолого-педагогические науки).
36. Малярчук Н.Н.. Валеология. Учебное пособие. – М., 2008.
37. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012.
38. Низиенко Е.Л. Внедрение федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Е.Л. Низиенко, Л.В. Шмелькова // Администратор образования. – 2010. – № 3.
39. Никонорова В.Т. Настольная книга для родителей по физическому воспитанию детей от рождения до 7 лет : учеб. пособие / В. Т. Никонорова, Д. В. Волкова. - Чебоксары : ЧГПУ, 2008.
40. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. — М.: Просвещение, 1986.
41. Павлова Е. О. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни среди подростков в учебно-воспитательном процессе // Молодой ученый. — 2014. — №6.
42. Платонова О. И. Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II междунар. науч. конф. (г. Уфа, июль 2012 г.). — Уфа: Лето, 2012.
43. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. – М.: Медицина, 2004.
44. Преимственность формирования культуры здоровья учащихся в образовательной среде региона: коллективная монография / науч. ред. Р. В. Рожнов . – М: МППУ, 2005.
45. Пусть ребенок растет здоровым! / Под ред. Л.Ф. Островской – М.: Просвещение, 1979.

46. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей / Авт.-сост. И.А.Дядюнова. – М.: АПК и ПРО – 2004.

47. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т.Раевский, С.М. Канишевский, под общ.ред. Р.Т.Раевского - О.: Наука и техника, 2011.

48. Рунова М. Помогите ребёнку укрепить здоровье / М. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 9.

49. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания. - М., 2000.

50. Сериков С. Г. Отражение роли здоровья в подготовке специалистов по физической культуре // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 4.

51. Сластенин В.А. Педагогика. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.

52. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М., 1998.

53. Способы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в семье: методические рекомендации / Сост.: Г.А. Безденежных, О.Б. Завьялова. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2011.

54. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

55. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

56. Степанов, П. Диагностика, анализ и планирование процесса воспитания / П. Степанов И. Степанова. – М.: Педагогический поиск, 2007.

57. Татарникова Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве: монография-эссе / Л. Г. Татарникова. - СПб: Крисмас, 2014.

58. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2011.

59. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов. // Здоровье и образование: Материал Международного конгресса валеологов. - СПб, 1997.

60. Трещева О. Л. Теория формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореферат диссертации... доктора педагогических наук. - Омск, 2013.

61. Тюмасева З.И., Кваша Б.Ф. Валеология и образование. – СПб.: МАНЭБ, 2012.

62. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. - М., 2013.

63. Формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://vsosh.edusite.ru/DswMedia/formrovaniezoj.pdf>

64. Шаповалова О. М. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста посредством взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей // Вопросы дошкольной педагогики. — 2015. — №2.

65. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.В. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие. М.: Академия, 2000.

66. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие. – М., 2014.

67. Янбухтин Т.А. К проблеме формирования здорового образа жизни подростков и включении их в досуговую деятельность в условиях мегаполиса // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. – 2011. - № 2.

## Приложения

### Приложение 1

#### СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ УСЛОВИЙ И ОБРАЗА ЖИЗНИ СЕМЬИ (по В.Г. Алямовской)

1. Ваш ребенок в семье: а) первый; б) второй; в) третий?
2. Если бы была возможность, Вы завели бы еще ребенка: а) да; б) нет; в) не уверены?
3. О ком мечтает Ваш малыш? а) о сестричке; б) о братике; в) не хочет других детей; г) \_\_\_\_\_
4. Вы нуждаетесь в улучшении жилищных условий: а) да; б) нет; в) не помешало бы?
5. Вы проживаете в одной квартире с родственниками: а) да; б) нет?
6. Это родственники: а) мужа; б) жены?
7. У Вас есть загородный дом или садовый участок с домиком: а) да; б) нет?
8. Вы гуляете вечером с ребенком после того, как -заберете его из детского сада  
а) да; б) нет; в) иногда?
9. Кто преимущественно гуляет с Вашим ребенком: а) муж; б) жена; в) старший ребенок; г) другие члены семьи?
10. Вы считаете, что вечером гулять с ребенком необязательно, так как он достаточно бывает на свежем воздухе в детском саду: а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?
11. Вы ежегодно вывозите ребенка на море или в загородную зону: а) не вывозим; б) ежегодно; в) иногда?
12. Вы гостеприимны, к Вам часто ходят гости: а) да; б) нет; в) не совсем?
13. Ваш ребенок находится среди гостей: а) да; б) не всегда в) нет?

14. Кто в Вашей семье курит: а) муж; б) жена; в) оба; г) другие члены семьи; д) все?
15. Член семьи курит: а) за пределами квартиры; б) в специально отведенном месте; в) где хочет?
16. Посещаете ли Вы тренажерные залы, спортивные комплексы, фитнес-центры и т.д.: а) да; б) нет; в) иногда?
17. Вы не посещаете спорт клубы, фитнес-центры и т.п. по причине: а) недостатка времени; б) недостатка средств; в) не видите необходимости?
18. Вы любите плавать: а) да; б) нет; в) не умею?
19. Сколько раз Вы с семьей в среднем бываете летом на пляже: а) 1 раз в неделю; б) 2 раза в неделю; в) больше; г) не бываем вообще<sup>7</sup>
20. Вы ходите с семьей в бассейн: а) да; б) нет; в) редко?
21. Ваш ребенок смотрит телевизионные передачи: а) вместе со всеми; б) только детские?
22. У Вашего ребенка отдельная комната: а) да; б) нет?
23. Ваш ребенок находится в одной комнате: а) с Вами; б) с Вашими родителями; в) с другим ребенком?
24. Вы ужинаете вечером: а) всей семьей; б) ребенок ест отдельно; в) когда как?
25. Вы чистите зубы: а) утром; б) утром и вечером; в) когда как?
26. У Вашего ребенка своя зубная щетка и полотенце: а) да; б) нет?
27. Какую зубную пасту любит Ваш ребенок? \_\_\_\_\_
28. Он ее ест: а) да; б) нет; в) не знаю.
29. У Вас есть в семье больные родственники, за которыми приходится ухаживать: а) да; б) нет?
30. Ваш ребенок принимает участие в уходе за больными: а) да; б) нет; в) иногда?
31. В Вашей семье есть родственники, имеющие вредные привычки: а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?
32. Эти привычки: а) очень сильные; б) умеренные?



33. Что Вы делаете утром: а) гимнастику, пробежку, б) принимаю холодный душ; в) завтракаю и иду на работу?
34. Ребенок присоединяется к Вам: а) да; б) нет; в) иногда?
35. Ваш материальный достаток: а) ниже среднего по стране; б) средний; в) выше среднего; г) высокий?
36. Образование жены: а) среднее; б) среднее профессиональное; в) высшее?
37. Образование мужа: а) среднее; б) среднее профессиональное; в) высшее?
38. Вы работаете по специальности: а) да; б) нет?
39. Вы считаете, что чистить зубы ребенку лучше: а) дома; б) в детском саду; в) лучше пользоваться жевательной резинкой?
40. Вы даете ребенку сладости: а) регулярно; б) каждый день; в) изредка?
41. Кто в Вашей семье большой лакомка: а) муж; б) жена; в) все любят сладкое?
42. Как часто члены Вашей семьи, исключая детей болеют гриппом и ОРЗ: а) не более 1 раза в год; б) 1-2 раза в год; в) часто?
43. Вы ложитесь спать: а) после одиннадцати; б) до одиннадцати; в) раньше?
44. В вашей семье все ложатся спать одновременно а) чаще всего; б) не всегда; в) все ложатся в разное время?
45. Вы укладываете ребенка в одно и тоже время: а) да; б) бывает по-разному?
46. Ваш ребенок засыпает: а) по звуки музыки; б) прослушав вечернюю сказку; в) в абсолютной тишине?
47. Ваш ребенок спит: а) не просыпаясь; б) беспокойно, но не просыпается; в) просыпается?
48. У вас дома есть спортивный инвентарь (лыжи, мячи, коньки и пр.): а) да; б) нет?
49. Кто-нибудь из членов Вашей семьи занимается спортом: а) да; б) нет?
50. Вы делаете генеральную уборку: а) по будням; б) в выходные; в) когда придется?

51. Вы считаете, что в детском саду следует приучать ребенка к хозяйственному труду: а) да, следует; б) нет, пусть это делают родители?
52. Вы довольны физическим развитием своего ребенка: а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить?
53. Вы знаете возрастные стандарты развития детей: а) да; б) имею приблизительное представление; в) не знаю?
54. Ваш ребенок болеет чаще; а) простудными заболеваниями; б) соматическими; в) инфекционными?
55. В своем питании Вы придерживаетесь преимущественно: а) растительно-молочной пищи; б) белковой пищи (мясо, рыба), в) смешанной?
56. Сколько человек в Вашей семье: а) двое; б) трое; в) больше?
57. Вы используете для укрепления и профилактики здоровья народные средства: а) систематически; б) в периоды межсезонья и во время эпидемии гриппа; в) когда болеем?

Анализ результатов опроса проводится следующим образом.

1. Со знаком «плюс» оцениваются:  
Ответ а) в вопросах 7, 8, 15,16, 18,19, 20, 22, 25, 26, 27, 34, 39, 44, 45, 47, 49, 50, 51, 53, 57, 58 оценивается в 3 балла. Максимально возможное число баллов - 66; Ответ б) в вопросах 1, 4, 5, 11, 13, 21, 24, 25, 31, 35, 42, 43, 57 оценивается в 2 балла. Максимально возможное число баллов - 26; Ответ в) в вопросах 1, 35, 36, 37, 39, 40, 43, 46 оценивается в 1 балл. Максимально возможное число баллов - 8.
2. Со знаком «минус» оцениваются:

ответа) в вопросах 1, 4, 5, 10, 11, 13, 14, 17, 21, 23, 31, 32, 35, 57, 59 оценивается

в 1 балл. Максимально возможное количество баллов - 15;

ответ б) в вопросах 2,8, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 26, 32, 34, 40, 41, 44, 45,

47, 48, 49, 50, 51, 53, 55 оцениваются в 1 балл. Максимально возможное количество баллов - 25;

ответ в) в вопросах 15, 17, 18, 23, 25, 28, 31, 39, 41, 42, 44, 47, 50, 54, 57.

Примечание: некоторые вопросы не оцениваются

Порядок работы с опросным листом:

- подсчитать общее число баллов с положительным значением;
- подсчитать общее число баллов с отрицательным значением;
- из суммы баллов с положительным значением вычесть сумму баллов с отрицательным значением;
- дать интерпретацию (объяснение) социально-гигиенических условий семьи, пользуясь ключами к опроснику;
- чтобы получить общее представление об условиях и образе жизни семьи воспитанников группы, следует суммировать баллы всех опросных листов и полученный результат разделить на их число, получится «групповой портрет» семьи;
- чтобы получить общее представление об условиях и образе жизни семей всех воспитанников ДООУ, нужно суммировать средние значения по группам и полученный результат разделить на число групп.

КЛЮЧИ К ОПРОСНИКУ:

101-80 баллов - ответы недостоверны;

79-40 баллов - семья ведет в целом здоровый образ жизни;

40-33 балла - семья тяготеет к здоровому образу жизни;

ниже 32-19 баллов - здоровый образ жизни в семье не сложился;

ниже 19 баллов анкету игнорируют.

## НАБЛЮДЕНИЕ

Сформированность культурно-гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группах выявлялась методом наблюдения по следующим критериям:

### 1. Навыки мытья рук и личной гигиены:

- как дети моют лицо, руки;

закатывают рукава, берут мыло, намыливают руки до появления пены и смывают мыло;

вытирают руки, вешают полотенце в свою ячейку;

пользуются расчёской;

пользуются носовым платком.

### 2. Навыки опрятной еды включают:

- правильное пользование столовой и чайной ложками, салфеткой;

не крошат хлеб;

пережёвывают пищу с закрытым ртом;

не разговаривают с полным ртом;

тихо выходят по окончании еды из-за стола;

говорят «спасибо».

### 3. Навыки снятия и надевания одежды в определенном порядке

включают умение:

расстегнуть пуговицы, замок;

снять платье (рубашку, шорты);

аккуратно повесить;

снять обувь;

надеть в обратной последовательности.

Если ребенок правильно выполнял все действия входящие в навык, то за: правильно выполненное действие ребенок получал - «3»; действие,

выполненное с небольшими неточностями -«2»; неумение выполнять действие - «1».

Уровни сформированности культурно-гигиенических навыков у детей:  
высокий уровень - 41-51 балл; средний уровень - 28-40 баллов; низкий уровень - 0-27 баллов.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ «НАШИ ПРИВЫЧКИ» (АВТОР  
О.В.ДЫБИНА)

Цель: выявить умение детей оценивать социальные привычки, связанные со здоровьем, потреблением и окружающей средой.

Исследование включает 5 серий заданий:

1 серия «Назови знак»:

Материал: 5 природоохранных знаков.

Инструкция: ребенку показывают любой знак и просят «Назови этот знак и объясни, о чем он говорит»

2 серия «Звуковые сигналы»:

Материал: 5 картинок с изображением предметов, которые при необходимости могут издавать звуковые сигналы: будильник, чайник, телефон, поезд, машина со специальными сигналами).

Инструкция: ребенка просят рассмотреть картинки и задают вопрос «Скажи, о чем предупреждают и сообщают звуковые сигналы этих предметов и машин? Какие привычки могут быть связаны с ними?»

3 серия «Что полезно и что вредно для кожи»:

Материал: 5 карточек – трава, осколки стекла, панамка, булавка, спички.

Инструкция: ребенку предлагается рассмотреть эти предметы. «Расскажи, какую пользу или какой вред могут принести коже изображенные предметы?»

4 серия «Что мы вдыхаем»:

Материал: 5 картинок: выхлопной газ, табачный дым, лакокрасочные вещества, заводские трубы, непроветренное помещение.

Инструкция: ребенку дают следующую инструкцию: «Объясни, какое влияние на человека оказывает каждое изображенное явление?».

5 серия «Полезные продукты»:

Материал: таблица с полезными и вредными продуктами.

Инструкция: ребенку дают следующую инструкцию: «Отметь красной фишкой полезные для здоровья продукты».

За каждый правильный ответ или действие ребенок получает +.

Результаты исследований:

Высокий уровень

Ребенок самостоятельно без помощи взрослого набрал 20-25 плюсов за правильные ответы и действия по всем сериям заданий.

Средний уровень

Ребенок при незначительной помощи взрослого получил 14-19 плюсов за правильные ответы и действия по всем сериям заданий.

Низкий уровень

Ребенок даже при значительной помощи взрослого набирает не более 13 плюсов.