



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

**Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего
дошкольного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Дошкольное образование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

24,31 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

15.06.21 2021 г.

Зав. кафедрой ПиПД

Филиппова О. Г. Филиппова

Выполнила:

Студент группы ОФ 402/096-4-1

Жукова Дарья Дмитриевна

Научный руководитель:

к. п. н., доцент кафедры ПиПД

Пикулева Людмила Константиновна

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.1 Анализ научных исследований по проблеме формирования основ здорового образа жизни.....	7
1.2 Задачи и содержание педагогической работы по формированию основ здорового образа жизни в ДОО	13
1.3 Организационно-педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	20
Выводы по первой главе	26
Глава 2. Эмпирическое исследование по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста....	29
2.1 Изучение сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста	29
2.2 Реализация организационно-педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	37
2.3 Анализ результатов эмпирического исследования	43
Выводы по второй главе.....	53
Заключение.....	55
Список использованных источников	58
Приложения.....	64

Введение

На данный период времени в соответствии с ФГОС ДО, включающее образовательную область «Физическое развитие», содержит направления развития такие, как «Здоровье», «Физическая культура», являются приоритетными в воспитательно-образовательном процессе детей дошкольного возраста, так как в дошкольном возрасте является решающим то, как будет формироваться фундамент физического здоровья и становление функциональных систем организма.

Одной из приоритетных задач ДОО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия. В статье 64 п. 1 Федерального Закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» сказано, что «дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста».

Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Однако первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Укрепление здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Отношение дошкольника к собственному здоровью является основной, на которую можно будет опереться при необходимости в здоровом образе жизни. Данная потребность пробуждается и вырабатывается в процессе осмысления ребенком себя как человека и индивида. Начало здорового образа жизни у дошкольников обуславливается обладанием знаний и представлений о приемах организации ЗОЖ

(соблюдение режима дня, профилактических мероприятий, двигательной активности), и навыком осуществления их в поведении и занятии понятными для дошкольника методами (чистить зубы, мыть руки, делать утреннюю гимнастику).

В настоящее время перед родителями и ДОО стоит много проблем, которые негативно сказываются во влиянии на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей:

- недостаточный уровень деятельности медико-психолого-педагогической службы ДОО;
- отсутствие системы в вопросах просвещения семьи по здоровьесбережению детей;
- большая загруженность групп;
- недостаточный уровень педагогической компетентности воспитателей и родителей, что не позволяет им занять активную позицию в процессе формирования ЗОЖ;
- сокращение и недостаток специалистов в проведении работы по физическому развитию и воспитанию в малокомплектных ДОО.

Такие проблемы тянут за собой отрицательные социальные последствия: ослабевают духовно-нравственное, физическое и психическое здоровье детей; все ниже становится процент здоровых детей, выпускаемых в школу.

Это усугубляется тем, что, в период модернизации, родители предпочитают большую часть свободного времени проводить за мобильными устройствами, планшетами и компьютерами, тем самым подавая пример своим детям и приучая детей с раннего детства овладевать компьютерными инновациями, в связи с этим возникла проблема малоподвижного образа жизни дошкольников.

Немаловажную роль в обеспечении благоприятных условий для формирования у детей дошкольного возраста представлений о ЗОЖ создает система дошкольного образования, так как забота об укреплении здоровья

ребенка, как отмечает ряд авторов (В. Г. Игнатович, И. И. Капалыгина, И. В. Кривошеина, В. Г. Кудрявцев, Я. Л. Мархоцкий, И. М. Новикова, Н. В. Самусева, Е. В. Фролова, М. В. Чечета и др.), – проблема не только медицинская, но и педагогическая, поскольку грамотно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми зачастую в большей степени, чем медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. Это показывает, что уже в дошкольном периоде у воспитанника возникает потребность в уходе за своим здоровьем, более бережному отношению к личному организму (жизни, здоровью) как к чему-то ценному. Несмотря на массу исследований, вопрос формирования ЗОЖ у дошкольников служит стимулом к дальнейшему изучению данной проблемы, поиска свежих взглядов для осуществления задач по формированию ЗОЖ дошкольников на практике ДОО.

Вышеобозначенное позволило определить тему исследования: «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста».

Цель исследования: обоснование организационно-педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

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

Предмет исследования: организационно-педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников будет успешным, если:

- провести мероприятия по формированию знаний о здоровом образе жизни старших дошкольников;
- включить родителей в процесс формирования основ здорового

образа жизни.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ исследуемой проблемы и выделить педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников.

2. Обосновать критерии и провести изучение сформированности, основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, подобрав диагностический инструментарий.

3. Апробировать педагогические условия формирования основ здорового образа жизни в старшей группе ДОО.

4. Провести анализ результатов исследования.

Теоретическая база исследования. В работы мы опирались на основные положения педагогов и психологов: И. И. Брехман, Н. М. Амосов, Ю. П. Лисицын, П. А. Виноградова, Н. Н. Авдеева, Р. Б. Стеркина, Б. С. Ерасов, О. Л. Князева, О. А. Мильштейн, В. А. Понамарчук, В. И. Столяров и др.

Методы исследования:

– теоретические (изучение педагогических исследований, анализ, обобщение);

– эмпирические (анкетирование, беседы, тесты);

– методы количественной и качественной обработки полученных данных.

Этапы исследования:

1. Теоретико-аналитический (сентябрь – октябрь 2020г.). На данном этапе был проведен теоретический анализ научно-методической, педагогической литературы по исследуемой теме, актуальность темы, научный аппарат, составлено введение, сформирована первая глава и определен план проведения эмпирической части.

2. Эмпирический (апрель – май 2021г.) – на данном этапе проводилась опытно-поисковая работа, включающая следующие этапы:

– констатирующий (проведение первичной диагностики сформированности основ здорового образа жизни);

– формирующий (реализация организационно-педагогических условий);

– контрольный (проведение повторной диагностики).

3. Итогово-аналитический (май – июнь 2021г.) – на данном этапе был проведен сравнительный анализ результатов диагностики, обработка полученных данных, обоснованы выводы. Проведено описание работы и ее оформление.

Практическая база исследования. Исследование проводилось на базе МАДОУ «ДС №23», воспитанники старшей группы «Семицветик» в количестве 25 человек 6-ти – 7-ми лет и родители воспитанников.

Практическая значимость исследования заключается в том, что выявленные педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников, а также методы его изучения могут быть использованы воспитателями в ДОО.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Работа включает 14 таблиц, 10 рисунков, 54 литературных источников, 5 приложений.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

1.1 Анализ научных исследований по проблеме формирования основ здорового образа жизни

С каждым годом увеличивается доля детей с ограниченными возможностями, что, как правило, неуклонно прибавляет общую заболеваемость детей дошкольного возраста. Серьезные социальные проблемы, низкий уровень развития брачных институтов, слабые системы здравоохранения влекут за собой негативные последствия.

Здоровый образ жизни – это реализация набора действий во всех основных формах человеческой деятельности: досуговой, социальной, семейной, трудовой.

В современном мире очень много говорят о том, что здоровье – это главное оружие нации, и, если о нем говорят, как о богатстве, значит оно действительно является важным компонентом нашей жизни, поэтому его нужно беречь и сохранять. Особенно остро стоит вопрос о сохранении здоровья в дошкольном возрасте, так как в этом возрасте дети наиболее активны, и эту активность необходимо поддерживать в них.

Впервые о необходимости формирования основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач И. И. Мечников, который считал, что самое основное – обучить граждан правильно, безошибочно выбирать в каждой ситуации только полезное, содействующее здоровью и отказ от всего вредного. Отношение детей к личному здоровью является фундаментом, на котором выстраивается здание потребности в ЗОЖ. Такое отношение может зародиться и развиваться в процессе осознания детьми себя как человека и личности [41].

Отношение детей к здоровью напрямую может зависеть от сформированности в его сознании этого определения. Взрослые по

возможности делают все от них зависящее, чтобы сфера детства была здоровой. Чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, воспитание привычки быть чистым, аккуратным, овладевать культурно-гигиеническими навыками, самоконтроль во время разной двигательной активности и понимать то, как физические упражнения и здоровый образ жизни воздействуют на организм человека, на его самочувствие. По мнению В. А. Сухомлинского: «забота о здоровье – это основной труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости ребенка зависит его духовная жизнь, составляющая мировоззрения, умственного развития, прочности знаний и веры в свои силы» [49]

Опираясь на высказывания Н. Н. Авдеевой, Р. Б. Стеркиной, О. Л. Князевой, нужно побудить детей задуматься о работе своего организма, понимать его сложное устройство, осознавать значение правильного питания, личной гигиены, активного образа жизни [3].

В рамках нашего исследования необходимо рассмотреть понятия «здоровый образ жизни» и «здоровье».

Здоровый образ жизни – это категория общего понятия «образ жизни» включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни». Позиция человека в отношении своего здоровья и здоровья окружающих базируется на общей потребности в сохранении здоровья, здоровом образе жизни, и проблема в том, что у ребенка этой потребности не наблюдается, но у каждого есть огромное желание скорее вырасти, быть как взрослый.

Многие образовательные программы решают организацию проблемных моментов физкультурно-оздоровительной деятельности в новом свете, и разбор этих программ показал, что есть такой существенный недостаток – слабо разработан вопрос формирования у ребенка отношения

к своему здоровью. Ребенок в силу своего возраста еще не воспринимает свое здоровье, принимает его за естественную данность и думает, что оно никогда не изменится. Только по мере взросления он начнет осознавать свои возможности. Так могут образовываться комплексы, зарождаться негативное отношение к своему здоровью, но главное, так постепенно формируется пассивное отношение к здоровью.

В современном образовании в обучении не отводится должного места тому, чтобы последовательно с детства учить ребенка умению оценивать состояние своего здоровья. Ребенка не учат прислушиваться к своему организму, описывать свое физическое состояние, а тем более принимать соответствующие меры. Дети не сопоставляют занятия физкультурой в укреплении здоровья несмотря на то, что в дошкольном учреждении проводятся оздоровительные программы [22].

Физическое состояние подрастающего поколения на современном этапе характеризуется устойчивыми негативными тенденциями: снижение уровня здоровья детей (на 8,1% снизилось число здоровых детей), увеличение хронических заболеваний (на 6,7% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям) и инвалидности (более 600 тыс. человек), ухудшение физической подготовленности (только 10% детей приходят в школу физически подготовленными) с одновременным нарастанием информационной загруженности (М. Н. Белова, В. Г. Каменская, Б. Н. Капустян, З. С. Макарова, Т. Я. Черток, С. Е. Шукшина и др.). Необходимо понимать, что социальная ситуация таких детей уже нарушена. Анализ современной ситуации развития личности показывает, что остро назрела необходимость изменить сложившееся неразумное отношение детей к своему здоровью и жизни.

На данный момент в научной литературе содержание понятия «здоровый образ жизни» однозначно не определено. Проанализируем ряд определений понятия «здорового образа жизни» с целью выявления его

сущностных характеристик. С. И. Горчак рассматривает здоровый образ жизни, как глобальную, социальную проблему, которая характеризует недостаточную сформированность у людей потребности в сохранении и укреплении здоровья, проявляющаяся в осознанных действиях, направленных на укрепление здоровья [15].

Г. М. Соловьева определяет здоровый образ жизни, как образ жизни отдельного человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья. А. И. Киеня, определяя здоровый образ жизни, рассматривает его, как поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья [28].

С. А. Крылатов считает, что здоровый образ жизни – это динамическая система, состоящая из ряда взаимосвязанных компонентов, отражающих жизненные цели и ценности, касающиеся здоровья и соответствующую модель поведения [33].

Здоровый образ жизни, по мнению Р. И. Айзмана – это способы организации физической, социальной и духовной жизнедеятельности человека, которые обеспечивают действенное развитие, работоспособность и долголетие [4].

Ю. П. Лисицын рассматривал здоровый образ жизни как деятельность, характерную для определенных социально-экономических, политических, экологических и иных условий, направленных на сохранение и совершенствование здоровья людей. С данной точки зрения на процесс формирования стремления человека к здоровому образу жизни влияют экологическое состояние, общественное мнение, технология образовательного процесса, личность учителей, а также отношение к здоровому образу жизни внутри семьи. Исследования педагогов и психологов последних десятилетий направлены на воспитание ценности здоровья и навыков сохранения здоровья детей дошкольного возраста при работе с детьми дошкольного возраста. Формирование здорового образа жизни

дошкольников обуславливается с использованием наблюдений и представлений о составляющих здорового образа жизни (соблюдение режима дня, гигиенических процедур, физических упражнений), а также имеющихся у ребенка уже сформированных привычек (чистка зубов, мытье, рук, тренировки). Перед педагогами и родителями стоит очень важная задача – развивать у детей желание придерживаться здорового образа жизни [38].

Обратимся к понятию «здоровье» в педагогической литературе. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. По определению М. Я. Виленского, здоровье представляет собой соответствующий возрасту уровень физического, психического развития, развития физиологических систем, легкую адаптацию к меняющимся условиям и отсутствие заболеваний [12].

По мнению В. В. Давидович, здоровье является целостным динамическим образованием в совокупности его позитивных и негативных показателей, которые развиваются в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной среды и позволяют человеку осуществлять в разной степени его биологические и социальные функции. И. И. Брехман отмечает, что «здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой» [8].

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

Можно сделать вывод, что здоровье индивида с точки зрения

современной теории можно рассматривать, как такое состояние всех органов, систем организма и внутренней среды человека, которое обеспечивает процесс его жизнедеятельности в наибольшем соответствии с природным и общественным предназначением. Здоровье характеризуется наличием биологического потенциала (наследственные возможности), физиологического резерва жизнедеятельности, нормального психического состояния и социальных возможностей реализации человеком всех задатков (генетически детерминирующих). Здоровье в большей мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, являющихся индивидуальной и социальной ценностью. Укрепить и сохранить свое здоровье возможно благодаря здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах существования человека.

Существуют основные позиции здорового образа жизни:

1. Создатель здорового образа жизни – это биологическая и социально-инициативная личность человека (его индивидуальная и социально-полезная духовная или физическая деятельность).
2. Соблюдение норм здорового питания (сбалансировано качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы; количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и затраты энергии в процессе жизнедеятельности).
3. Разумная степень энергозатратности организма.
4. Соблюдение общих норм морали и убеждений.

Структура ДОО также играет важную роль в создании благоприятных условий для развития принципов сохранения здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Участие в укреплении здоровья ребенка – это не только медицинская, но и педагогическая задача, поскольку воспитательно-образовательная работа предусматривает обеспечение здоровья и здорового образа жизни. Образование, как общественный метод культурного наследия, социализации и индивидуального воспитания,

основано на перспективах государственной политики по формированию здорового образа жизни для подрастающего поколения.

Таким образом, в настоящее время состояние здоровья детей остается международной проблемой, а формирование здорового образа жизни среди детей старшего дошкольного возраста является государственным вопросом, решение которого во многом зависит от организации работы по этому вопросу в ДОО.

1.2 Задачи и содержание педагогической работы по формированию основ здорового образа жизни в ДОО

Содержание и задачи воспитания детей дошкольного возраста многочисленны и немаловажное место среди них занимают проблемы формирования здорового образа жизни, так как от продуктивности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка. В старшей группе детского сада задачами образовательной области «Физическая культура» являются: обеспечение высокого уровня здоровья детей; развитие навыков здорового образа жизни; воспитание физической культуры личности [27].

У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стабильного выстраивания представлений о ЗОЖ:

- психические процессы активно развиваются, повышается самооценка и чувство ответственности;
- наблюдаются положительные изменения в функциональном и физическом развитии;
- дети способны поддерживать и демонстрировать правильную осанку;
- дети могут свободно выполнять домашние поручения, владеют навыками самообслуживания, вкладывают много сил для достижения поставленных в игре целей, в проявлении физической активности [40].

Для старшей возрастной группы следует:

1. Обогащать знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте,

наследственных особенностях организма, телосложении; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми.

2. Бережно относиться к своему организму, уметь разбираться в назначении отдельных органов, условиях их нормального функционирования, выполнять основные гигиенические правила: заниматься ежедневно физическими упражнениями; дышать свежим воздухом, не лениться ежедневно гулять.

3. Продолжать знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. Рассказывать на примерах литературных героев о способах заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, приеме пищи. С желанием выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

4. Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях.

5. Формировать представления о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела и жилища.

Дети старшего дошкольного возраста сопоставляют оздоровительные занятия с сохранением здоровья и определяют физическую часть как главный приоритет для себя. Дети данного возраста делают первые шаги в различии психических и социальных элементов здоровья («там все кричат и ругаются, что голова болит»). Однако, несмотря на осознание проблемы, отношение к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста все еще остается безучастным. Это ограничено тем, что у детей недостаточный уровень нужных сведений о ЗОЖ, а также нет полного понимания значения правильного поведения для укрепления здоровья.

Для формирования представлений дошкольников о ЗОЖ создаются

специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, а также создается система физического воспитания. Для этого в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, целью которой является создание условий для поддержания детской активности, здоровья, физической силы и жизнерадостного настроения. Кроме того, с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Подвижные игры представляют большое значение для обогащения представлений у ребенка старшего дошкольного возраста о ЗОЖ. Как правило, проводятся они во время прогулок, а иногда и в группах детского сада, на отведенных временами занятиях или в интервалах между занятиями. Следует также ознакомить ребенка о правилах безопасного поведения в повседневных ситуациях. Например, если в квартире случился пожар, то нужно незамедлительно покинуть здание, обратиться за помощью, не прятаться, что нельзя баловаться со спичками и огнем, не включать электроприборы. Знать телефон пожарной службы – 01. Поговорить о том, что на улице нельзя кидаться камнями, нужно обходить дома в период таяния снега (могут оборваться с крыши сосульки, наледи снега); с осторожностью относиться к бродячим собакам и кошкам. Не есть необычные ягоды и грибы; без присмотра взрослых не плавать в водоемах. Стоит научить дошкольника предсказывать результаты своих действий, основанных на различных ситуациях (если вы заблудились в парке или встречаете незнакомого человека). Можно ознакомить дошкольника с различными видами закаливания, дыхания, коррекционной гимнастики, а на примере литературных героев показать способы ухода за своим здоровьем; проводить беседы о режиме активной деятельности и отдыхе, необходимости располагать своим собственным временем.

Развитие движений, воспитание двигательной активности детей

старшего дошкольного возраста осуществляется во время прогулок. В большей части ДОО имеются хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

Формирование представлений детей о ЗОЖ тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки. Художественное слово, детская книга – важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Важное место занимают игры, кукольный и пальчиковый театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д. При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Особое место должно уделяться работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОО является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровье детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми. Находясь в помещении и на воздухе, и в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе – все это моменты закаливания, которые активно используются в работе по формированию ЗОЖ.

Процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности. Задача сохранности и укрепления здоровья детей, знакомство детей с правилами здорового образа жизни, формирование понимания ценности здоровья человека для его жизнедеятельности составляют основное направление работы ДОО по формированию ЗОЖ у детей.

Педагог должен быть знаком с направлениями оздоровительной деятельности в ДОО:

- организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание

гигиенических аспектов жизнедеятельности детей;

- организацию питания;
- обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
- физическое воспитание детей [6].

Результативность оздоровительной деятельности зависит от знаний педагогами условий и образа жизни семей воспитанников, а также подхода к ее реализации с учетом профессиональных навыков коллектива. При проведении оздоровительных мероприятий необходимо усилить педагогические условия.

Основные направленности педагогики здорового образа жизни:

1. Правильное представление о здоровом ребенке;
2. Рассмотрение ребенка как целостного телесно-духовного организма;
3. Оздоровление базируется не как совокупность мер профилактики, а как форма развития, расширение психофизиологических возможностей детей;
4. Работа по оздоровлению детей осуществляется не только медицинскими методами;
5. Эффективность использования медицинских методов будет расти с учетом их дополнения психолого-педагогическими методами.

На протяжении дошкольного возраста при должном проведении воспитательной работы возможно наблюдения позитивной динамики отношения ребенка к своему здоровью. Именно старший дошкольный возраст является наиболее значимым периодом формирования осмысленного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям [5].

Целостность образовательного процесса в рамках физического развития воспитанников может достигаться также путем реализации парциальных и дополнительных программ, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Парциальные программы по формированию здорового образа жизни

Парциальные программы/ авторы	Цели	Задачи
«Здоровье» (В. Г. Алямовская, 1993г.)	Воспитание дошкольника физически здорового, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с чувством собственного достоинства.	<ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья детей; – воспитание потребности в здоровом образе жизни; – развитие физических качеств; – создание условий для реализации потребности в двигательной активности; – выявление интересов, склонностей, способностей; – приобщение к традициям большого спорта.
«Зеленый огонек здоровья» (М. Ю. Картушина, 2007г.)	Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.	<ul style="list-style-type: none"> – сохранение и укрепление здоровья детей; – формирование привычки к здоровому образу жизни; – профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний; – формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; – привитие культурно-гигиенических навыков;

<p>«Зеленый огонек здоровья» (М.Ю. Картушина, 2007г.)</p>	<p>Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – сохранение и укрепление здоровья детей; – формирование привычки к здоровому образу жизни; – профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний; – формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; – привитие культурно-гигиенических навыков; – осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьера в общении, формирование коммуникативных навыков
<p>Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет (В.Т. Кудрявцев, 1998г.)</p>	<p>Сформировать двигательную сферу и создать педагогические условия развития здоровья детей на основе их творческой активности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – развитие воображения через особые формы двигательной активности детей; – формирование осмысленной моторики; – создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния в ходе выполнения различных видов деятельности.

Таким образом, приобщать детей к здоровому образу жизни следует с создания педагогических условий – с содержания и организации учебно-воспитательного процесса.

1.3 Организационно-педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Условия формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья, о строении и функционировании человеческого организма, о своем собственном организме является важной задачей

практики дошкольного образования, так как у ребенка ещё не сформировалась потребность в сохранении своего здоровья, и все культурно-гигиенические навыки развиваются у него лишь на фоне привычного дела.

Главным у ребенка дошкольного возраста изначально доминируют игра и общение со сверстниками. В понимании детей роль физического, психического и социального здоровья и соответствующего здорового образа жизни еще не находит должного места. Биологические потребности, потребность в безопасности, любви, присущие ребенку, ни по отдельности, ни вместе не создают фундамента потребности в здоровом образе жизни. Возникновение этой потребности напрямую связано с социально-гигиенической средой, в которой воспитывается ребенок.

Среди педагогических условий, обеспечивающих эффективность формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ, выделяются общие условия (необходимые и достаточные при работе со всеми детьми):

- специальная подготовка педагогов;
- работа с родителями с целью повышения их компетентности в вопросах здорового образа жизни;
- создание предметно-развивающей среды;
- привлекательность для детей дошкольного возраста образовательного материала: он должен вызывать интерес и эмоциональный отклик, способствовать формированию ярких представлений;
- взаимодействие педагогов образовательного учреждения при формировании у детей представлений о здоровом образе жизни;
- специфические условия: учет состояния здоровья ребенка и необходимости выполнения медицинских назначений;
- учет потенциальных возможностей ребенка;

- включение в совместную со сверстниками и педагогами продуктивную деятельность;
- обеспечение успешности становления представлений о здоровом образе жизни педагогическими средствами;
- реализация дифференцированного и личностно-ориентированного подхода к детям с учетом уровня сформированности у них познавательной деятельности и представлений о здоровом образе жизни [34].

Одним из важных условий формирования предпосылок к здоровому образу жизни является проведение мероприятий по обогащению знаний о ЗОЖ старших дошкольников. Для этого необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, а также необходима определенная система физического воспитания. Ежедневно в группах детского сада проводятся утренняя гимнастика, что позволяет создать детям жизнерадостное настроение, укрепить здоровье. Проводятся физкультурные занятия в спортивном зале, чаще всего сопровождающиеся музыкой, что благотворно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка старшего дошкольного возраста, помогает поднять хорошее настроение, в том числе и формирует потребность в таких занятиях регулярно. Большое значение для ребенка оказывают и подвижные игры на специальных занятиях, в группах и во время прогулок. Воспитатель обычно планирует ряд подвижных игр, эстафет, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним, а также соревнования на свежем воздухе. Подвижные игры обязательно присутствуют на музыкальных занятиях, при этом дети сами выбирают игры, которые им хорошо известны, которые они запомнили, которые им приносят положительные эмоции. Такое проявление самостоятельности при выборе игры стимулирует детей старшего дошкольного возраста к стремлению большей физической активности и к организации здорового образа жизни.

Условие, которое показывает, что при правильном вовлечении родителей в активную деятельность детей в ДОО и в семье, может всецело

развить в ребенке необходимые навыки здорового образа жизни. В дошкольном возрасте в отношениях с семьей закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель поведения взрослой жизни, которую ребенок неосознанно воспроизводит, едва достигнув самостоятельности. Для того, чтобы ребенок был здоровым, в первую очередь, необходимо формировать в родителях сознательное отношение к своему здоровью. Воспитание потребности в сохранении своего здоровья и будет являться началом формирования здорового образа жизни в семье. От родителей в большей степени будет зависеть, вырастут ли их дети жизнерадостными и здоровыми. Багаж знаний родителей в области воспитания привычки вести здоровый образ жизни зачастую невелик, а интерес к данной проблеме возникает тогда, когда ребенку уже нужна медицинская или же психологическая помощь. Многие родители не понимают, что такое здоровье, и рассматривают его как отсутствие заболеваний, не учитывая взаимосвязи психического, физического и социального благополучия. В ДОО с родителями необходимо выстроить общение так, чтобы оно не ограничивалось претензиями, а строилось на доверии, партнерстве, диалога, учета интересов родителей и их опыта в воспитании детей. Несмотря на то, что информацию по вопросам воспитания ребенка можно получить сейчас разными путями, воспитатель ежедневно общается с детьми и родителями, видит проблемы, трудности, а также положительный опыт каждой семьи. Он оказывает помощь родителям в разных формах. Желание быть здоровым не возникает само собой, а складывается у человека в процессе взросления, с ранних лет, а прежде всего внутри семьи, в которой рос и воспитывался ребенок.

Образ жизни есть то, что называют способом интеграции потребностей и соответствующим им формам деятельности. Структура образа жизни выражается в отношениях субординации и координации между разными видами деятельности. Это выражается в распределении временного промежутка между видами жизнедеятельности, предпочтении

определенным видам работ и отдыха. Следуя определенному мировоззрению, личность формирует свой образ действий и мышления. Часто это проявляется в неупорядоченности, хаотичности: неправильный прием пищи, недосыпание, малая двигательная активность, недостаточное пребывание на свежем воздухе [43].

Одним из основных показателей образа жизни является режим дня. Организм функционирует в соответствии с определенными ритмами. Поэтому необходимо четко распределять виды деятельности: сон, прием пищи, трудовая деятельность, учебная деятельность, прогулки, занятия спортом и т.д. Правильно составленный режим дня дает возможность организованно и плодотворно использовать свободное время.

Также важным фактором, влияющим на здоровье, будет является экологический фактор. В связи с неблагоприятной экологической обстановкой наблюдается:

- рост иммунозависимых заболеваний и условной патологии;
- увеличение процента неврологической патологии;
- рост заболеваний органов дыхания.

Ещё одним фактором, влияющим на здоровье детей, является фактор ближайшего окружения. Эту мощную группу факторов образуют: учебно-воспитательная или производственная среда, бытовые условия жизни, внутрисемейные отношения (семейный социум).

Таким образом, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с подвижным образом жизни, с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе режимных моментов, занятий, прогулки, в трудовой деятельности, в игре.

Система физкультурно-оздоровительной работы включает:

1. Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий: соблюдение правил санитарии и гигиены; организация сквозного проветривания (3-5 раз в день в отсутствие детей); поддержание температуры воздуха в группе 20-22 С).

2. Физические упражнения: утренняя гимнастика; физкультура; подвижные игры; гимнастика после сна; спортивные игры.

3. Выполнение режима дня.

4. Организация рационального питания.

5. Закаливающие процедуры: прогулки на свежем воздухе; водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой); босохождение; воздушные ванны.

6. Активный отдых: праздники, развлечения; дни здоровья; малая олимпиада; игры-забавы.

7. Организация развивающей среды: физкультурный уголок; дидактические, настольные игры, альбомы; таблицы, модели на тему здорового образа жизни.

8. Работа с родителями: родительские собрания; беседы, консультации; анкетирование; письменные консультации («Уголок здоровья»).

9. Нетрадиционные формы оздоровления: точечный массаж; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика.

10. Занятия по основам ЗОЖ и ОБЖ.

11. Чтение художественной литературы.

Такая система оздоровительной направленности будет помогать ребенку приобретать опыт в следующих видах деятельности: двигательной, в т. ч. связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму

выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Дошкольный возраст – наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры. Но главное внимание уделяется повседневному закреплению у малышей культурно-гигиенических навыков и самостоятельности. При этом используются такие разнообразные приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости [42].

Выводы по первой главе

Процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об

окружающей среде и ее воздействию на здоровье человека.

В первой главе рассмотрены сущность понятия «здоровый образ жизни» и «здоровье». Здоровый образ жизни – это категория общего понятия «образ жизни включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и эмоционального благополучия. Были изучены задачи, содержание и формы организации работы ДОО по формированию ЗОЖ у дошкольников, а также мы рассмотрели ученых, занимавшихся данной проблемой, таких как М. Н. Белова, Б. Н. Капустян, З. С. Макарова, Ю. П. Лисицын, В. П. Казначеев и др.

Задача сохранности и укрепления здоровья детей, знакомство детей с правилами здорового образа жизни, формирование понимания ценности здоровья человека для его жизнедеятельности составляют основное направление работы ДОО по формированию ЗОЖ у детей.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей. Важное значение в работе по формированию ЗОЖ приобретает организация работы с родителями, ни одна программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если семья не будет придерживаться принципов здорового образа жизни

Здоровье человека в первую очередь зависит от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными склонностями. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни. Под здоровым

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

Теоретический анализ доказывает, что формирование основ здорового образа жизни у детей является важной педагогической задачей в ДОО. Приоритетным направлением работы детского сада должно быть физическое развитие ребенка, сохранение его здоровья.

Среди многочисленных условий, способствующих формированию здорового образа жизни у старших дошкольников, нами были выделены в качестве основных следующие:

- проведение мероприятий по формированию знаний о здоровом образе жизни;
- включение родителей в процесс формирования основ здорового образа жизни.

Данные условия апробировались нами во 2 главе исследования.

Глава 2. Эмпирическое исследование по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

2.1 Изучение сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Для изучения уровня сформированности навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, нами было проведено исследование на базе МАДОУ № 23 «Кенгуру», в котором приняли участие воспитанники старшей группы «Семицветик» в количестве 25 человек и их родители.

Нами были выделены критерии и показатели сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, подобраны диагностические методики, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии и показатели уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Критерии	Показатели	Методики
Знания о здоровом образе жизни	– представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека – взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание о полезных и вредных привычках) – участие в оздоровительных мероприятиях	Беседа с детьми с целью выявления представлений о ЗОЖ (В. Г. Кудрявцев)
Отношение к здоровому образу жизни	– проявление заинтересованности ребенка к элементам ЗОЖ – активность в ведении здорового образа жизни – самостоятельность в реализации элементов ЗОЖ	Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым» (И. М. Новикова)

Соблюдение правил здорового образа жизни	– демонстрация здоровьесберегающих умений и навыков – самостоятельное проявление культуры здоровья	Диагностика «Неоконченные предложения» (В. А. Деркунская)
--	---	---

Поскольку формирование здорового образа жизни создается из представлений детей о полезных привычках и ценностного отношения к своему здоровью, то цель эмпирического исследования – выявить уровни представлений о ЗОЖ, выявить привычки ЗОЖ и определить ценностное отношение к своему здоровью. Поэтому для определения уровня развития представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста был подобран следующий ряд диагностических методик: беседа с детьми с целью выявления представлений о ЗОЖ (В. Г. Кудрявцев), диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым» (И.М. Новикова), диагностика «Неоконченные предложения» (В. А. Деркунская), а также было проведено анкетирование родителей воспитанников с целью их осведомленности по формированию ЗОЖ детей. (Приложение 1–3).

Уровни рассматривались в разной степени: отмечен высокий, средний и низкий уровни представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни с поддержкой на следующие показатели:

- высокий уровень: ребенок имеет осознанное представление о понятии «здоровый образ жизни»; переживает за свое здоровье;
- средний уровень: ребенок смутно представляет, что такое «здоровый образ жизни»; редко заботится о состоянии своего здоровья;
- низкий уровень: ребенок не осознает, что такое «здоровый образ жизни»; не считает, что человек должен следить за своим здоровьем и беречь его.

В начале исследования для определения уровня развитости здорового образа жизни, была проведена беседа с детьми старшего дошкольного

возраста с целью раскрытия представлений о здоровом образе жизни детей (В. Г. Кудрявцев) (Приложение 1).

Таблица 3 – Результаты изучения представлений о здоровом образе жизни (В. Г. Кудрявцев) на констатирующем этапе исследования.

Уровень сформированности представлений о ЗОЖ	Количество детей	%
Высокий	5	20
Средний	7	28
Низкий	13	52

Результаты констатирующего этапа исследования представлений о ЗОЖ представлены в рисунке 1.

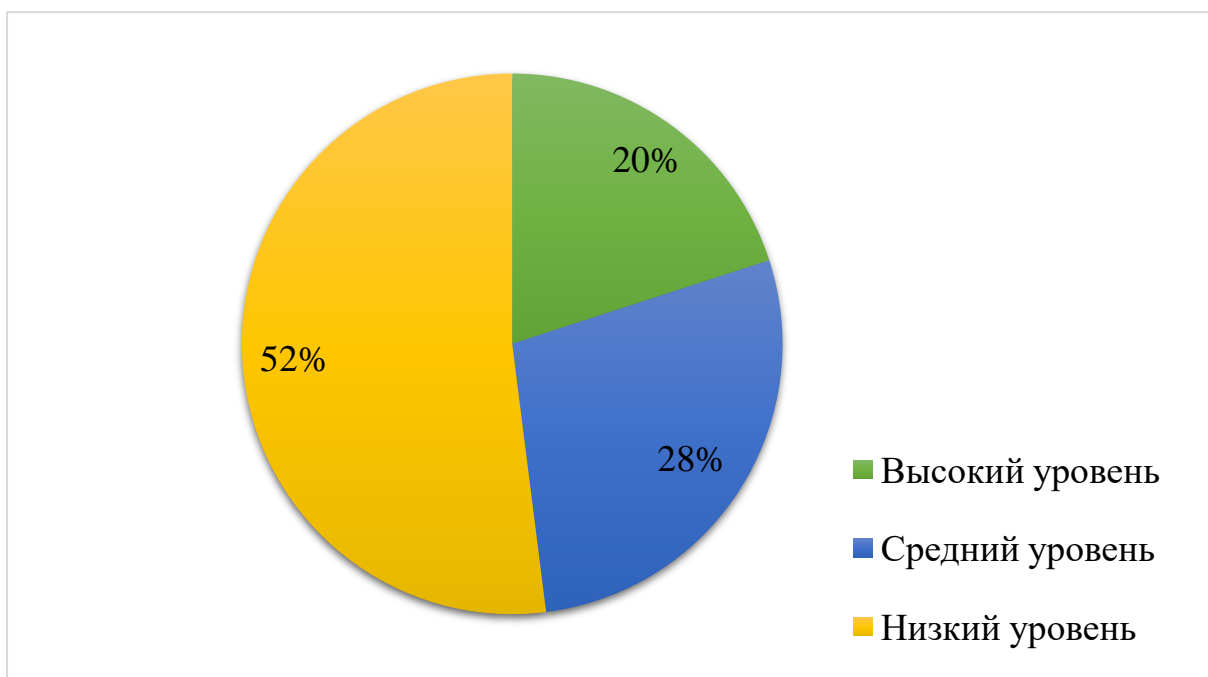


Рисунок 1 – Результаты изучения представлений о ЗОЖ (В. Г. Кудрявцев) на констатирующем этапе исследования

Далее была проведена диагностическая методика И. М. Новиковой «Что делать, чтобы быть здоровым» (Приложение 2). Результаты данной диагностической методики представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты изучения отношения детей старшего дошкольного возраста к укреплению своего здоровья (И. М. Новикова) на констатирующем этапе исследования

Отношение детей к укреплению здоровья	Количество детей	%
Высокий	6	24
Средний	9	36
Низкий	10	40

Результаты изучения отношения у детей старшего дошкольного возраста к укреплению своего здоровья представлены в рисунке 2.

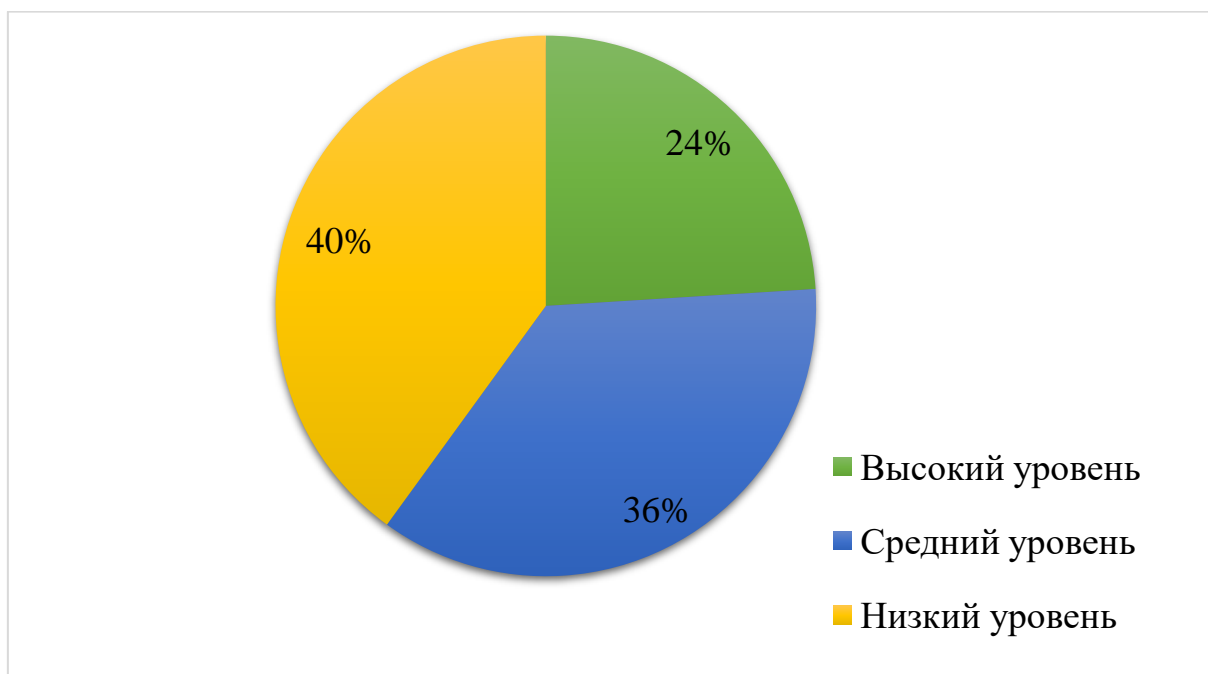


Рисунок 2 – Результаты изучения отношения у старших дошкольников к укреплению своего здоровья (И. М. Новикова) на констатирующем этапе исследования

Затем была проведена диагностическая методика Диагностика «Неоконченные предложения» (В. А. Деркунская). Целью данной диагностики является изучение особенностей отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью, здоровью человека и здоровому образу жизни (Приложение 3). Результаты изучения соблюдаемых правил ЗОЖ у детей представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты изучения соблюдения правил ЗОЖ у старших дошкольников на констатирующем этапе исследования

Соблюдение правил ЗОЖ старших дошкольников	Количество детей	%
Высокий	3	12
Средний	5	20
Низкий	17	68

Результаты соблюдения правил ЗОЖ на констатирующем этапе исследования правил ЗОЖ у детей представлены в рисунке 3.

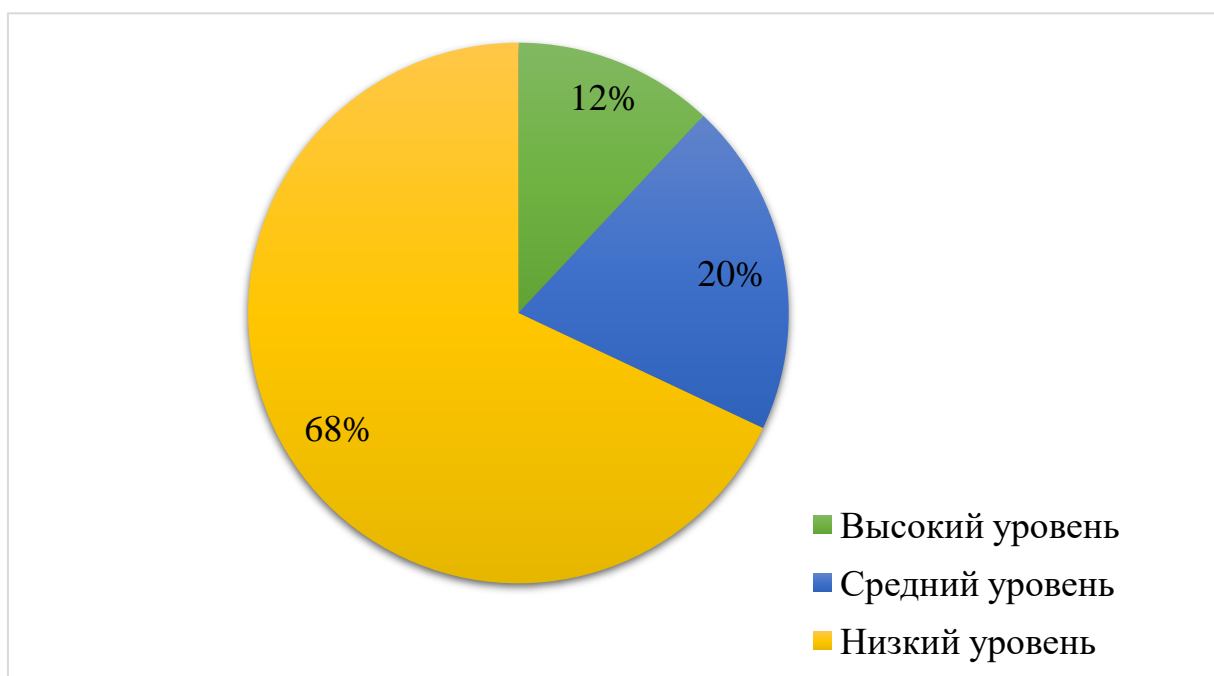


Рисунок 3 – Результаты изучения соблюдения правил ЗОЖ у детей на констатирующем этапе исследования

По данным проведенной диагностики можно заметить, что высокий уровень развития представлений об укреплении здоровья всего у 25% старших дошкольников, средний уровень у 30% детей, а низкий уровень – у 45% детей старшего дошкольного возраста. Общие результаты исследования представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты изучения сформированности ЗОЖ на констатирующем этапе исследования

Номер ребенка	Беседа с детьми (В. Г. Кудрявцев)	Диагностическое задание (И. М. Новикова)	Диагностика на уровень соблюдения правил ЗОЖ (В. А. Деркунская)	Итог
1	Н	Н	С	низкий
2	Н	Н	С	низкий
3	Н	С	Н	низкий
4	С	С	С	средний
5	С	В	В	высокий
6	В	В	С	высокий
7	С	С	Н	средний
8	Н	Н	Н	низкий
9	Н	Н	Н	низкий
10	Н	С	Н	низкий
11	Н	С	Н	низкий
12	С	Н	Н	низкий
13	С	С	С	средний
14	В	В	В	высокий
15	В	В	В	высокий
16	Н	Н	Н	низкий
17	С	С	Н	средний
18	Н	Н	Н	низкий
19	В	В	Н	высокий
20	В	В	Н	высокий
21	Н	Н	Н	низкий
22	С	С	Н	средний
23	Н	Н	Н	низкий
24	Н	Н	Н	низкий
25	Н	С	Н	низкий

Результаты изучения сформированности ЗОЖ на констатирующем этапе исследования представлены на рисунке 4.

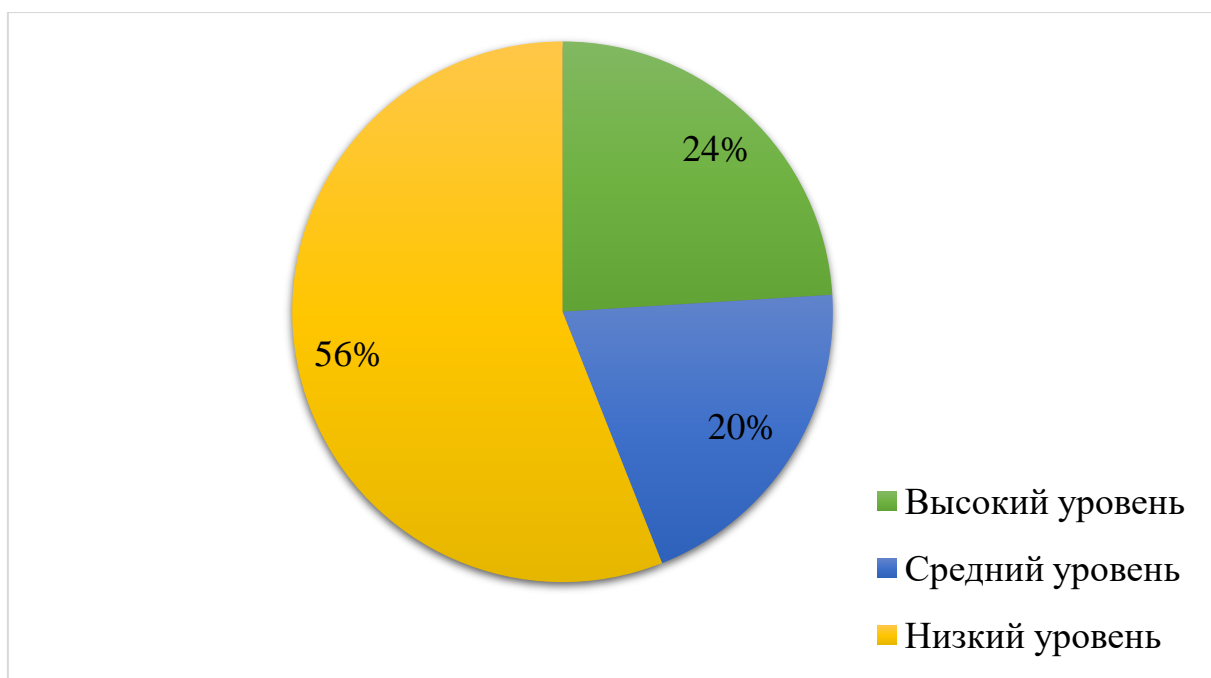


Рисунок 4 – Результаты изучения сформированности ЗОЖ у старших дошкольников на констатирующем этапе исследования

По результатам проведения диагностических методик на констатирующем этапе исследования видно, что преимущественно у детей старшего дошкольного возраста низкий уровень сформированности навыков здорового образа жизни (56%), средний уровень – у 20%, высокий уровень – у 24% детей. Полученные результаты свидетельствуют о тревожной направленности: у значительной части детей не сформированы знания о собственном организме, об ответственном отношении к своему здоровью, что показывает о важности внедрения специальной работы по формированию знаний о здоровом образе жизни, а также на формирование отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью.

Нами была разработана анкета для родителей с целью изучения уровня осведомленности ЗОЖ (Приложение 4). Результаты анкетирования родителей можно увидеть в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты анкетирования родителей на уровень осведомленности представлений о ЗОЖ

Уровень осведомленности о формировании ЗОЖ	Количество родителей	%
Высокий	5	20
Средний	15	60
Низкий	5	20

Результаты анкетирования родителей на уровень осведомленности представлений о ЗОЖ представлены на рисунке 5.

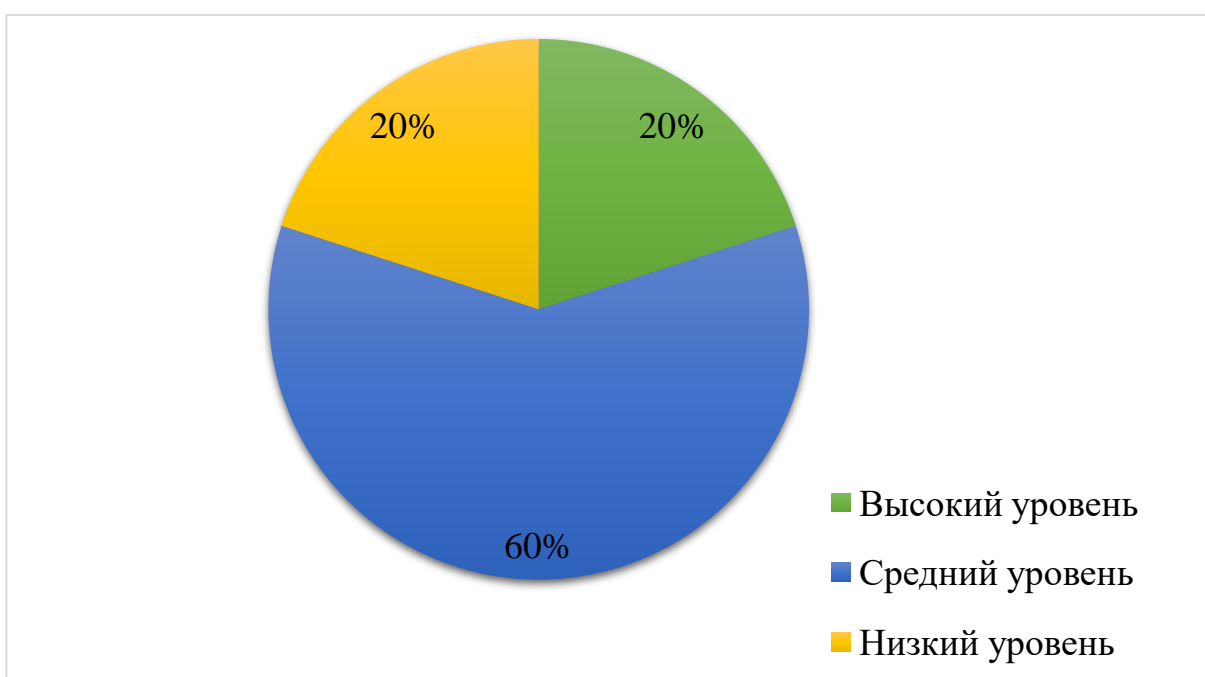


Рисунок 5 – Результаты анкетирования родителей на уровень осведомленности представлений о ЗОЖ

По результатам анкетирования родителей можно заметить, что 20% родителей имеют высокий уровень сформированности навыков здорового образа жизни, средний уровень – 60%, низкий уровень – 20% родителей.

Таким образом, можно сделать вывод, что больше половины семей знают, что такое ЗОЖ и как его нужно формировать, они формируют его с помощью различных методов. Есть семьи, которые даже не имеют представления о том, как формировать здоровый образ жизни у своего ребенка. Семья должна принимать активное участие в физическом развитии

своего ребенка и самого себя, так как это важно при развитии дошкольника и формировании у него ЗОЖ.

2.2 Реализация организационно-педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

На формирующем этапе исследования, для доказательства гипотезы, которая состояла в том, что основы здорового образа жизни у старших дошкольников будет успешным при следующих педагогических условиях: проведение мероприятий по формированию знаний о здоровом образе жизни старших дошкольников; включения родителей в процесс формирования основ здорового образа жизни, была создана таблица плана мероприятий для детей и родителей.

Таблица 8 – План мероприятий для детей и родителей по формированию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста

Месяц/тема	Работа с детьми	Работа с родителями	Итоговое мероприятие
Цель: закрепить у детей представление об окружающей среде, как о главном закаляющем факторе. Формировать у детей стремление к здоровому образу жизни. Развивать понимание, что для здоровья человека основными природными факторами, положительно влияющими на организм, являются солнце, воздух и вода.			
Сентябрь – «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	– Сюжетно-игровая ОД на тему: «Природа – наш друг и помощник» – Знакомство с презентацией «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» – Физкультурный досуг: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» – Физкультурный досуг: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Подготовка презентации «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» Консультация для родителей: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	КВН: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
Цель: сформировать представление о методах сохранения и укрепления своего здоровья.			

<p>Октябрь – «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»</p>	<p>– Сюжетно- игровая ОД на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» – Знакомство с презентацией: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» – Физкультурный досуг: «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны» – Физкультурный досуг: «Здоровье дарит Айболит»</p>	<p>Консультация для родителей: «Бережем здоровье с детства» Индивидуальные беседы с родителями об одежде детей для прогулки в осенний период.</p>	<p>Развлечение: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»</p>
<p>Цель: закрепить представления о строении своего тела, назначении внутренних органов, осмысление ребенком ценности своего здоровья и здоровья окружающих.</p>			
<p>Ноябрь – «Мой организм»</p>	<p>– Сюжетно- игровая ОД на тему: «Что у меня внутри?» – Знакомство с презентацией: «Мой организм» – Беседа: «Какой орган в организме самый главный?» – Создание работ: «Где находятся наши органы?» – Физкультурный досуг: «Веселые старты» – Выставка рисунков: «Я красив и здоров!»</p>	<p>Подготовка презентации: «Мой организм» Консультация для родителей: «Как изучать свой организм?» Индивидуальные беседы с родителями «Вредные привычки и как их избежать»</p>	<p>Физкультурный досуг: «Весёлые старты»</p>
<p>Цель: формирование интереса детей, осознанного отношения к зарядке, физической культуре. Развивать умение самостоятельно проводить комплекс утренней гимнастики и гимнастики после сна.</p>			
<p>Декабрь «Делайте зарядку, будете в порядке!»</p>	<p>– Сюжетно- игровая ОД на тему: «На зарядку – становись!» – Знакомство с презентацией: «Делайте зарядку, будете в порядке!» – Создание фонотеки: «Музыкальная зарядка» – Создание картотеки: «Поднимайтесь-ка,</p>	<p>Подготовка презентации: «Делайте зарядку, будете в порядке!» Консультация для родителей: «Начинаем день с зарядки» Лэпбук «Зарядка – это здорово!»</p>	<p>Физкультурный досуг: «Праздник зарядки»</p>

	<p>ребятки, на весёлую зарядку!»</p> <p>– Физкультурный досуг: «Вместе бегать веселее»</p> <p>– Конкурс: «Я зарядку проведу!»</p>		
<p>Цель: закрепить представления о спорте, видах спорта, знать спортивную терминологию. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>			
<p>Январь – «Мы со спортом крепко дружим!»</p>	<p>– Сюжетно- игровая ОД на тему: «Мы со спортом крепко дружим»</p> <p>– Знакомство с презентацией: «О, спорт, ты – мир!»</p> <p>– Беседа: «Для чего нам нужен спорт?»</p> <p>– Физкультурный досуг: «Спорт – это сила и здоровье»</p> <p>– Физкультурный досуг: «Герои спорта»</p> <p>– Выставка рисунков: «Мой любимый вид спорта»</p>	<p>Подготовка презентации: «О, спорт, ты – мир!»</p> <p>Консультация для родителей: «Привлечение ребёнка к спорту»</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями о занятиях зимними видами спорта с часто болеющими детьми.</p> <p>Лэпбуки на темы: «Зимние виды спорта» и «Герои спорта»</p>	<p>Физкультурный праздник: «Путешествие в страну Спортландию»</p>
<p>Цель: улучшить знания о правилах безопасного поведения в различных ситуациях. Способствовать воспитанию ответственного отношения к своей жизни и здоровью.</p>			
<p>Февраль – «Всюду, всюду, друзья, о безопасности думаю я»</p>	<p>– Сюжетно- игровая ОД на тему: «В мире опасных предметов»</p> <p>– Знакомство с презентацией: «Правила безопасности»</p> <p>– Беседа: «Как вести себя с незнакомыми людьми»</p> <p>– Создание работ: «Где находятся наши органы?»</p> <p>– Физкультурный досуг:</p>	<p>Подготовка презентации: «Правила безопасности»</p> <p>Консультация для родителей: «Основы безопасности детей дошкольного возраста»</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями: «Дети на дороге»</p> <p>Лэпбук на тему «Один дома»</p>	<p>Зимнее развлечение: «Румяные щечки»</p>

	«Путешествие в страну дорожных знаков» – Выставка плакатов: «Как избежать неприятностей»		
Цель: научить детей использовать ИКТ для активного познания окружающего мира, развивать умение самостоятельно приобретать новые знания, научить детей пользоваться компьютером без вреда для своего здоровья.			
Март – «Чтоб компьютер стал нам другом»	– Сюжетно-игровая ОД на тему: «Чтоб компьютер стал нам другом» – Знакомство с презентацией: ««Компьютер – наш друг» – Освоение программы «Смешарики о спорте» – Развлечение: «Путешествие по клавиатуре» – Физкультурный досуг: «Веселые Смешарики»	Подготовка презентации: «Компьютер – наш друг» Консультация для родителей: «Компьютер и дошкольник» Лэпбук «Компьютерные игры для дошкольников» Индивидуальные беседы с родителями: «Компьютер без ущерба для здоровья детей»	Развлечение: «Чтобы глазки лучше видели»
Цель: приобщать детей к ценностям здорового образа жизни. Ориентировать детей на духовно-нравственное здоровье.			
Апрель – «В здоровом теле - здоровый дух!»	– Сюжетно-игровая ОД на тему: «Терпенье и труд – все перетрут» – Знакомство с презентацией: «В здоровом теле – здоровый дух» – Просмотр мультфильма «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» – Беседы на темы: «Учись доброму, так худое на ум не пойдёт»,	Подготовка презентации: «В здоровом теле – здоровый дух» Консультация для родителей: «Духовно-нравственное воспитание в семье» Лэпбук «Зарядка – это здорово!»	Физкультурная деятельность: «Терпенье и труд всё перетрут»

	«Нет друга, так ищи, а нашёл, так береги», «Говори мало, слушай много, а думай ещё больше».		
Цель: совершенствование естественных и жизненно важных видов движений и обогащение двигательного опыта; развитие выносливости и координационных способностей, формирование знаний о ближайшем природном окружении, бережного отношения к природе, дружеских взаимоотношений.			
Май – «Здоровым быть приятно!»	– Сюжетно- игровая ОД на тему: «Если с другом вышел в путь...» – Знакомство с презентацией: «У похода есть начало...» – Развлечение: «Никогда не унывай!» – Физкультурный досуг: «Никогда не унывай!»	Подготовка презентации: «У похода есть начало...» Консультация для родителей: «Организация семейных походов» Лэпбук «Поход – это здорово!»	Квест-игра «В поисках сокровищ»

При проведении данных мероприятий мы учитывали: возраст детей (старший дошкольный возраст), сезонность, государственные и общественные праздники, принцип интеграции с образовательными областями.

План мероприятий соответствует ФГОС ДО и рассчитан на детей старшего дошкольного возраста.

Цель: приобщение детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Закреплять и совершенствовать в соревновательной форме двигательные умения и навыки
2. Развивать физические качества
3. Повышать функциональные возможности организма
4. Способствовать радостному, эмоциональному объединению детей и родителей в совместной деятельности

5. Воспитывать морально-волевые качества
6. Закреплять знания по теме мероприятия
7. Воспитывать потребность в двигательной деятельности

Физкультурные мероприятия проводились во второй половине дня, так как они не должны были совпасть с основной образовательной деятельностью по физической культуре.

В содержание мероприятий по физической культуре включались основные освоенные ребенком упражнения. В план мероприятий были включены подвижные и малоподвижные игры, эстафеты, общеразвивающие упражнения, игровые упражнения с музыкальным сопровождением, квест-игры, а также создание лэпбуков на тему ЗОЖ, чтение стихов, загадок, просмотр общеразвивающих мультфильмов по данной теме.

План расписан кратко и понятно, на каждый месяц есть цели проведения тех или иных мероприятий. В таблице отражены цели, месяц и тема мероприятия, индивидуальная работа с детьми и родителями, а также итоговые мероприятия.

Многие родители активно принимали участие в мероприятиях, показывали хорошие результаты в организационной деятельности, поддерживали своих детей. Некоторые родители были пассивными, мало участвовали в мероприятиях и делали это неохотно. Их не заинтересовала проблема здорового образа жизни и здоровья себя и своих детей.

Также была проведена консультация для родителей «Здоровый образ жизни начинается в семье» (Приложение 5), целью которого является повышение педагогической культуры по вопросам здорового образа жизни.

На основании выше изложенного, стоит отметить, что в педагогической практике использовать поэтапное формирование знаний о здоровом образе жизни, то дети получают возможность овладеть знаниями об основных ценностях здорового образа жизни; о болезнях, их вреде, о необходимости их профилактики; элементарными сведениями о своем

организме, функциях отдельных органов; о безопасном поведении в природе, дома, на улице.

В ходе педагогического эксперимента, рассматривая состояние теории и практики по исследуемой проблеме, на формирующем этапе нами был получен положительный опыт по организации процесса формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Соотношение материалов теоретического анализа и выводов, полученных в результате изучения положительного опыта по организации процесса культурно-гигиенического воспитания в старших группах дошкольников, явилось отправным моментом разработки программы опытно - экспериментальной работы.

Таким образом, гипотеза исследования, о том, что формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО будет проходить успешно, если будут проведены мероприятия по формированию знаний о здоровом образе жизни старших дошкольников и родители будут включены в процесс формирования основ здорового образа жизни, была доказана, выдвинутая цель исследования достигнута, поставленные задачи последовательно решены.

2.3 Анализ результатов эмпирического исследования

В структуре здорового образа жизни принято выделять: формирование системных знаний представлений у дошкольников по основным направлениям здорового образа жизни; практическую реализацию системы знаний в привычках и поведении; формирование осознанного ценностного отношения к своему здоровью и окружающих. Формирование здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в

образовательной деятельности.

Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Специфика формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников включает в себя: охрану и укрепление здоровья, формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе, воспитание привычки к здоровому образу жизни, организацию разносторонней деятельности, направленной на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

После окончания формирующего этапа исследования для проверки эффективности проведенной педагогической работы на контрольном этапе исследования нами было проведено повторное выявление уровня сформированности здорового образа жизни старших дошкольников мы провели контрольное исследование с помощью того же комплекса диагностических методик, что и на констатирующем этапе исследования.

В начале контрольного исследования, мы повторно провели беседу с детьми старшего дошкольного возраста с целью выявления представлений о здоровом образе жизни (В.Г. Кудрявцев).

Результаты, полученные с помощью беседы на начало эмпирического исследования, представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты изучения представлений о здоровом образе жизни на контрольном этапе исследования.

Уровень развития представлений о здоровом образе	Количество детей	%
Высокий	14	56
Средний	9	36
Низкий	2	8

Результаты изучения представлений детей о ЗОЖ на контрольном этапе исследования представлены в рисунке 5.

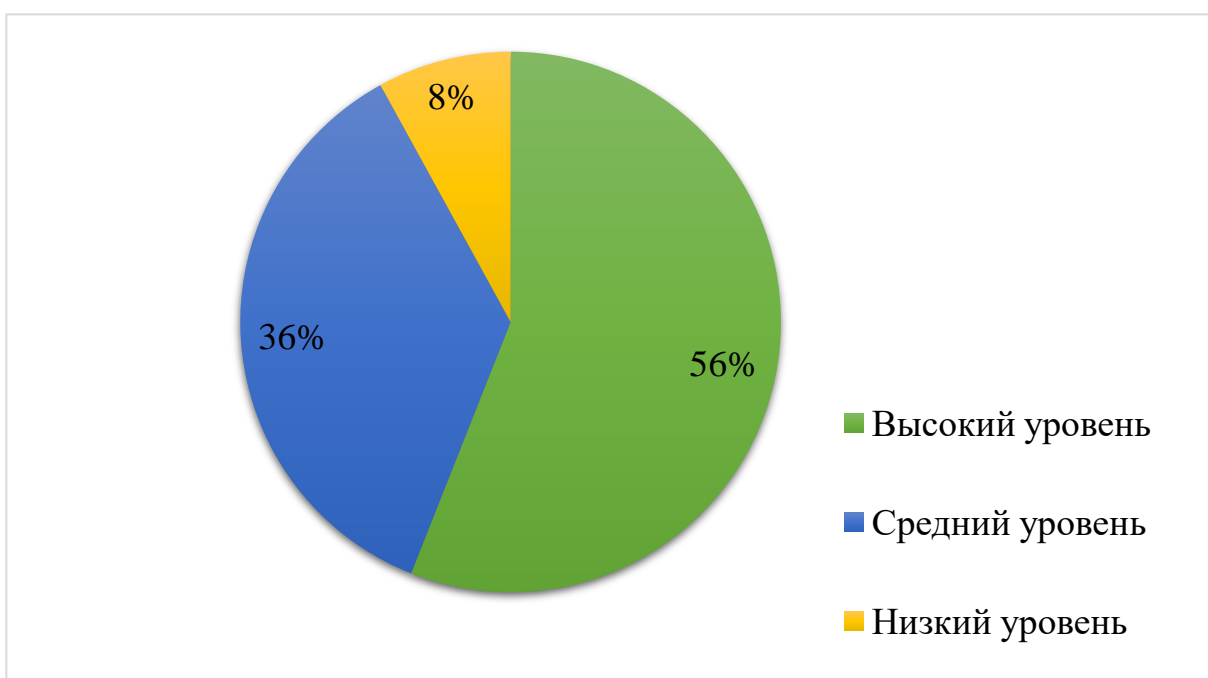


Рисунок 5 – Результаты изучения представлений о здоровом образе жизни на контрольном этапе исследования.

По результатам проведенной диагностики мы видим, что у 56% – высокий уровень развития представлений о здоровом образе жизни, средний уровень – у 36% детей, низкий уровень – у 8% старших дошкольников.

После данной беседы мы провели диагностическую методику «Неоконченные предложения» (В. А. Деркунская).

Результаты данной диагностической методики представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты изучения соблюдения правил ЗОЖ у старших дошкольников на констатирующем этапе исследования.

Уровень соблюдения правил ЗОЖ	Количество детей	%
Высокий	12	48
Средний	7	28
Низкий	6	24

Результаты изучения соблюдения правил ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста представлены в рисунке 6.

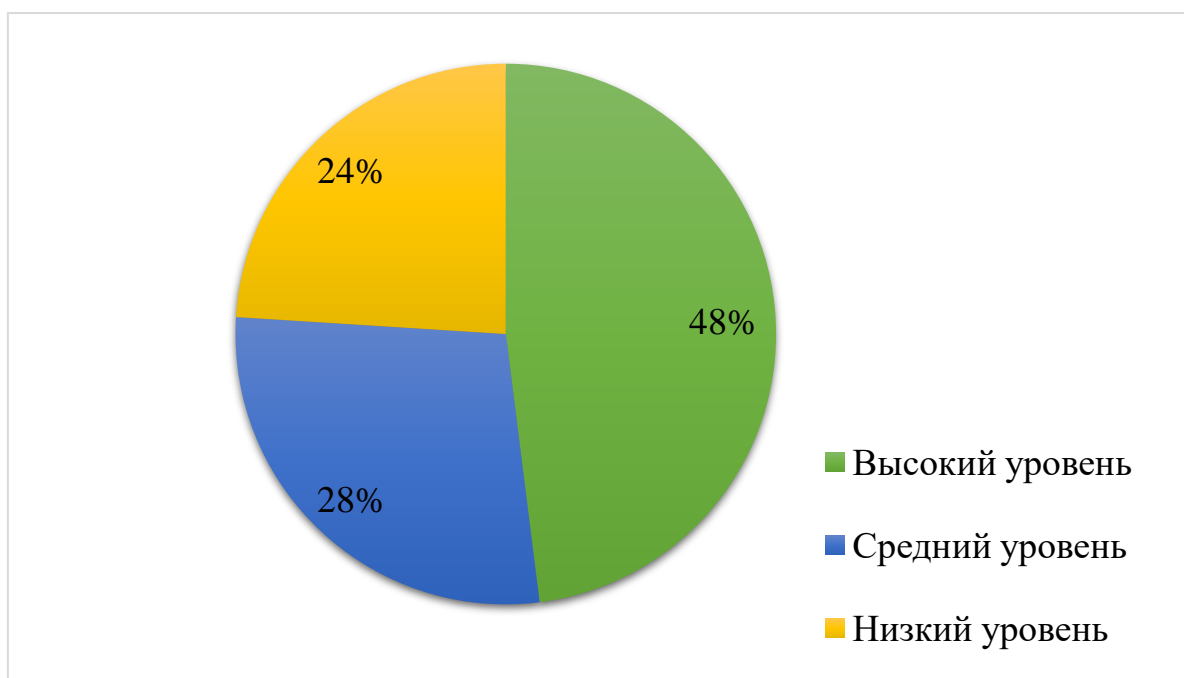


Рисунок 6 – Результаты соблюдения правил ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе исследования.

По результатам данной диагностики мы видим, что высокий уровень сформированности ценностного отношения старших дошкольников к своему здоровью и здоровому образу жизни повысился – у 48% детей, средний уровень также повысился – у 28% детей, низкий уровень – у 24% старших дошкольников.

Также была повторно проведена диагностическая методика «Что делать, чтобы быть здоровым» (И.М. Новикова). Результаты данной диагностической методики представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты изучения отношения старших дошкольников к укреплению здоровья (И.М. Новикова) на контрольном этапе исследования.

Уровень изучения отношения к укреплению здоровья	Количество детей	%
Высокий	12	48
Средний	9	36
Низкий	4	16

Результаты изучения отношения детей старшего дошкольного возраста к укреплению своего здоровья представлены в рисунке 7.

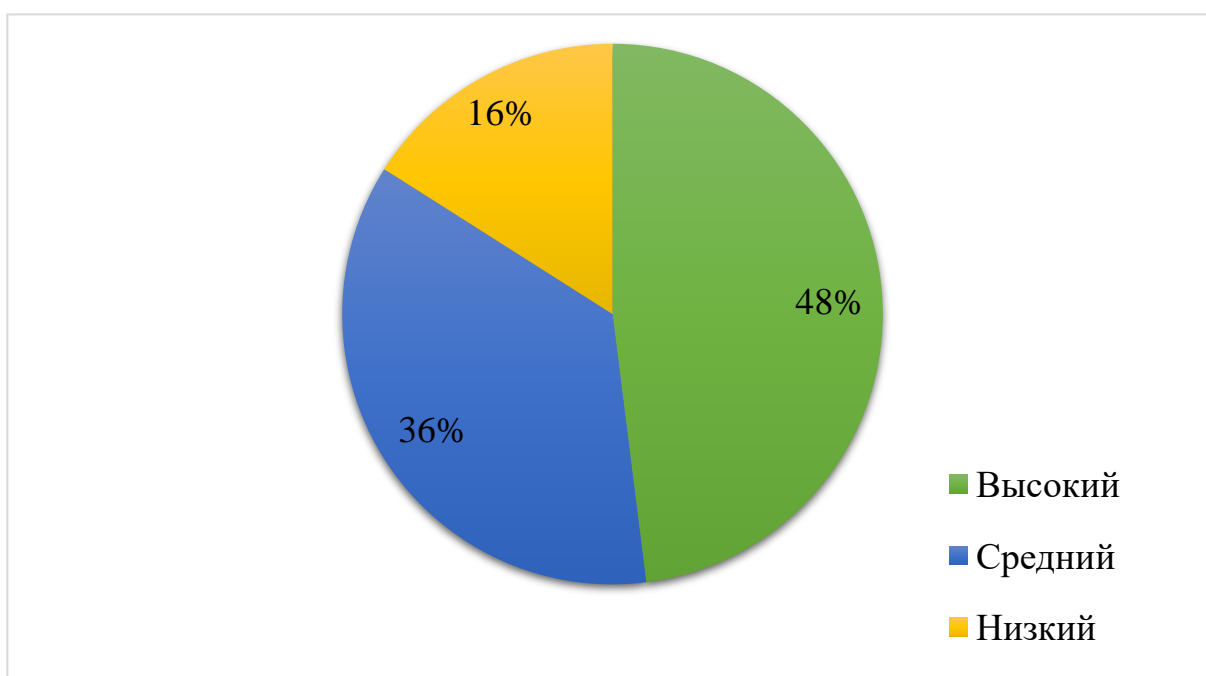


Рисунок 7 – Результаты изучения соблюдения правил ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста

По результатам проведения данной диагностики мы увидели, что высокий уровень развития представлений об укреплении здоровья – у 48% старших дошкольников, средний уровень – у 36% детей, а низкий уровень – у 16% детей старшего дошкольного возраста. Общие результаты исследования всех диагностических методик на контрольном этапе представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Результаты выполнения всех трех диагностических методик на контрольном этапе исследования

Номер ребенка	Беседа с детьми (В. Г. Кудрявцев)	Диагностическое задание (И. М. Новикова)	Диагностика на уровень соблюдения правил ЗОЖ (В. А. Деркунская)	Итог
1	С	Н	Н	низкий
2	В	В	В	высокий
3	В	В	В	высокий
4	В	В	С	высокий
5	С	Н	С	средний
6	В	В	В	высокий
7	В	В	В	высокий
8	В	В	В	высокий
9	В	В	В	высокий
10	В	В	В	высокий
11	С	С	С	средний
12	С	С	С	средний
13	С	В	В	высокий
14	В	В	В	высокий
15	Н	Н	С	низкий
16	В	В	В	высокий
17	С	Н	Н	низкий
18	Н	С	С	средний
19	С	С	С	средний
20	В	С	Н	средний
21	В	В	В	высокий
22	В	С	В	высокий
23	В	С	Н	средний
24	С	С	Н	средний
25	С	С	Н	средний

Результаты уровня сформированности здорового образа жизни у старших дошкольников на контрольном этапе исследования представлены в рисунке 8.

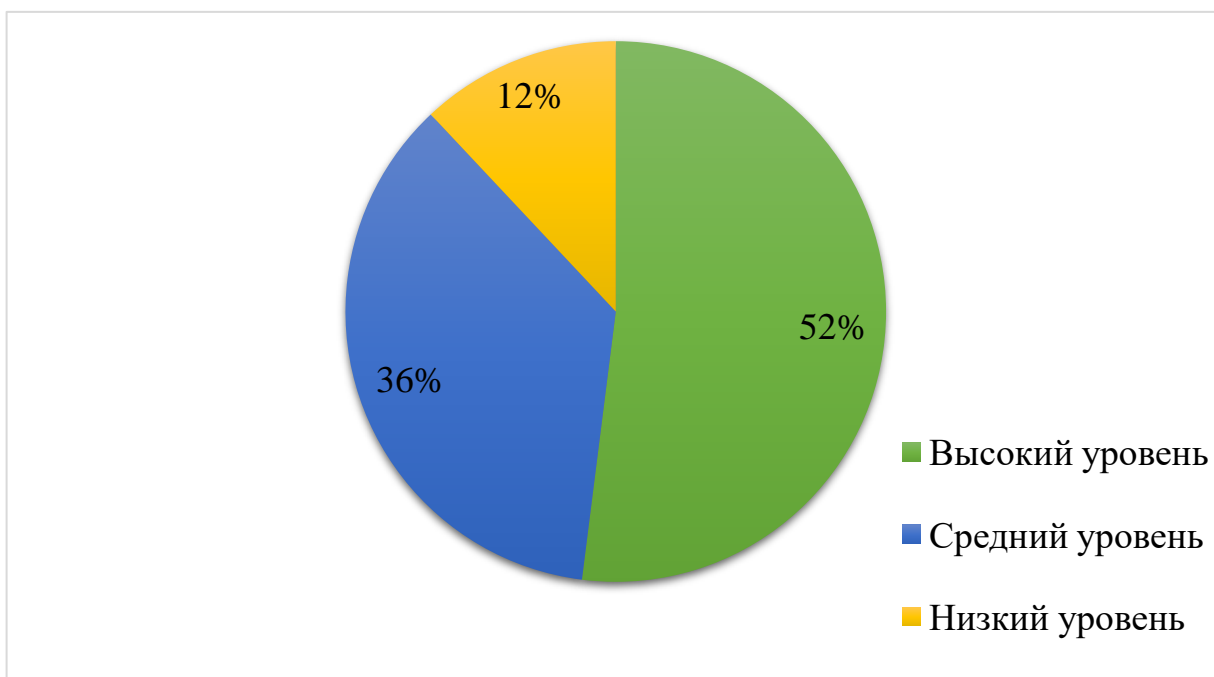


Рисунок 8 – Результаты уровня сформированности здорового образа жизни у старших дошкольников на контрольном этапе исследования.

По результатам проведения диагностических методик на контрольном этапе исследования видно, что результаты повысились, высокий уровень формирования здорового образа жизни старших дошкольников у 52%, средний уровень – у 36%, низкий – у 12% дошкольников.

Сравнительный анализ динамики формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах исследования представлен на рисунке 9.

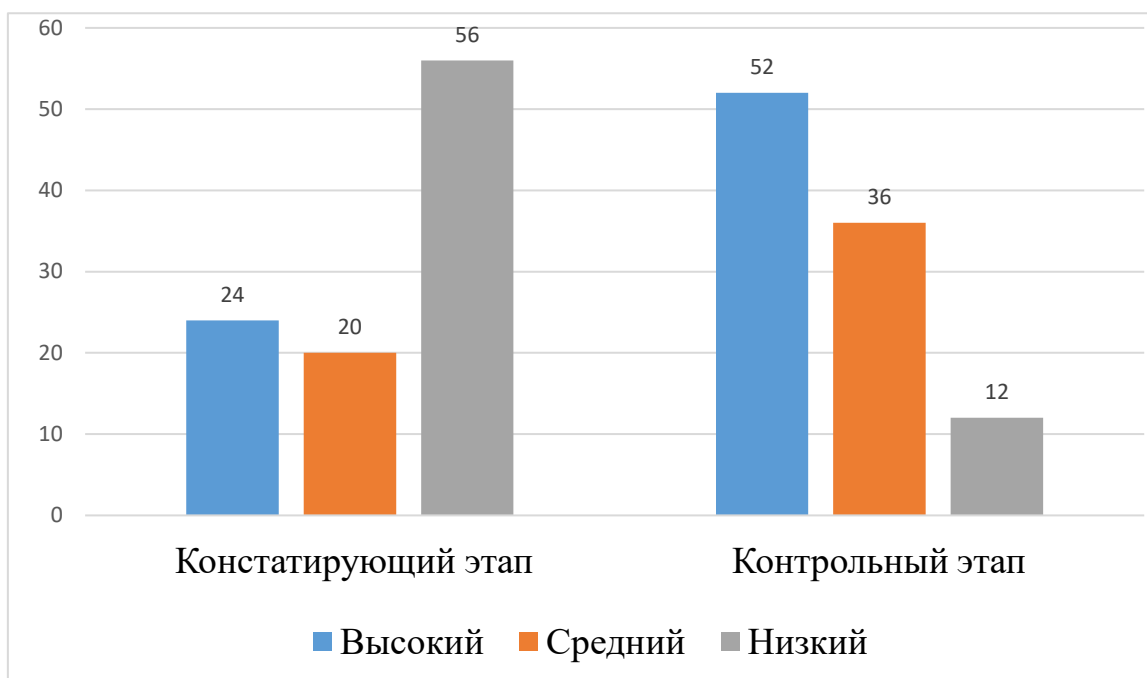


Рисунок 9 – Сравнительный анализ динамики формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах исследования

Целью констатирующего эксперимента стало исследование и определение уровня осознанного отношения к здоровому образу жизни у старших дошкольников. Были использованы методика В.Г. Кудрявцева «Уровни развития представлений о здоровом образе жизни», методика И.М. Новиковой «Уровни развития представлений у старших дошкольников об укреплении здоровья» и проведена диагностика на соблюдения правил ЗОЖ В. А. Деркунсокой.

Также мы повторно провели анкетирование среди родителей на уровень осведомленности здорового образа жизни в семье. Результаты мы представили в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты уровня осведомленности у родителей представлений о здоровом образе жизни на контрольном этапе исследования

Уровень осведомленности представлений о здоровом образе жизни	Количество родителей	%
Высокий	10	40%
Средний	10	40%
Низкий	5	20%

Результаты уровня осведомленности родителей представлений о ЗОЖ представлены в рисунке 10.

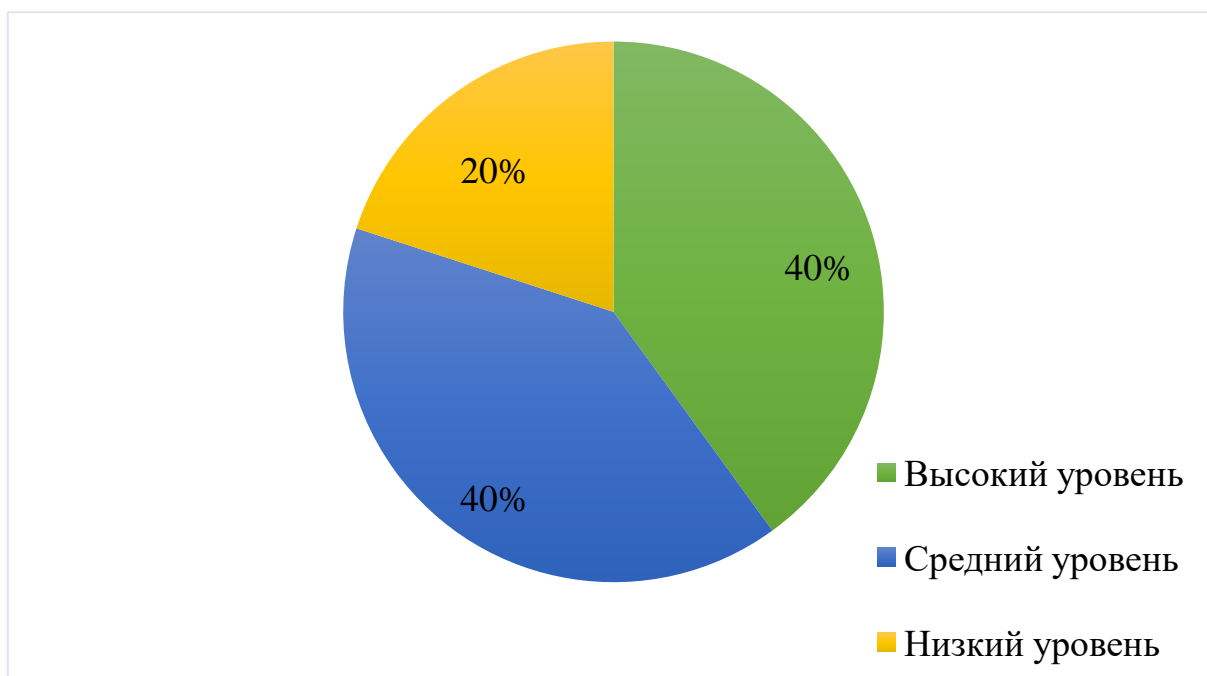
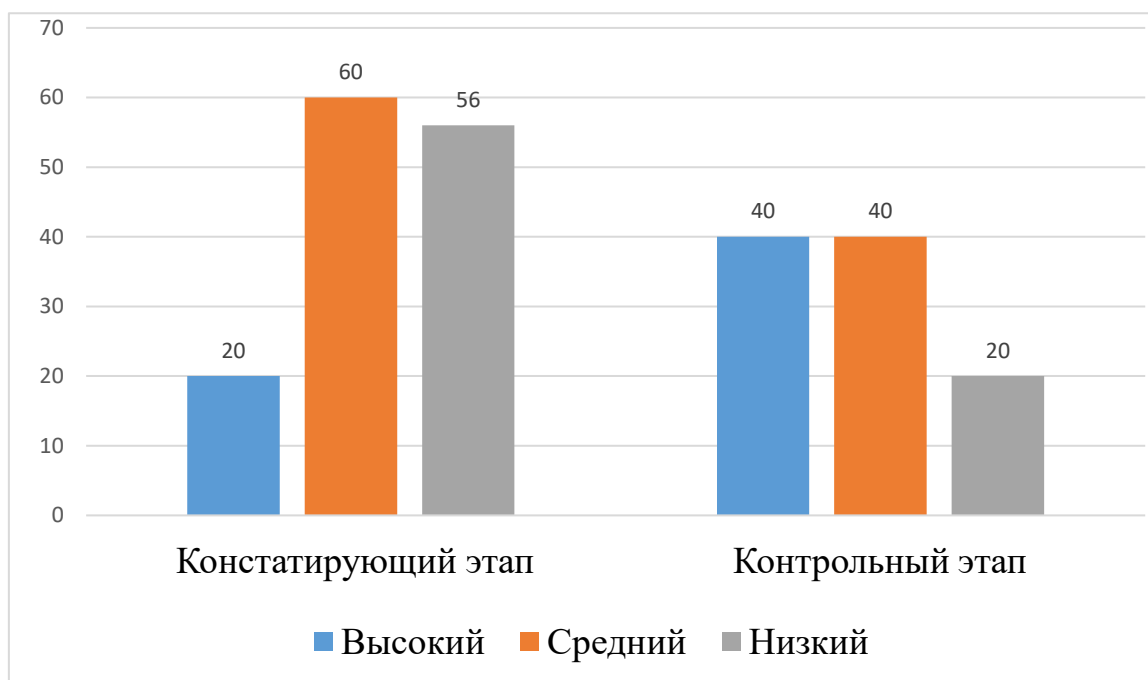


Рисунок 10 – Результаты изучения осведомленности родителей о здоровом образе жизни на контрольном этапе исследования

Сравнительный анализ изучения осведомленности родителей по вопросам ЗОЖ на контрольном этапе исследования мы представили в таблице 14.

Таблица 14 – Сравнительный анализ изучения осведомленности у родителей представлений о ЗОЖ на констатирующем и контрольном этапах исследования



Результаты констатирующего эксперимента доказали нам, что у детей старшего дошкольного возраста преобладает средний и низкий уровни сформированности осознанного отношения к здоровому образу жизни, а у родителей преобладает средний уровень знаний о здоровом образе жизни.

Целью формирующего эксперимента стало повышение указанного уровня посредством внедрения мероприятий по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста и проведение консультации для родителей. В ходе формирующего эксперимента нами были реализованы выделенные ранее педагогические условия; подготовлен и реализован комплекс мероприятий; проводилась работа с родителями для определения сформированности навыков здоровьесбережения.

Цель контрольного эксперимента – определение эффективности комплекса мероприятий, выделенных педагогических условий, направленных на повышение уровня осознанного отношения к здоровому образу жизни у старших дошкольников.

Таким образом, позитивная динамика осознанного отношения к здоровому образу жизни у старших дошкольников и эмоционального самочувствия в экспериментальной группе позволили сделать вывод о том, что созданные педагогические условия формирования здорового образа жизни эффективны.

Выводы по второй главе

В исследовании на начальном этапе мы проанализировали состояние педагогических условий в ДОО по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: проведение мероприятий по формированию знаний о здоровом образе жизни старших дошкольников и включение родителей в процесс формирования основ здорового образа жизни в МАДОУ «ДС № 23 г. Челябинска».

Для реализации первого педагогического условия мы провели ряд диагностических методик на определение уровня представлений детей о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах. Для реализации второго педагогического условия нами предложено планирование мероприятий для детей и родителей по формированию основ здорового образа жизни. После реализации педагогических условий на контрольном этапе эксперимента мы провели повторную индивидуальную беседу с каждым ребенком экспериментальной группы, провели консультирование и анкетирование родителей.

По результатам повторного опроса можно сделать вывод, о том, что все занятия по формированию представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе положительно повлияли на представление о ЗОЖ. Дошкольники имеют полное представление о правильном питании, о своем здоровье, о вредных привычках, о физической культуре, спорте и их пользе. Оптимальный

уровень представлений о ЗОЖ имеют большинство детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе, допустимый уровень представлений о ЗОЖ имеют несколько детей и недопустимый уровень представлений о ЗОЖ имеет всего лишь один ребенок в группе. По двум результатам анкетирования родителей, можно сказать, что все родители теперь имеют представление о здоровом образе жизни детей. Теперь все семьи принимают активное участие в формировании представлений о ЗОЖ у своего ребенка и семьи в целом. Они знают различные показатели физического развития своего ребенка. Таким образом, опытно - экспериментальная работа по исследованию формирования представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста дала нам хорошие результаты по улучшению ЗОЖ. Дети старшего дошкольного возраста экспериментальной группе и родители овладели более глубокими представлениями о здоровом образе жизни.

Заключение

Для решения первой задачи мы изучили сущность и структуру здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Особенности развития здорового образа жизни в дошкольном возрасте изучались учеными из различных областей знаний: медицины и физиологии В.Г. Игнатович, И.И. Капалыгина, И.В. Кривошеина, В.Г. Кудрявцев, Я.Л. Мархоцкий, И.Г. Новикова, Н.В. Самусева, Е.В. Фролова, М.В. Чечета и др.

Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Для реализации оздоровительного направления предусматривается специальная система мер, методов и приемов: широкое использование естественных факторов природы; хороший гигиенический уход; четко организованный режим дня; массаж в игровых формах; купание в бассейне и пребывание детей в сауне; физические упражнения для формирования осанки, развития органов дыхания, отдельных двигательных качеств (гибкости, ловкости, выносливости, силы, координации), психики (внимания, сообразительности, ориентации в пространстве и во времени).

Мы обосновали критерии и провели изучение сформированности, основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни

дошкольном возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечают А. Ф. Аменд, С. Ф. Васильев, М. Л. Лазарев, О. В. Морозова, Т. В. Поштарева, О. Ю. Толстова, З. И. Тюмасева и др., – проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием формирования здорового образа жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение развитие этих знаний.

Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям, Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон. Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении.

Педагоги должны понимать, что оздоровительная деятельность дошкольного образовательного учреждения – это долгосрочная инвестиция государства в семью, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

Вторым по важности условием формирования здорового образа

жизни является внедрение необходимого комплекса мероприятий, которые были бы направлены на приобретение детьми знаний об уходе за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям.

Педагогам дошкольного учреждения, пишет В. Г. Алямовская, необходимо составить перечень занятий о здоровом образе жизни, которые они гарантированно сумеют воспитать у детей за время их пребывания в дошкольном учреждении.

Для подтверждения гипотезы было проведено эмпирическое исследование, которое проходило в три этапа. Первый этап был направлен на выявление уровня сформированности здорового образа жизни у старших дошкольников. Результаты обработки данных на констатирующем этапе исследования, полученных при проведении диагностических методик на констатирующем этапе исследования, показали, что в основном у старших дошкольников низкий уровень сформированности навыков здорового образа жизни (56% дошкольников), средний уровень – у 20%, высокий уровень – у 24% старших дошкольников, у родителей преобладает средний уровень знаний о ЗОЖ.

На втором этапе был разработан план по формированию здорового образа жизни для детей и родителей.

На третьем этапе было проведено повторное выявление уровня сформированности здорового образа жизни у старших дошкольников и родителей для того, чтобы проследить динамику изменения уровня до и после формирующего этапа исследования.

Подводя итоги исследования, можно констатировать, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение, как в теоретической, так и в практической части исследования, поставленные задачи решены в полном объеме, а цель – достигнута. Полученные в работе выводы и рекомендации по формированию здорового образа жизни старших дошкольников возраста могут быть использованы в работе педагогов-психологов и воспитателей детей дошкольного возраста в ДОО.

Список использованных источников

1. Абаскалова Н. П. Системный подход к освоению ключевых компетенций «быть здоровым» в условиях непрерывного образования [Текст] / Н. П. Абаскалова, А. Ю. Зверкова // Сибирский педагогический журнал. - 2013. - № 5. - С.182-187. ISBN 978-5-94301-389-8
2. Абаскалова Н. П. Здоровьеориентированные педагогические технологии в системе непрерывного образования (на примере метода проектов): монография по проблеме сохранения здоровья [Текст] / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова. - Новосибирск: Сибпринт, 2013. - 160с. ISBN 978-5-85921-984-1
3. Авдеева Н. Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб.: Детство-пресс, 2005 – 144с. 51, с.32 ISBN: 5-89814-121-9
4. Айзман Р. И. Физиологические основы здоровья /Р. И. Айзман, А. Я. Тернер. — Новосибирск: Лада, 2011. — 524 с. ISBN: 978-5-16-015639-2
5. Алямовская В.Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование 2005. – С. 10-15
6. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 114 с. ISBN 5-86775-274-7
7. Болотина Л. Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст]/ Л. Р. Болотина, С. П. Баранов, Т. С. Комарова. – М.: Академический Проект, 2015. – 240 с. ISBN 5-8291-0522-5
8. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с. ISBN 5-02-013095-8

9. В детский сад – за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих дошкольное образование [Текст] / В. А. Шишкина. - Мн.: Зорны верасень, 2016. - 184с. ISBN: 5-691-01005-0
10. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов [Текст]/ Э. Н. Вайнер М.: Флинта: Наука, 2015., 416с. ISBN 5-02-013095-8
11. Васильева О. С. Психология здоровья человека [Текст]: учебное пособие / О. С. Васильева. – М.: Академия, 2013. – 256 с. ISBN 5-7695-0820-5
12. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 11. - С. 2-7 ISBN 978-5-6041425-0-9
13. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования [Текст]/ Л. Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 365 с. ISBN 5-691-00254-6
14. Горбатенко О. Ф. Физкультурно-оздоровительная работа [Текст]/ О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кадраильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 243 с. ISBN: 978-5-7057-4838-9
15. Горчак С. И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С. И. Горчак // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. — Кишинев, 2001. — 63 с. ISBN 978-5-7944-3481-1
16. Давыдов В. В. Генезис и развитие личности в детском возрасте [Текст]/ В. В. Давыдов. – М.: Просвещение, 2016. – 342 с.
17. Доронова Т. Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей [Текст]/ Т. Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2014. - № 1. – С. 63. ISBN 5-7151-0068-2
18. Дуброва В. П. Взаимодействие педагогов и родителей. – Мн.: Феникс, 2008. – 57 с.

19. Зверева О. Л. Кротова Т. В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект/ О. Л. Зверева, Т. В. Кротова // М.: ТЦ Сфера, 2016. – С.15. ISBN: 9785994922613
20. Зверкова А. Ю. Формирование ключевой компетенции «Быть здоровым» в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения [Текст]/ А. Ю. Зверкова, Н. П. Абаскалова // Сибирский педагогический журнал. - 2013. - № 9. - С.25-29.
21. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века [Текст] / сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2018. – 164 с. ISBN 5-89415-088-4
22. Змановский Ю. Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект [Текст]/Ю. Ф. Змановский//Дошкольное воспитание. – 2013. - № 9. – С.34-36. FB 3 87-6/896, FB 3 87-6/895
23. Змановский Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения. //Дошкольное воспитание. - 2009. -№ 9 - 33с.
24. Казин Э. М. Валеологические аспекты образования [Текст]/ Э.М. Казин, Т.С. Панина, Н.П. Неворотова. - Кемерово, 2000. - 202 с. ISBN 978-5-7148-0328-4
25. Казначеев В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование [Текст] / В. П. Казначеев. - М. - Кострома: исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1996. - 245 с.
26. Капалыгина И.И. Здоровье как мера социальной активности человека в обществе/И. И. Капалыгина // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности : материалы V межд. науч.-практ. конф., Улан-Удэ, 8-9 декабря 2016 г.- Улан-Удэ : ВСГУТУ, 2016 .- С.146-147 ISBN 978-5-89230-858-8

27. Карманова Л. В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада: методическое пособие [Текст] / Л.В.Карманова – М.: Нар. Асвета, 2013. – 162 с. ISBN 5-345-00175-8
28. Киеня А.И. Здоровый человек: основные показатели / А.И. Киеня, Ю.И. Бандажевский. — Мн.: ИЛ Экоперспектива, 2017. — 145 с. ISBN 985-610-210-3
29. Коджаспирова Г. М. Словарь по педагогике [Текст]/ Г. А. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М.: МарТ, 2015. – 448 с. ISBN 5-241-00477-4
30. Козлова А. В., Дешеулина Р. П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации мониторинг. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - С. 63. ISBN: 5-89144-392-9
31. Концепции современного естествознания: Учебное пособие [Текст]/ Басаков М. И., Голубинцев В. О., Зарубин А. Г. и др.; Под ред. С. И. Самыгина. Ростов н/Д: Феникс, 2015, 448с. ISBN 5-222-03034-2
32. Кротова Т. В. Оценка взаимодействия ДОУ и семьи [Текст]// Управление ДОУ. 2013, № 5. - С. 103-107.
33. Крылатов С.А. Культура здорового образа жизни [Электронный ресурс] / С.А. Крылатов // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. — 2013. — № 4 (51). — С. 56—61.
34. Кудрявцев В. Т. Психологические основы развивающей педагогики оздоровления в свете идей А. В. Запорожца [Текст]/В. Т Кудрявцев // Вопросы психологии. - 2005. - № 5. - С. 102. ISSN: 0042-8841
35. Кузнецова План мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с., В стране здоровья: программа эколога-оздоровительного воспитания дошкольников 4-7 лет. ISBN: 978-5-8112-2520-0

36. Леонтьев А. Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 2016. – С. 13 - 25. ISBN 978-5-89357-278-0
37. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка [Текст] / М. И. Лисина. – М.: Институт практической психологии, 2017. – 98 с. ISBN 5-89395-027-5
38. Лисицын Ю. П. Здоровый образ жизни / Ю. П. Лисицын, И. Н. Ступаков. - Москва: НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2008. – 75 с. ISBN 978-5-7982-0225-6
39. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни - молодежи [Текст] / А. В. Мартыненко. – М.: Медицина, 2017. – 224 с. ISBN 5-225-01499-2
40. Маханева М. Новые подходы к организации физического воспитания детей [Текст]/ М. Маханева // Дошкольное воспитание. – 2017. - № 2. – с. 22 - 24. ISBN: 978-5-9949-0187-8
41. Мечников И. И. Этюды о природе человека [Текст]/ Мечников И. И.– Москва, 2016. – 95 с. ISBN: 978-5-699-81063-5
42. Нежина Н. В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста [Текст]/ Н. В. Нежина // Дошкольное воспитание. – 2014. - № 4. – С. 14-17.
43. Никишина И. В. Класс для руководителей и педагогов ДО. Здоровьесберегающая система: модели, технологии: методическое пособие с электронным приложением / – М.: Планета, 2013. – 408 с. ISBN: 978-5-91658-468-4
44. Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст]/ Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. - СПб.: Речь, 2013. - 176с. ISBN: 978-5-9268-0079
45. Пичугина Н. О. Дошкольная педагогика: конспект лекций [Текст]/ Н. О. Пичугина. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 384 с. ISBN: 5-222-05230-3

46. Рубинштейн С. Л. Развитие мышления ребенка [Текст]/ С.Л. Рубинштейн. – М.: Просвещение, 2013. – 421с. ISBN 978-5-459-01141-8
47. Смирнова Е. О. Психология ребенка: учебник для пед. вузов и училищ [Текст]/ Е. О. Смирнова. – М.: Школа-Пресс, 2013. – 384 с. ISBN 978-5-388-00494-9
48. Стожарова М. Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников [Текст]/ М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 208 с. ISBN: 978-5-222-11129-1
49. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека: (Этика коммунистического воспитания). Педагогическое наследие [Текст]/ Сост. О.В. Сухомлинская - М.: Педагогика 1990. — 288 с. ISBN 5-7155-0145-8
50. Теплугова Е. А. «Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста» [Текст]/ Е. А. Теплугова. - Издательство: Феникс, - 2017. – 256 с. ISBN: 978-5-222-11150-5
51. Фомина А. И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду [Текст] / А. И. Фомина. – М.: Гардарики, 2017. – 183 с. ISBN: 5-7057-0314-7
52. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для студ. Вузов [Текст]/ И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2017. – 349 с. ISBN 5-8297-0176-6
53. Юматова А. В. Формирование здорового образа жизни дошкольников [Текст] / А. В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 2015. - № 3. – С. 12 - 14. ISBN: 9785906797919
54. Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Г. П. Юрко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. – 98 с. ISBN 978-5-7186-1088-8

Приложения

Приложение 1

Беседа с детьми с целью выявления представлений о ЗОЖ

(В. Г.Кудрявцев)

В. Г. Кудрявцев с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает проводить беседу. Вопросы для беседы с детьми старшей группы могут быть следующими.

Анкета для старших дошкольников

1. Имеешь ли ты представление о понятии «здоровье»?
2. Как ты понимаешь словосочетание «здоровый образ жизни»?
3. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
4. Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым??
5. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
6. Выполняешь ли ты утренние водные процедуры?
7. Умеешь ли ты плавать?
8. Умеешь ли ты кататься на лыжах и коньках?
9. Что такое труд?
10. Любишь ли ты трудиться?
11. Входит ли в понятие здорового образа жизни трудовая деятельность?
12. Как ты трудишься?
13. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
14. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
15. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?
16. Как ты думаешь, правильно ли, что труд есть основа здорового образа жизни?

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

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

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

3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы следующим образом:

– низкий уровень: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– средний уровень: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

– высокий уровень: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

Диагностическая методика «Что делать, чтобы быть здоровым»

(И. М. Новикова)

И. Г. Новиковой был сконструирован диагностический комплекс, включающий диагностическое задание, проблемную ситуацию. С целью выявления представлений у старших дошкольников об укреплении здоровья и профилактике заболеваний можно использовать диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым».

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах.

средний уровень – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему

требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

низкий уровень – ребенок не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Диагностика отношения ребенка к здоровью
и здоровому образу жизни (В. А. Деркунская)

Цель - изучить особенности отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни. Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения». Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

Здоровый человек - это...

Мое здоровье...

Иногда я болею, потому что...

Когда я болею, мне помогают...

Когда у человека что-то болит, то он...

Я хочу, чтобы я всегда был здоровым, потому что...

Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...

Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...

Когда мои друзья болеют, то я...

Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

Между предложениями можно сделать паузу, если ребенок устанет или начнет отвлекаться. Результаты этого своеобразного опроса оформляются в таблицу, согласно критериям: осознание ценности здоровья проявляется у ребенка четко - 3 балла, не проявляется - 1 балл, проявляется избирательно - 2 балла.

Вопросы по разделу «Здоровый человек»

Цель - изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

Вопросы для собеседования:

Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?

Как, по-твоему, быть здоровым - это хорошо или плохо? Почему?

А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь.

Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?

Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?

Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?

Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?

Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?

Делаете ли вы дома утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?

10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?

11. Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

«Человеческий организм»

Цель - определить уровень знаний детей о человеческом организме.

Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело? (Задание: из элементов дидактической игры «Собери человека» собрать фигуру человека. По ходу игры можно задавать ребенку вопросы: «Что ты сейчас делаешь?», «Как называется эта часть человеческого тела?», «Для чего она нужна человеку?» и др.).

2. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?

3. А как ты думаешь, мог бы человек жить без скелета? Нет? Почему?
4. Зачем человеку мышцы?
5. Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?
6. Зачем организму человека нужна кровь?
7. Если бы ты перестал дышать, что бы с тобой произошло?
8. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот?
9. А где у тебя находится мозг? Зачем он тебе?
10. Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?
11. А что есть общего у человека, животного и у растения? (Можно использовать наглядность).
12. А как ты думаешь, все ли люди устроены одинаково или каждый по-разному?

Уровни знаний детей

Высокий. Ребенок владеет элементарными знаниями о строении человеческого организма, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы. Практически по всем направлениям дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя валеологическую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных задач. У ребенка чувствуется желание вести здоровый образ жизни. Его представления носят в общем целостный характер.

Средний. Ребенок отчасти владеет валеологическими знаниями, какие-то темы позволяют ему быть более активным в общении с воспитателем, он относительно уверенно отвечает на вопросы по теме беседы (но на все и иногда допускает ошибки). Это позволяет сделать вывод о здоровьесберегающих избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку

демонстрировать здоровьесберегающие знания, однако особенного желания вести здоровый образ жизни у него не наблюдается.

Низкий. Ребенок слабо владеет здоровьесберегающими знаниями, какие-то разделы позволяют ему быть активным в общении с воспитателем, но чаще всего активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большую часть вопросов ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка и обнаруживает у него разрозненность здоровьесберегающих представлений. У ребенка не сформирована здоровьесберегающая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных здоровьесберегающих задач.

Анкетирование для родителей

«Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

- Занятия спортом
- Отсутствие вредных привычек
- Здоровый сон
- Личная гигиена
- Рациональное питание
- Положительные эмоции
- Соблюдение режима дня
- Предупреждение заболеваний, закаливание
- Чтение журналов и газет о здоровом образе жизни
- Полноценная духовная жизнь
- Просмотр ТВ допоздна

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

- Иметь хорошее здоровье, чтобы быть современным культурным человеком
- Быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру
- Быть физически сильным, уметь постоять за себя
- Быть успешным в жизни, добиваться успеха
- Общаться с любым человеком, создать счастливую семью

3. Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка? (Вы можете выбрать несколько ответов)

- Стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе
- Борюсь с вредными привычками
- Направляю в спортивную секцию
- Стараюсь, чтобы ребенок выспался, не переутомлялся
- Рекомендую зарядку, гимнастику
- Слежу за соблюдением режима и рациона питания
- Стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором
- Соблюдаю режим дня
- Направляю на занятия фитнесом, танцами, в бассейн
- Занимаюсь закаливанием
- Регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

4. Выбрать один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым режим и рацион питания Вашего ребенка?

- Да
- Нет
- Вполне

Завтракает ли сын/дочь дома перед детским садом?

- Да, всегда завтракает
- Иногда завтракает
- Иногда завтракает
- Нет

5. Оцените условия пребывания ребёнка в детском саду (Выбрать один вариант ответа по каждому критерию).

Условия пребывания в детском саду	Вполне приемлемо	Нуждается в улучшении
--------------------------------------	------------------	-----------------------------

Освещение в группе
и рекреациях

Чистота и порядок в
группе и рекреациях

Безопасность детей,
сохранность их имущества

Состояние
придошкольного участка

Психологическая
атмосфера в детском саду в
целом

Психологическое
сопровождение учебного
процесса, помощь
психолога

Оптимальность
температурного режима в
группе (в зависимости от
сезона)

Атмосфера уюта и комфорта (дизайн помещений, озеленение)

Мебель и оборудование группы

Санитарное состояние и оборудование туалетов

Наличие и качество питьевой воды

6. Оцените собственное физическое здоровье по пятибалльной шкале.

«5» «4» «3» «2» «1»

7. Оцените собственное психоэмоциональное здоровье по пятибалльной шкале.

«5» «4» «3» «2» «1»

8. Что, на Ваш взгляд, сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья современных дошкольников?

- Семья
- Интернет
- Система дошкольного обучения и воспитания
- Телевидение
- Медицина
- Книги, газеты, журналы

9. Считаете ли Вы обоснованной тревогу общества по поводу состояния здоровья современных дошкольников?

- Да
- Нет

Спасибо!

Консультация для родителей

Тема: «Здоровый образ жизни начинается в семье»

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Именно дошкольное учреждение и семья, взаимодействуя друг с другом, призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать потребность в ведении здорового образа жизни. Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка, то есть и семья и детский сад должны не только дать качественные знания детям, но и сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Из чего состоит ЗОЖ?

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. *Нужно использовать все его компоненты:*

- 1. правильное питание;*
- 2. спорт;*
- 3. личная гигиена;*
- 4. разные виды закаливания;*
- 5. отказ или сведения к минимуму вредных привычек.*

Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по

приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Немного о каждом компоненте здорового образа жизни.

1. Правильное питание.

Схема сбалансированного питания для здорового образа жизни основывается на трех основных принципах: регулярное снабжение организма всеми необходимыми питательными веществами и витаминами, поддержание режима питания, учет индивидуальных особенностей организма человека, а также его возраста. При организации правильного питания для ребёнка старайтесь придерживаться следующих принципов:

-использовать только свежие и натуральные продукты, употреблять только свежеприготовленную пищу, не стоит покупать уже готовую пищу в магазинах.

-сбалансировать рацион. Перед завтраком дать ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами. Основой дневного рациона должны стать овощи и фрукты, причем желательно употреблять их в свежем либо пропаренном виде. Их доля в питании должна быть выше в несколько раз доли мяса. Важно следить за калорийностью дневного рациона – потребляемых калорий должно быть ровно столько, сколько «сжигается» организмом за сутки. В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

-избегать перекусов, в особенности чипсами, сухариками, сладкими печеньками или шоколадками.

- правильно готовить пищу: лучше отказаться (или максимально ограничить) жареную, острую, копченую пищу, и отдать предпочтение вареной, тушеной и запеченной еде.

- режим питания. Меню питания для здорового образа жизни должно быть разбито на 4-6 приемов пищи. Такая система питания не дает человеку проголодаться, не перегружает желудочно-кишечный тракт и налаживает обмен веществ.

2. Спорт.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

К сожалению, не во всех семьях утренняя гимнастика прочно вошла в

жизнь. Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем, способствует пробуждению организма, заряжает его энергией, поднимает настроение.

3. Личная гигиена.

Формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

4. Разные виды закаливания.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Некоторые мамы и папы полагают, что для того, чтобы ребенок вырос здоровым, его надо пичкать таблетками и защищать от всех возможных раздражителей вроде холода или ветра. Это заблуждение. Ребенка нужно не закрывать от них, а, наоборот, понемногу приучать с помощью закаливания.

Его суть в том, что организм ребенка тренируется для того, чтобы повысить его выносливость и сопротивляемость болезням. При этом не используется никаких таблеток. Способы исключительно естественные: это воздушные, солнечные и водные процедуры. Детей начинают закаливать буквально с первых месяцев. В это время процедуры исключительно мягкие. Дети старшего возраста уже более приспособленные, а потому

закаливающие процедуры могут быть интенсивнее. В летнее время дети уже вполне могут купаться в водоеме. В теплый день это идеальное место, так как на малыша одновременно действует воздух, вода и солнце. Начинайте с небольших погружений и, главное, следите за температурой воды. Она должна быть не ниже 23 °С. Также воздержитесь от купаний, если температура воздуха ниже 25°С. Старший дошкольный возраст позволяет находиться под прямыми лучами солнца. Главное, не забывать надевать панаму и делать перерывы. Учтите, что весной и в начале лета солнце активнее, в это время присутствие на солнце должно быть более дозированным. Для укрепления иммунной системы ребенка очень полезно ходить босиком. В теплую погоду малыш может ходить по скошенной траве и мягкой лесной подстилке из хвои и опавших листьев. В холодное время года дети не могут купаться в реке и принимать воздушные ванны на улице. Прогулки на свежем воздухе доступны в любое время года, не стоит легкомысленно относиться к этому! Свежий воздух – основа закаливания ребенка. Не забывайте регулярно проветривать помещение, в котором находится ребенок, особенно перед сном. Пожалуй, самое популярное средство закаливания – обливание прохладной водой. Начинать водные процедуры лучше постепенно, не прибегая к резким перепадам температуры. Для начала можно приучить малыша умываться и обмывать ножки прохладной водой. Приступать к интенсивным процедурам можно только, если ребенок полностью здоров. Для ослабленных детей лучше применять более щадящие методы закаливания.

5. Отказ или сведения к минимуму вредных привычек.

Важно! Помните, ребёнок учится тому, что видит у себя в дому! Поэтому отказаться от вредных привычек надо прежде всего самим взрослым. Для ребёнка прежде всего необходимо исключить причины, под влиянием которых у него могут возникнуть вредные привычки: влияние старших детей, влияние рекламы, наглядный пример семьи, негативные чувства (чувство вины, никчёмности, комплекс неполноценности, желание

выглядеть «взрослым».

Кроме того, ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития. Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

Уважаемые мамы и папы!

Хотите, чтобы ваши дети были лучше, сильнее, веселее? Тогда начните вести здоровый образ жизни. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание (встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть до выхода на работу, собраться и сделать дела за 40 минут и др.) выполняйте их и планомерно формируйте новые полезные привычки и не забывайте, вы – первые и самые важные учителя своего ребенка.

Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно.

В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!