



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО – УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО -
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий
Кафедра социально–педагогического образования

Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего
дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Дошкольное образование»

Выполнила:
студентка группы ЗФ-411/096-4-1Мсс
Балтушкина Юлия Айратовна

Проверка на объем заимствований:
57,7% авторского текста

Научный руководитель:
к.п.н., доцент,
Барсукова Любовь Яковлевна

Работа Ремосишвили к защите
« 20 » 05 2017 г.
зав. кафедрой СПО
Иванова О.Э. д.ф.н., доцент Иванова О.Э.

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1. Анализ литературных источников по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста	7
1.2. Сущность взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьей по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	26
Вывод по I главе	30
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ.....	32
2.1. Анализ состояния проблемы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей в МКДОУ д/с № 18 с. Демарино.....	32
2.2. Разработка и внедрение серии мероприятий, способствующих эффективному формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей.....	41
2.3. Анализ результатов исследования по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста	49
Вывод по II главе.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	61
Приложение	68

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время развитие Российской Федерации связано с модернизацией в области образования, которое в первую очередь направленно на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

Сохранение и укрепление здоровья детей вызывает особую озабоченность государства и общества, которая регламентируется и обеспечивается нормативно-правовыми документами — это Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации».

Ключевыми принципами «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» являются реализация основополагающего права каждого ребёнка жить и воспитываться в семье и сбережение здоровья каждого ребёнка. В Национальной стратегии отмечается, что у значительной части детей дошкольного возраста обнаруживаются различные заболевания и функциональные отклонения [41, с. 7].

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очевидна значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, подчеркивается важность одного из принципов дошкольного образования – сотрудничество с семьей, которое должно быть основано на личностно-ориентированном взаимодействии.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы. Поэтому дошкольное образовательное учреждение должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребёнка, а также мотивировать к занятию спортом.

Статистика показывает, что новое поколение детей рождается с ослабленным здоровьем, и эта тенденция только растет.

Изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического и психического развития ребенка-дошкольника. В частности, в условиях системного рассогласования отношений человека с внешней природной средой необходим пересмотр педагогических путей и условий формирования здорового образа жизни дошкольников. Важно, чтобы эта работа нашла своё продолжение и в семье.

Актуальность нашего исследования определяется рядом существующих **противоречий** между:

— потребностью общества, заинтересованного в воспитании здоровой личности, с одной стороны, и резким ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения с другой;

— потребностью в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни и уровне сформированности умений здорового образа жизни в процессе взаимодействия ДОО и семьи.

Данное противоречие обусловило проблему нашего исследования, каким должно быть взаимодействие ДОО с семьей, направленное на формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

На основании выделенного противоречия и проблемы была сформулирована тема исследования: «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей». Данная тема, не смотря на многочисленные исследования, требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации задач по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в практической деятельности ДОО, что обуславливает выбор темы выпускной квалификационной работы.

Цель исследования: разработать и внедрить серию мероприятий, способствующих эффективному формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в ДОО.

Предмет исследования: формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать литературные источники по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

2. Изучить сущность взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьей по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

3. Провести анализ состояния проблемы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в МКДОУ д/с № 18 с. Демарино;

4. Разработать и внедрить серию мероприятий, способствующих

эффективному формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей;

5. Провести анализ результатов исследования по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста повысится, если разработать и внедрить серию мероприятий, способствующих их эффективному формированию в процессе взаимодействия с семьей.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие методы:

— теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы;

— практические методы: анкетирование, тестирование;

— методы обработки и интерпретации данных.

Теоретико-методологическая основа исследования: существенный вклад в изучение данной проблемы внесли медики, психологи, педагоги: П. Лисицын, Г. С. Никифоров, Г. К. Зайцев, О. Ю. Толстова, Н. И. Пирогов, П. Ф. Каптерев, Н. Ю. Савельева и др.

База исследования: Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 18» с. Демарино (МКДОУ д/с № 18 с. Демарино), 16 детей старшей группы «Незабудка», педагоги и родители.

Практическая значимость исследовательской работы заключается в возможности использования разработанной серии мероприятий для формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста педагогами и воспитателями ДОО.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Анализ литературных источников по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Из содержания работ, посвященных основам здорового образа жизни и вышедших в свет до начала XX века, целесообразно выделить разные направления изучения этого явления: семейно-бытовой (А. А. Остроумов), социально-экономический (Д. И. Писарев), медико-профилактический (Гиппократ), физкультурно-педагогический (П. Ф. Лесгафт), медико-педагогический (Н. И. Пирогов), и другие. Физкультурно-педагогический и медико-педагогический аспекты рассмотрим более подробно, так как они наиболее подходящие для формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Н. И. Пирогов, П. Ф. Лесгафт важной задачей в рамках комплексно-системного подхода к развитию ребенка рассматривали заботу о здоровье обучаемых. В своих работах исследователи характеризовали здоровье неотъемлемым показателем всестороннего развития человека и выступали за постоянное и деятельное усовершенствование человека. Н. И. Пирогов в педагогических сочинениях неоднократно отстаивал идею самосовершенствования человека и убеждал, что именно физические упражнения должны стать неременным элементом повседневной деятельности людей. О влиянии здорового образа жизни на процесс гармоничного развития личности говорил К. Д. Ушинский, утверждая, что воспитание основ здорового образа жизни «как ничто другое, может далеко раздвинуть пределы человеческих сил: физических, умственных, нравственных» [56]. П. Ф. Лесгафт популяризировал компоненты здорового образа жизни, как разумное применение

гигиенических мер, предупреждающие уклонение от нормального хода развития ребенка, правильное составление распорядка занятий и их постановку, разъяснение учащимся профилактических процедур» [38]. А также утверждал, что «метод физического образования, так же как и умственного, не должен в каком – либо отношении понижать деятельность молодого организма и ослаблять её – напротив, он непременно должен содействовать правильному развитию молодого человека и его здоровью» [23]. В числе изданий П. Ф. Лесгафт и Н. И. Пирогов отмечали на взаимную связь здоровья человека и образа жизни, который служит отличным руководством к воспитанию дошкольников.

Идея воспитания здорового человека имеет глубокие исторические корни. Проблема воспитания здорового подрастающего поколения волновала педагогов и врачей на протяжении всего пути становления и развития педагогической и медицинской наук, начиная с античных времен.

Философы Древней Греции, обладая энциклопедическими знаниями, способствовали зарождению медицины и педагогики, активно изучая связь здоровья и поведения человека, а также причины долголетия. Пифагор, Платон, Демосфен, Сократ и другие философы сами являлись живыми и редкими для тех времен примерами долголетия. В произведениях того времени содержались рекомендации по укреплению здоровья, а также предписания профилактического характера, которые и сейчас не потеряли своего значения для поддержания здорового образа жизни: режим дня, режим труда и отдыха, правильного питания, гигиены жилища, профилактические меры («Целебные наставления асклепидиадов»).

Последователь Гиппократ и Галена Авл Корнелий Цельс (I в. н.э.) провозглашал здоровый образ жизни основой в предупреждении болезней, а его нарушение - главной причиной их развития. Он оставил большой труд по использованию водных процедур с профилактической и лечебной целью, существенно расширив круг их применения.

В трудах римлянина Марка Фабия Квинтилиана (I в. н.э.), нашли отражение педагогические взгляды того времени, основанные на необходимости воспитания детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдения трех степеней (методов) обучения: подражание, наставление и упражнение, а также разумного сочетания занятий, игр и отдыха во избежание переутомления детей и сохранения их здоровья [59].

Позднее в эпоху средневековья задачи воспитания слились с задачами оздоровления, но прежде всего, души, а не тела. Главная задача воспитания рассматривалась в трех аспектах: приобретение праведных обычаев или привычек, воспитание христианского стиля поведения, преодоление страстей (Климент Александрийский, Василий Кесарийский), чаще всего они не имели ничего общего со здоровьем.

Главным содержанием средневекового воспитания была этика как уклад жизни, физическим воспитанием занимались, с полным отсутствием гигиенических навыков, знаний и лишь с целью подготовки к военным походам.

В христианской литературе XI века появляются рекомендации, где для охраны здоровья детей предлагалось заниматься не только физическими упражнениями, но и вести разумный образ жизни, противопоставляемый дурному образу жизни, например, много трудиться и не толстеть.

В эпоху Возрождения формируется новое отношение к человеку, антропоцентрическое мышление, гуманизм. Человек в эпоху Возрождения – это не только дух, это - телесное существо, при этом телесная жизнь самоценна, она снова воспевается художниками, поэтами и вызывает интерес ученых [41].

Тенденции опытного познания природы особенно ярко отразились на развитии медицины, анатомии и физиологии. Новые медицинские знания о человеке как о развивающейся, творческой личности позволили синтезировать прежде разрозненные гуманистические идеи и традиции. Ряд философов (Дж. Локк, А.Смит, К.Гельвеций, М.В.Ломоносов, К.Маркс

другие), психологов (Л.С. Выготский, В.М.Бехтерев и другие), ученых-медиков (Н.М.Амосов, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицын, М.М.Буянов, И.И.Брехман, Б.Н.Чумаков и другие), педагогов (Л.Г.Татарникова, В.В.Колбанов, В.К.Зайцев, С.В.Попов и другие) пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

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

По словам Адама Смита, шотландского мыслителя «...Жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости внушаемой каждому человеку природой. Заботы о собственном здоровье, о собственном благосостоянии, обо всем, что касается нашей безопасности и нашего счастья, и составляют предмет добродетели, называемой благоразумием». «Оно не допускает нас рисковать нашим здоровьем, нашим благосостоянием, нашим добрым именем». «Одним словом, благоразумие, направленное для сохранения здоровья считается качеством почтенным».

Французский философ Клод Гельвеций в своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека: «Задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству». «Совершенство физического воспитания зависит от совершенства

правительства. При мудром государственном устройстве стремятся воспитать сильных и крепких граждан. Такие люди и будут счастливы, и более способны выполнять различные функции, к которым их призывает интерес государства» [32].

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

Великий русский ученый М.В. Ломоносов, в XVIII веке написал обращение «О сохранении и размножении российского народа», в котором предлагал меры по сохранению и увеличению населения для хозяйственной и политической жизни страны, представил социально-экономическую программу. Он пишет: «Начало сего полагаю самым главным делом: сохранением и размножением народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государства». В обращении он поставил цель-улучшение быта народа, его благосостояния путем распространения культуры, научных и медицинских знаний «Кроме сего впадает великое множество людей в разные болезни, о излечении коих весьма еще мало порядочных есть учреждений...». М.В. Ломоносов предлагает: «требуется по всем городам довольно число докторов, лекарей и аптек, для изучения докторства послать российских студентов в иностранные университеты и внутри государства дать производить достойных в доктора» [25].

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

М.В.Ломоносов обратился к исследованию проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики в их совокупности. Именно такой подход, по его мнению, позволял получать объективные данные о человеке которые, необходимо знать педагогам. Работа «О сохранении и размножении русского народа», работы о проблемах воспитания юношества позволяют считать М.Ломоносова первым русским валеологом, изучавшим проблему человека в медико-педагогической совокупности.

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

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

В.М.Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Статья "Охрана детского здоровья" отражает комплексную программу решения указанной задачи, включающую систему гигиенических, медико-биологических, социальных и психологических мероприятий. Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в контексте осуществляемой им антиалкогольной компании. Он один из тех, кто активно боролся против "алкогольного змия".

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов.

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

Рассмотрим, что такое здоровье.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: «...состояние полного, физического, душевного социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [56].

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

В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: "Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Г.Л. Билич, Л.В. Назарова взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье - это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

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

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» .

Прав академик Ю.П. Лисицын, что «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно - состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

И.И. Брехман, основоположник науки о здоровье - валеологии, определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации.

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

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

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

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

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

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

Показателями здоровья являются:

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

Образ жизни - тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой [16].

По определению К. Маркса «Болезнь есть жизнь, стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции и является необходимым условием воспитания гармонически развитой личности». С.В. Попов считает, что образ жизни в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни - это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория) [38].

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

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

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

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

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Как считает С.В. Попов, сложившаяся система современного дошкольного образования, не формирует должной мотивации к здоровому

образу жизни. Изложенное позволяет сделать вывод, о том, что "знания" взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье и его сохранении.

Следующий фактор здорового образа жизни - двигательный режим.

Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипонезии и гиподинамии, и это, при том, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации - недостаточная двигательная активность.

Особенно страдают от гиподинамии дошкольники. Больше времени вынуждены проводить сидя за просмотром телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем), дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

В настоящее время имеется обширная литература, посвященная теоретическим и методическим вопросам оптимизации двигательной деятельности детей и подростков, разработан и практически апробирован ряд оздоровительных систем занятий физическими упражнениями, обладающих доступностью, простотой реализации, объяснимой эффективностью.

К сожалению, большинство оздоровительных систем: (аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и прочее) методически разработаны для взрослых людей, но, безусловно, использование этих систем для

оздоровления детей и подростков возможно с внесением элементов игры и соблюдением принципа индивидуализации.

Перейдем к следующему фактору здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме питания.

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания дошкольников, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья.

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям, как в количественном, так и в качественном составе пищи.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.

Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.

Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.

Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание.

Практически всем известно изречение: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья». И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - в первую очередь переохлаждению и перегреву.

Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливание повышает также неспецифическую устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции [28].

Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются:

- постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);
- систематичность (закаливание будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов);
- комплексность - закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- учет индивидуальных особенностей при закаливании необходимо принимать во внимание и рост, и пол, и состояние здоровья, а также местные климатические условия и привычные температурные режимы.

При закаливании детей необходимо в первую очередь помнить, что у них каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие.

Положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Наилучшим способом достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в закаливающую процедуру элементов веселой игры. Привлечение детей к закаливанию служит пример родителей, отсюда понятна важность действенности пропаганды закаливания среди слоев населения.

Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби); хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания, оно широко пропагандируется и практикуется во многих странах.

Следующий фактор здорового образа жизни - это личная гигиена. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены - комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей тела (мытьё рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ перед сном или теплая ванна) должны стать естественной и неотъемлемой процедурой посещение бани, должно стать как средство закаливания (парная) и как средство активного отдыха.

Там, где отсутствует централизованное горячее водоснабжение, желательно использовать перед сном местные обливания теплой водой и ежедневное мытьё ног. Необходимо ежедневно менять носки, колготки.

В руководстве по гигиене детей рекомендуется мыть голову 1-2 раза в 1-10 дней. К решению этого вопроса подходить нужно индивидуально и моющие средства для волос следует подбирать индивидуально, в зависимости от характера волос и личными вкусами.

Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма

с окружающей средой, оптимального уровня температуры тела и кожи, влажность кожи, кожного дыхания. Достижение этих требований может быть обеспечено использованием для одежды материалов с определенными физическими свойствами, такими как, воздухопроницаемость, теплопроводность, влагопроводимость, электроизуемость.

Следует с самого раннего возраста воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за своей одеждой. Подбирать обувь лучше всего точно по размеру: не слишком тесную, но и не на вырост. Тесная обувь причиняет боль, затрудняет походку, нарушает рост и форму стоп. Необходимо воспитывать у детей бережное отношение к одежде и обуви. Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого - в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Далее мы рассмотрим понятие здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни отдельного индивида с целью профилактики болезней и укрепления здоровья [18, с. 5]. 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. Это единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека - биологического, психологического, профессионального, социально-культурного и духовно-нравственного [14, с. 6].

Здоровый образ жизни - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни относят к социально-биологическим факторам, компонентами, которого служит триада показателей, уровень, качество и стиль жизни [23].

Здоровый образ жизни - это целый комплекс условий, обеспечивающий и поддерживающий здоровье человека на высоком уровне [12].

Ю.П. Лисицын дает следующее определение: «Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни» [25, с. 21]. Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях.

Итак, мы принимаем за основу следующее определение: здоровый образ жизни - это деятельность, которая направленная на укрепление физического, психического и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой [27, с. 5], авторами которого являются А. В. Мартыненко, Ю. В. Валентяк, В. А. Полесский.

Формирование здорового образа жизни - сложный многогранный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Над проблемой формирования основ здорового образа жизни в настоящий момент работают ученые из различных областей знаний:

педагогики (О. Ю. Толстова, Л. Г. Татарникова, Г. К. Зайцев, О. Л. Трещева), медицины (Ю. П. Лисицын, Р. Г. Жбанков) и психологии (Г. С. Никифоров).

Заинтересованность ученых к данной проблеме не случайна. Стремление личности к здоровому образу жизни – процесс, на который сказываются специфика государства, экология, технология воспитательно - образовательного процесса, личность воспитателя, а также семья.

Для формирования у дошкольников представления о здоровом образе жизни играет важную роль система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (Татарникова Л. Г., Трещева О. Л., Захаревич Н. Б.), - 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.

Теоретические основы здоровьесберегающего сопровождения педагогического процесса в ДОО практиковались Н. Ю. Савельевой, результатами которого является воспитанием и обучением детей гигиене.

Н. Ю. Савельевой считает, что именно в дошкольном возрасте формируется основа здорового образа жизни. «Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму» [37, с. 38].

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни мы подошли к выводу, что подрастающее поколение наиболее восприимчиво к различным обучающим и формирующим целенаправленным педагогическим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой

поведения. Таким образом, здоровый образ жизни в нашем исследовании рассматривается как активная форма поведения детей, обеспечивающая сохранение психического и физического здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его максимальной дееспособности. Это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку; это правильное организованное питание, использование физических упражнений на воздухе и достаточная активность личности, и конечно правильное образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к вредным привычкам.

1.2. Сущность взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьей по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Взаимодействие родителей и педагогов в формировании основ здорового образа жизни, может быть успешным только в том случае, если они станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях, таким образом, помочь ему в формировании ценностных жизненных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении. Педагогам важно установить партнерские отношения с семьей каждого ребенка создать атмосферу взаимоподдержки и общности интересов.

В истории педагогической мысли взаимодействие семьи и образования рассматривалось в трудах классиков отечественной и зарубежной педагогики: Я. А. Коменского, И. Г. Песталоцци, П. Ф. Лесгафта, К. Д. Ушинского, Л. Н. Толстого, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского.

В педагогическом словаре под педагогическим взаимодействием понимается личностный контакт воспитателя и воспитанников, случайный или преднамеренный, частный или публичный, длительный или кратковременный, вербальный или невербальный имеющий следствием взаимные изменения их поведения, деятельности, отношений, установок. Педагогическое взаимодействие может проявляться в виде сотрудничества, в виде соперничества между участниками в процессе ориентированной деятельности [32].

Педагогическое взаимодействие семьи и ДОО разнообразно, оно осуществляется в ходе воспитательного процесса. Взаимодействие образовательного учреждения и семьи по формированию основ здорового образа жизни у детей в отечественной науке и практике является незаконченной теоретической структурой, хотя уже накоплен опыт и разработаны различные формы работы с родителями.

Таким образом, педагогическая деятельность - это сложное и многообразное явление, в осуществлении которого задействованы все участники педагогического процесса.

В соответствии с выше изложенным, педагогическая деятельность по формированию основ здорового образа жизни выступает как один из ведущих видов деятельности общества. Социальная обусловленность взаимодействия дошкольного учреждения с родителями по формированию основ здорового образа жизни детей тесно связана с жизнедеятельностью старшего дошкольника.

Сущность взаимодействия ДОО с родителями в формировании основ здорового образа жизни, которая заключается в обеспечении ребенку индивидуального стиля здорового поведения посредством создания и реализации педагогических условий, как комплекса предпосылок организующих педагогическую деятельность в дошкольном учреждении.

Одной из особенностей деятельности воспитателя по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников является эмоциональное благополучие, достигаемое за счет различных видов совместной деятельности. Эмоциональное благополучие каждого участника воспитательного процесса зависит от эмоциогенности среды, индивидуальной комфортности каждого ребенка и взрослого[6].

Выделенные нами особенности деятельности педагога подчеркивают ее уникальность, и позволяют сформулировать основные задачи по работе с родителями, которые зависят от воспитательных целей и задач, а также направлений, по которым работает ДОО.

Выделяя цели - направления по формированию основ здорового образа жизни, целесообразно исходить из трех оснований образования: общества, здоровья и личности.

Пути реализации данной цели видятся в решении следующих задач:

- педагогическое взаимодействие с семьей;
- повышение знаний у детей о сохранении здоровья.

Важной задачей деятельности педагога - воспитателя в нашем исследовании является взаимодействие с семьями воспитанников, направленное на формирование основ здорового образа жизни. Педагогическое взаимодействие с семьей старшего дошкольника представляется в циклическом взаимодействии различных служб общеобразовательного учреждения, в данном случае (физкультурно-оздоровительной, медико - валеологической) в решении задач, связанных с приобщением семей старших дошкольников к здоровому образу жизни[5].

Вопрос о взаимодействии педагогов с родителями требует более подробного рассмотрения понятия «межличностное взаимодействие». Межличностное взаимодействие педагогов и родителей детей предполагает общение, взаимный обмен мыслями, чувствами с образованием общего фонда этих мыслей чувств.

Межличностное взаимодействие включает в себя взаимопонимание педагога и родителей, взаимовлияние, обмен информацией, взаимные действия. Психологи выделяют интегративные характеристики межличностного взаимодействия: совместимость и срабатываемость. Срабатываемость характеризуется успешностью совместной деятельности, а совместимость удовлетворенностью партнеров друг другом [10].

Идея взаимосвязи общественного и семейного воспитания при поддержке государства нашла свое отражение в ряде нормативно - правовых документов, в Законе «Об образовании», где родители являются первыми педагогами своих детей.

На основании нормативных правовых документов педагогический коллектив дошкольного образования стремится к своему становлению, как открытой социально - педагогической системы, готовой к укреплению и расширению взаимодействия с семьей по формированию здорового образа жизни.

Мы рассматриваем взаимодействие: ДОО и семьи в связи с общими социально - педагогическими условиями воспитания детей, которые

включают в себя совокупность основных требований общества к личности родителей, содержание идейных и нравственных норм семьи.

Таким образом, в результате анализа основных теоретических подходов и анализа практической деятельности современного дошкольного образования, мы пришли к выводу, что педагогический коллектив ДОО стремится к своему становлению, как открытой социально - педагогической системы, готовой к укреплению и расширению взаимодействия со всеми социальными институтами и прежде всего с семьей. Актуальными формами работы по формированию основ здорового образа жизни у детей остаются досугово - оздоровительная деятельность и пропаганда здорового образа жизни в семье. Активное включение в работу с семьей - воспитателей, социального педагога, педагога-психолога, инструктора по физическому воспитанию, и других специалистов важное условие эффективности формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей.

Вывод по I главе

В первой главе проведен анализ литературных источников по проблеме формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей. В современном понимании понятие «Здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности. Реализация работы по формированию основ здоровый образ жизни у детей старшего дошкольного возраста должно осуществляться через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей. Важное значение в работе ДОО по формированию основ здорового образа жизни должно быть взаимодействие с родителями.

Изучив современное состояние проблемы взаимодействия ДОО и родителей в формировании основ здорового образа жизни у детей, мы пришли к выводу, что под формированием основ здорового образа жизни в процессе взаимодействия с семьи мы понимаем специально - организованный педагогический процесс, осуществляемый всеми субъектами воспитания, способствующий гармонизации индивидуальности личности с позиций здоровьесбережения. Определили сущность педагогического взаимодействия семьи и ДОО в формировании основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, которая заключается в обеспечении ребенку индивидуального стиля здорового поведения посредством создания и реализации педагогических

условий, как комплекса предпосылок организующих педагогическую деятельность в ДОО.

Педагогическое взаимодействие ДОО с родителями по формированию основ здорового образа жизни представляется в циклическом взаимодействии различных служб ДОО, в решении задач, связанных с приобщением семей старших дошкольников к здоровому образу жизни.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению ДОО в процессе взаимодействия с семьей.

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

2.1. Анализ состояния проблемы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей в МКДОУ д/с № 18 с. Демарино

Во второй главе для того, чтобы выявить наиболее эффективные формы взаимодействия семьи и ДОО по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников, было организовано и проведено исследование в ДОО. А также мы провели анкетирование с педагогами и родителями, анализ заболеваемости воспитанников, рассмотрели состояния здоровья у детей старшего дошкольного возраста, исследовали уровень физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Исследовательская работа проводилась на базе МКДОУ д/с № 18 с. Демарино в старшей группе «Незабудка», в котором приняли участие 16 детей, из них 9 мальчиков и 7 девочек. В исследовании также принимали участие воспитатель и родители.

Исследовательская работа проводилась средствами анкетирования, тестирования. Первый этап взаимодействия взрослых обеспечивает базовые условия для его успешности, цель которого заключается в выявлении возможности взаимодействия семьи и воспитателей ДОО.

Уровень профессионального мастерства педагога определяется отношением семьи к детскому саду и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, родители начнут доверять рекомендациям

воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

В коллективе воспитателей МКДОУ д/с №18 с. Демарино была использована анкета по самооценке здорового образа жизни Е.В. Зверевой (Приложение 1), чтобы выявить их отношение к своему здоровью, динамику знаний по проблеме его сохранения и укрепления. В исследовании принимали участие 7 педагогов.

Результаты анкетирования по самооценке здорового образа жизни, представленные на рисунке 1, нам показали, что не которые педагоги ДОО мало внимания уделяют своему состоянию здоровья, у них не выработана сознательная установка на здоровый образ жизни.

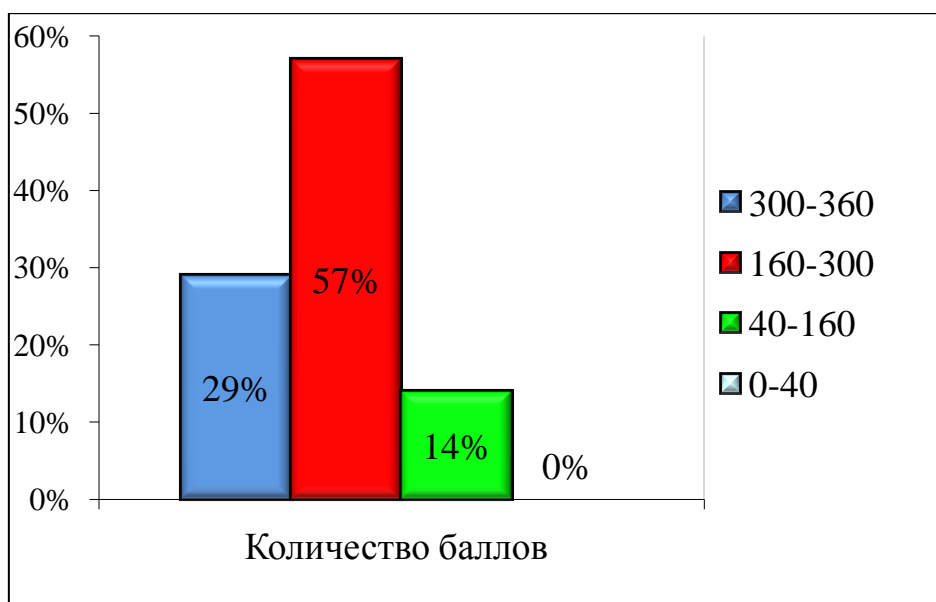


Рисунок 1 - Результаты анкетирования педагогов по самооценке здорового образа жизни

Из общего подсчёта количества баллов, которое набрали воспитатели своими ответами, стало видно, что 2 воспитателя набрали почти максимальную сумму от 300 до 360 баллов, о них можно смело сказать, что они ведут здоровый образ жизни, умеют жить. Хорошо организовавшие режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно сказывается на результатах профессиональной деятельности. Сбереженные силы и здоровье сделают жизнь разнообразной и интересной, открывают новые потенции организма.

4 педагога, набравшие от 160 до 300 баллов, близки к идеалу, хотя пока не достигли его. Во всяком случае, уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой авральной работе. Важно, чтобы профессиональная деятельность и личная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без каких-либо потрясений. Но у воспитателей есть еще резервы для повышения результативности за счет более разумной организации профессиональной деятельности с учетом их индивидуальных особенностей.

1 воспитатель, который набрал средние показатели от 40 до 160 баллов, его образ жизни нельзя назвать здоровым, скорее хаотичным. У педагога есть все предпосылки к тому, чтобы изменить вредные привычки, оздоровиться. И надо помнить, что помочь ребенку быть здоровым может только здоровый педагог.

Педагогов, набравших менее 40 баллов, не было.

Для того, чтобы увидеть эффективность данного взаимодействия в развитии ребёнка, мы провели диагностику уровня физического развития и физического подготовленности детей старшего дошкольного возраста Т.А. Тарасовой по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания.

Качественные показатели указывают на характер выполнения основных движений детьми дошкольного возраста. Характеристики оцениваемых показателей представлены в Приложении 2.

Воспитанниками старшей группы МКДОУ д/с № 18 с. Демарино были выполнены основные движения, результаты которых представлены в таблицах 1, 2 и на рисунке 2 показано распределение уровня физического развития и подготовленности детей.

Таблица 1

Показатели уровня физического развития и физической подготовленности
детей старшего дошкольного возраста

№ п/п	Имя ребенка	Пол	Прыжок в длину с места, см	Бег с высокого старта 10 м, с	Метание на дальность, м	Ходьба 10 м, с
1.	Вероника	Д	61,0	4,4	3,5	12,4
2.	Дарья	Д	55,0	4,2	3,7	11,2
3.	Марина	Д	66,0	4,4	3,8	10,8
4.	Елизавета	Д	65,0	4,3	3,9	12,2
5.	Яна	Д	51,0	4,3	4,0	10,8
6.	Олег	М	64,0	4,6	5,8	11,0
7.	Иван	М	63,0	4,4	5,2	12,3
8.	Марк	М	70,0	4,4	5,9	12,1
9.	Илья	М	76,0	4,1	6,1	9,9
10.	Карина	Д	62,0	4,3	3,9	12,6
11.	Анна	Д	52,0	4,2	3,7	11,6
12.	Ирина	Д	54,0	4,1	4,3	10,7
13.	Семен	М	70,0	4,2	5,6	11,8
14.	Тимур	М	64,0	4,1	5,0	11,3
15.	Антон	М	66,0	4,6	5,1	11,6
16.	Матвей	М	71,0	4,3	5,9	10,2

Таблица 2

Результаты физического развития и физической подготовленности детей
старшего дошкольного возраста

№ п/п	Имя ребенка	Баллы	Уровень физического развития и подготовленности
1.	Вероника	2	Низкий
2.	Дарья	3	Низкий
3.	Марина	4	Средний
4.	Елизавета	3	Низкий
5.	Яна	3	Низкий

6.	Олег	1	Низкий
7.	Иван	2	Низкий
8.	Марк	1	Низкий
9.	Илья	7	Высокий
10.	Карина	2	Низкий
11.	Анна	2	Низкий
12.	Ирина	4	Средний
13.	Семен	3	Низкий
14.	Тимур	3	Низкий
15.	Антон	2	Низкий
16.	Матвей	4	Средний

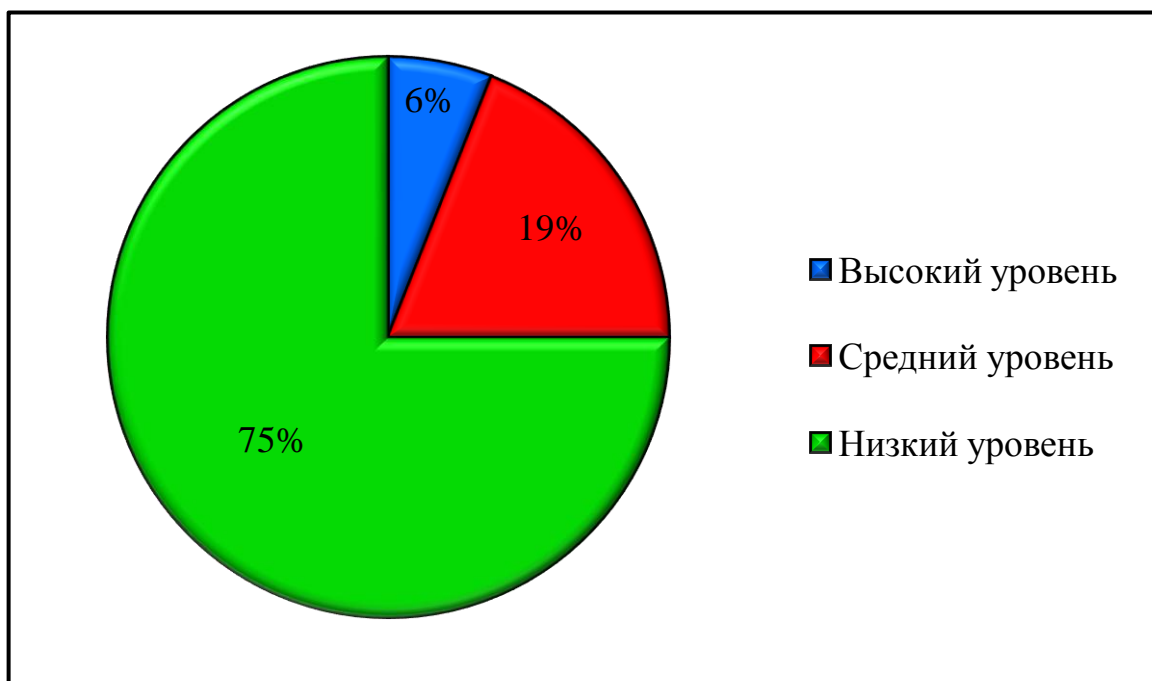


Рисунок 2 - Распределение уровня физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что дети подготовлены на недостаточном уровне физически и требуют разработки серии мероприятий по развитию физических качеств.

Анализ полученных результатов показал, что только у 19 % детей –

высокий уровни физической подготовленности, у 56 % - средний уровни, а почти у каждого 4 ребенка (25%) – низкий уровни физической подготовленности.

Рассмотрели состояния здоровья у детей старшего дошкольного возраста в группе «Незабудка» за 2015 - 2016 учебный год, которые представлены на рисунке 3 и в таблице 3.

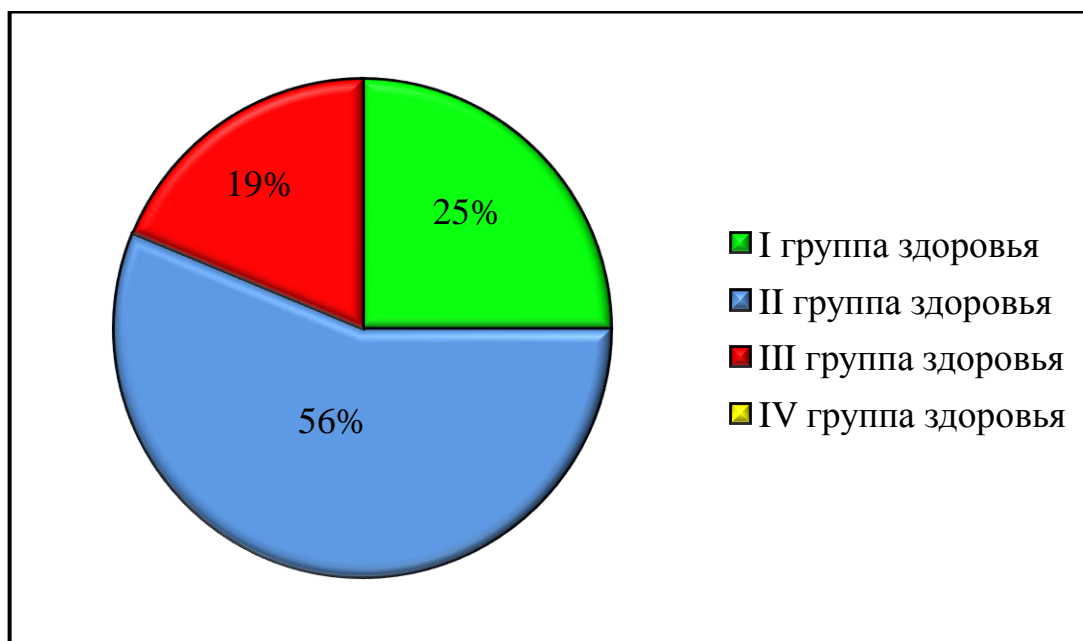


Рисунок 3 - Распределение детей старшего дошкольного возраста по группам здоровья (по результатам углубленного медицинского осмотра)

Таблица 3

Анализ заболеваемости у детей в старшей группе «Незабудка»

Год	Количество детей	Количество дней, пропущенных по болезни	Количество случаев заболеваний	Количество дней, пропущенных одним ребенком
2015	16	31	7	1,9
2016	16	27	6	1,7

Анализ распределения детей старшего дошкольного возраста по группам здоровья показал, что 9 детей (56 %), посещающих группу «Незабудка» МКДОУ д/с № 18 с. Демарино, имеют вторую группу здоровья - здоровые дети, но сфункциональными и некоторыми

морфологическими отклонениями после перенесенных заболеваний, страдающие частыми острыми респираторными заболеваниями, имеющие нарушения осанки, кариес, дислалию, анемию; 3 (19 %) дошкольника, имеющих третью группу здоровья. 4 ребенка (25 %) имеют I группу здоровья, то есть здоровые дети.

Задачи ДОО нашего исследования заключается в том, чтобы найти подход к членам семьи ребёнка, создать общую атмосферу доверия, выявить общий микроклимат в семье, традиции проведения и организации досуга ребёнка. На констатирующем этапе исследования для опроса родителей группы «Незабудка» МКДОУ д/с № 18 с. Демарино была проведена анкета «Условия здорового образа жизни в семье» С.В. Новоселовой (Приложение 3), результаты которой представлены в таблице 4 и рисунке 4. В анкетировании приняли участие 10 родителей.

Таблица 4

Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»

Вопросы	Ответы	
1. Регулярно занимаетесь ли Вы спортом?	Да – 40%	Нет – 60%
2. Есть в доме спортивный снаряд?	Да – 10%	Нет – 90%
3. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?	Да - 70%	Нет – 30 %
4. Соблюдает ли ребёнок этот режим?	Да – 50%	Нет – 50%
5. Делаете ли вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?	Да – 10%	Нет – 90%
6. Регулярно или нерегулярно делаете Вы гимнастику	Да – 10%	Нет – 90%
7. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги)?	Да – 70%	Нет – 0% Иногда–30%
8. Гуляете ли Вы с ребёнком после детского сада?	Да – 30%	Нет – 10% Иногда–60%

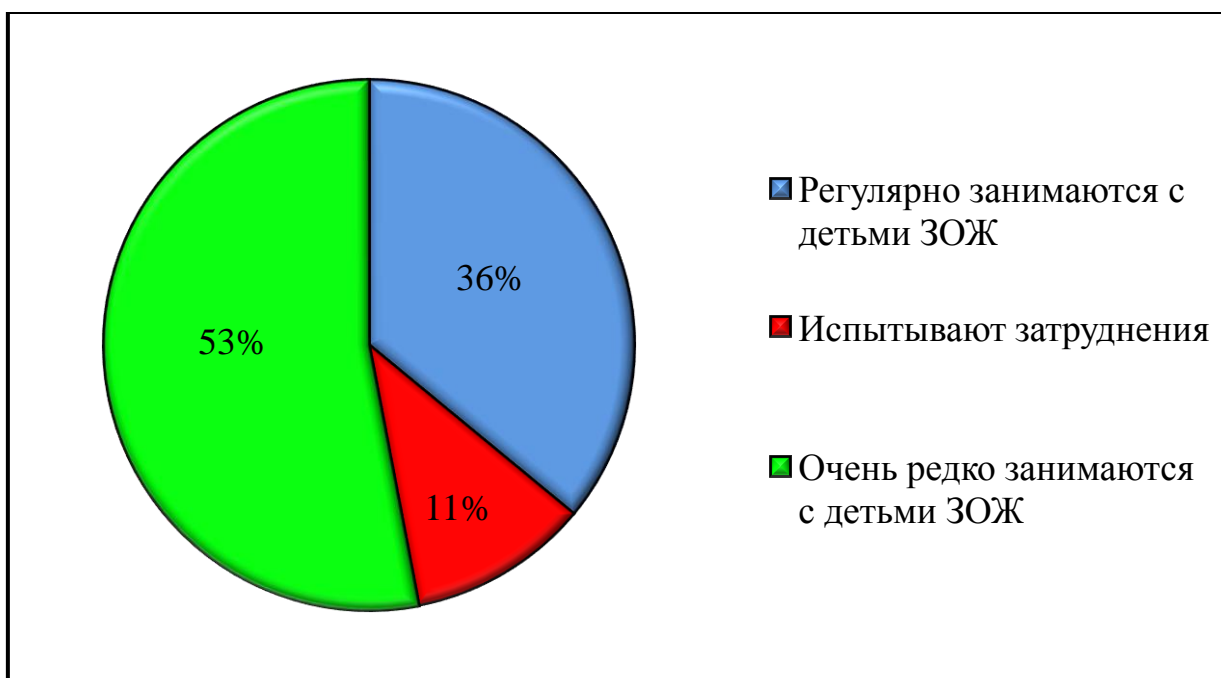


Рисунок 4 – Результаты анкеты «Условия здорового образа жизни в семье»

Были получены результаты проведённого анкетирования, которые указывают на то, что родители старшей группы МКДОУ д/с № 18 с. Демарино мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений и подвижных игр. Родителей нуждаются в информирование.

Большинство родителей не учитывают, что семья ответственна за состояние генетического, физического, психического и социального здоровья детей, семья создает материально-бытовые и гигиенические условия для нормального развития детей. Семейный микроклимат, культурно-образовательные возможности семьи, ее отношение к здоровью, здоровому образу жизни влияют на состояние и отношение детей к собственному здоровью и здоровью окружающих. Важно, чтобы слова родителей, их пример, а также оценки детского поведения совпадали и тем самым закрепляли у ребенка понятие важности здорового образа жизни.

Родители испытывают трудности из-за недостатка опыта, недооценки важности данного вида деятельности, незнания способов организации, приемов руководства, возрастных особенностей детей,

игнорирования желаний и интересов своего ребёнка. Анкетирование также показало, что родители нуждаются в знаниях по обучению детей подвижным играм в условиях семьи. Это и определило направление поиска оптимальной модели взаимодействия семьи и МКДОУ д/с № 18 с. Демарино.

2.2. Разработка и внедрение серии мероприятий, способствующих эффективному формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей

Проведённая оценка уровня физкультурно-оздоровительной работы в МКДОУ д/с № 18 с. Демарино на констатирующем этапе указала на необходимость разработки и внедрения серии мероприятий со всеми участниками образовательного процесса: с детьми, семьей и педагогами.

В ходе данного этапа, в совместной работе воспитателя и семьи широко использовались консультации, родительские собрания, беседы, тематические выставки, конкурсы.

Родители также имели возможность просмотреть видеоматериалы по организации подвижных игр в условиях семьи и детского сада. Широко использовалась информация в родительских уголках, в папках-передвижках.

Проведённая работа не только позволила познакомить родителей детей дошкольного возраста с многообразием подвижных игр, но и показать им сам образовательный процесс, педагогическую технологию руководства игрой.

Для повышения уровня физического развития и подготовленности детей старшего дошкольного возраста, повышения заинтересованности у родителей, повышения профессионализма у педагогов на формирующем этапе нами была разработана и внедрена серия мероприятий, способствующих эффективному формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей.

Серия мероприятий по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДОО с семьей включает:

- формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста;

- охрану и укрепление физического и психического здоровья дошкольников,
- совершенствование физического развития и подготовленности детей,
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры,
- повышение защитных свойств организма и его сопротивляемости к заболеваниям.

Спортивный зал дополнен необходимым спортивным инвентарем, а на территории ДОО оборудованы спортивный комплекс с беговой дорожкой, ямой для прыжков и стойками для игры в баскетбол и футбол, спортивная площадка, дорожка здоровья, рефлекторная дорожка, площадка для проведения водных закаливающих процедур в летний период.

В МКДОУ д/с № 18 была разработана система работы с родителями, представленная в таблице 5.

Таблица 5

Система работы с семьями

Направление деятельности	Ожидаемый результат
Анализ состояния здоровья детей старшей группы, на основе полученных результатов специалистами детской поликлиники	Прогноз состояния здоровья. Разработка паспорта «Здоровье и развитие ребенка», отражающего показатели, на основании которых родители смогут контролировать состояние здоровья и развитие своего ребенка
Определение приоритетных направлений по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников, в которых заинтересованы семьи	Формирование банка данных для последующей разработки содержания, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы педагогов с воспитанниками старшей группы
Организация конкурса среди семей старших воспитанников по физкультурно-оздоровительной работе (на личное усмотрение каждой семьи)	Формирование у родителей убеждения о необходимости пропаганды основ здорового образа жизни среди детей старшего дошкольного возраста

Организация спортивных праздников с привлечением семей	Формирование у старших дошкольников и семьи интереса к физической культуре и спорту, вовлечение их в деятельность спортивных клубов, кружков
Изучение опыта семейного воспитания детей старшего дошкольного возраста по физической культуре	Пропаганда передового опыта семейного воспитания по физической культуре
Обучение родителей приемам и методом оздоровления воспитанников старшей группы: ЛФК, массаж, дыхательная гимнастика. Знакомство семьи с мероприятиями, проводимыми в МКДОУ д/с № 18 с. Демарино и обучение их нетрадиционным методам оздоровления детей	Взаимодействия медико-педагогического коллектива МКДОУ д/с № 18 с. Демарино с семьей
Разработка вместе с педагогами, рекомендаций для родителей по приобщению детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни в семье	Обеспечить сохранение здоровья ребенка

А также нами проводились и оздоровительные мероприятия, с которыми мы знакомили активно и родителей. Оздоровительный комплекс после дневного сна в режиме дня включает:

- гимнастика пробуждения,
- самомассаж стоп, кистей рук,
- ходьба по дорожкам здоровья.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в МКДОУ д/с № 18 с. Демарино, непременно с нагрузкой по группам здоровья, проводились регулярно инструктором по физической культуре, музыкальным

руководителем и воспитателями, что способствовало снятию зажатости, нерешительности, скованности, развитию уверенности в своих силах, в своей причастности к общему делу.

В физкультурно-оздоровительных мероприятиях использовались разнообразные виды движений от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослыми или сверстниками деятельности в сложно-организованном физическом пространстве. Всё это стимулирует активность детей («мы сами»), повышается интерес к умениям товарищей, помощь друг другу, обмен опытом, обучение действовать совместно. Физкультурно-оздоровительная работа проводится в течение всего времени пребывания детей в детском саду и отражает в календарном планировании воспитательно-образовательной работы.

Подвижные игры различной направленности были применены в процессе физических занятий детьми экспериментальной группы в условиях семьи. В контрольной группе данная методика не проводилась.

В приложениях 4, 5 предлагаются описание и методика проведения некоторых подвижных игр, в которых могут активно участвовать дети старшей группы и их родители.

Конкретные виды подвижных игр были отобраны и сгруппированы по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества (таблица 6).

Таблица 6

Подвижные игры для развития физических качеств

№ п/п	Название игры	Физические качества			
		Быстрота	коорд. движения	сила	Гибкость
1.	Возьми платочек	-	+	-	+
2.	Мышеловка	+	+	-	-
3.	Мяч над головой	-	+	-	+
4.	Перекасти поле	+	+	-	+
5.	Волна	-	+	+	+

6.	Кто быстрее	+	+	-	-
7.	Скороходы	+	-	+	-
8.	Космонавты	+	+	-	-
9.	Совушка	-	+	-	-
10.	Отгадай чей голосок	-	+	-	-
11.	Кто подходил	-	+	-	-
12.	Мяч на полу	+	+	-	-
13.	Тяга кольца	-	-	+	+
14.	Эстафеты с лазанием и перелазанием	+	+	+	+
15.	Комбинированная эстафета с набивным мячом	+	+	+	+
16.	Передача набивного мяча	+	-	-	+
17.	Гребцы	+	+	-	+
18.	Передача мяча согнувшись и прогнувшись	+	-	-	+
19.	Снежная королева	+	+	-	+

Для повышения самооценки здорового образа жизни педагогов МКДОУ д/с № 18 с. Демарино был разработан план работы с воспитателями на период исследовательской работы.

План работы с педагогами:

1. Разработка методики диагностики инновационных потенциалов ДОО и использование современных образовательных технологий в деятельности педагогического коллектива.

2. Проведение мастер-классов по выявлению инновационных потенциалов педагогического коллектива ДОО.

3. Внедрение в практику работы МКДОУ д/с № 18 с. Демарино проектной деятельности по работе с детьми в уголках движения групп и на мини-стадионе, в музыкально-физкультурном зале.

4. Реализация активных форм работы с семьей старших дошкольников

(конференции, клубы, соревнования, спортивные кружки, творческие мастерские).

5. Повышение компетентности педагогов ДОО через участие в методической работе по созданию условий для реализации образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура» через деятельность воспитанников в здоровьесберегающей среде ДОО.

6. Применение в ДОО формы дополнительного образования детей в области, физического развития детей дошкольного возраста.

7. Трансляция результатов инновационной деятельности ДОО на другие образовательные организации через систему мастер-классов, семинаров, публикаций в предметных журналах.

Таким образом, в работе с педагогами используются различные формы и методы работы, повышающие их самооценку здорового образа жизни.

С учётом результатов нами сформулированы рекомендации семье и воспитателям по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

1. Выполнение зарядки после сна.
2. Закаливание, водные процедуры, воздушные ванны.
3. Занятие в спортивных секциях.
4. Активный двигательный досуг, катание на велосипедах.
5. Плавание и посещение старших дошкольников с родителями спортивных площадок.
6. Спортивные праздники.
7. Привлечение родителей для совместной работы по формированию основ здорового образа жизни детей.
8. Народные подвижные игры.

Оптимизировать процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности означает придать этому процессу наилучшие варианты. Процесс формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе

жизни в учебно-воспитательной деятельности должен быть подчинён следующим задачам:

- налаживание активного, тесного педагогического взаимодействия с родителями старших дошкольников, соблюдение синхронности нравственных и педагогических требований к ребёнку;

- обеспечение позитивной основы для развития представлений детей о здоровом образе жизни;

- установление взаимных, доверительных и уважительных отношений с детьми;

- систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей о значимости здорового образа жизни;

- привлечение родителей старшей группы к активному участию в учебно-воспитательном процессе;

- формирование у родителей потребности в самообразовании; ознакомление воспитателей с разнообразными методами формирования основ здорового образа жизни детей, отбор и обобщение лучшего опыта.

Педагогам ДОО следует помнить, что процесс формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста включает в себя учёт не только физического, но и психического здоровья детей. Поэтому важно знать педагогические показатели психического здоровья и благополучия старших дошкольников, в числе которых следующие:

- поведение, мысли и чувства ребёнка, адекватные окружающим условиям и событиям;

- социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения;

- положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию;

- равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность;

- доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Обеспечение психологического здоровья в старшем дошкольном возрасте возможно с помощью реализации психологической поддержки детей.

Основными педагогическими формами и методами формирования психологического здоровья детей являются: проведение специально разработанных психологических занятий с детьми; упражнения; психологические игры; этюды; разрешение проблемно-практических ситуаций; подвижные игры; чтение и анализ сказок; беседы; творческие игры; сочинение сказок; коллективный радостный труд.

С целью теоретической и практической подготовки семье к пониманию важности проблемы формирования психологического здоровья у детей необходима организация специальной работы с ними. Представляется наиболее целесообразным подобную работу проводить в форме организации родительского клуба, в заседании которого включаются элементы тренинга. Также провели традиционные теоретические консультации, деловые игры.

Таким образом, нами была разработана и внедрена серия мероприятий с педагогами, родителями и детьми МКДОУ д/с №18 с. Демарино, которая будет способствовать повышению в формировании основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в ДОО, качеству предоставляемой услуги, что, в свою очередь, напрямую влияет на уровень здоровья детей, на интерес родителей, как главных субъектов образовательного процесса.

2.3. Анализ результатов исследования по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

По истечении реализации серии мероприятий по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста МКДОУ д/с № 18 с. Демарино было проведено повторное анкетирование с родителями и педагогами, повторно определили показатели уровня физического развития и физической подготовленности старших дошкольников, и проанализировали заболеваемости и состояние здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

Повторные результаты занесены в таблицы 7, 8, 9, 10 и представлены на рисунках 5, 6, 7, 8, которые составили контрольный этап исследования.

Результаты анкетирования педагогов МКДОУ д/с № 18 с. Демарино по самооценке здорового образа жизни на констатирующем и контрольном этапах, представленные на рисунке 5.

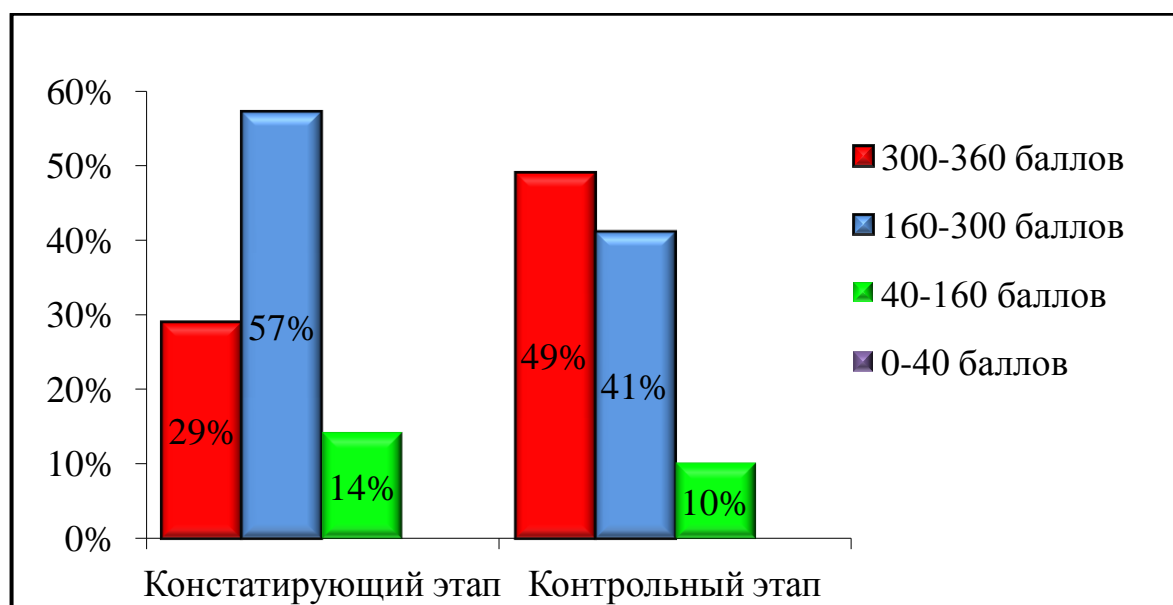


Рисунок 5 - Анализ результатов анкетирования педагогов по самооценке здорового образа жизни

На рисунке 5 видна динамика повышения по самооценке здорового образа жизни у педагогов МКДОУ д/с № 18 с. Демарино на контрольном

этапе исследования.

После внедрения и разработки мероприятий по формированию основ здорового образа жизни с детьми были повторно выполнены основные движения, результаты которых представлены в таблице 7, показано распределение уровня физического развития и подготовленности старших дошкольников.

Таблица 7

Показатели уровня физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (контрольный этап)

№ п/п	Имя ребенка	Пол	Прыжок в длину с места, см	Бег с высокого старта 10 м, с	Метание на дальность, м	Ходьба 10 м, с
1.	Вероника	Д	68,0	4,3	5,6	11,8
2.	Дарья	Д	76,0	4,1	6,1	10,0
3.	Марина	Д	77,0	4,0	6,0	9,8
4.	Елизавета	Д	75,0	4,1	6,2	9,9
5.	Яна	Д	67,0	3,9	6,1	10,3
6.	Олег	М	78,0	3,8	6,3	9,7
7.	Иван	М	72,0	3,9	6,0	10,9
8.	Марк	М	76,0	3,9	6,3	9,6
9.	Илья	М	73,0	3,7	6,3	9,5
10.	Карина	Д	75,0	4,1	6,0	11,2
11.	Анна	Д	69,0	4,1	5,8	10,9
12.	Ирина	Д	62,0	4,0	4,7	10,0
13.	Семен	М	74,0	4,0	5,9	10,7
14.	Тимур	М	76,0	3,9	6,1	9,8
15.	Антон	М	70,0	4,3	5,8	11,4
16.	Матвей	М	77,0	4,0	6,2	9,7

Результаты физического развития и физической подготовленности детей
старшего дошкольного возраста (контрольный этап)

№ п/п	Имя ребенка	Баллы	Уровня физического развития и подготовленности
1.	Вероника	3	Низкий
2.	Дарья	8	Высокий
3.	Марина	8	Высокий
4.	Елизавета	8	Высокий
5.	Яна	6	Средний
6.	Олег	8	Высокий
7.	Иван	6	Средний
8.	Марк	6	Средний
9.	Илья	8	Высокий
10.	Карина	7	Высокий
11.	Анна	5	Средний
12.	Ирина	6	Средний
13.	Семен	5	Средний
14.	Тимур	8	Высокий
15.	Антон	3	Низкий
16.	Матвей	8	Высокий

Наглядно сопоставим уровень физического развития и физической подготовленности воспитанников старшей группы «Незабудка» на констатирующем и контрольном этапах исследования, которые представлены на рисунке 6.

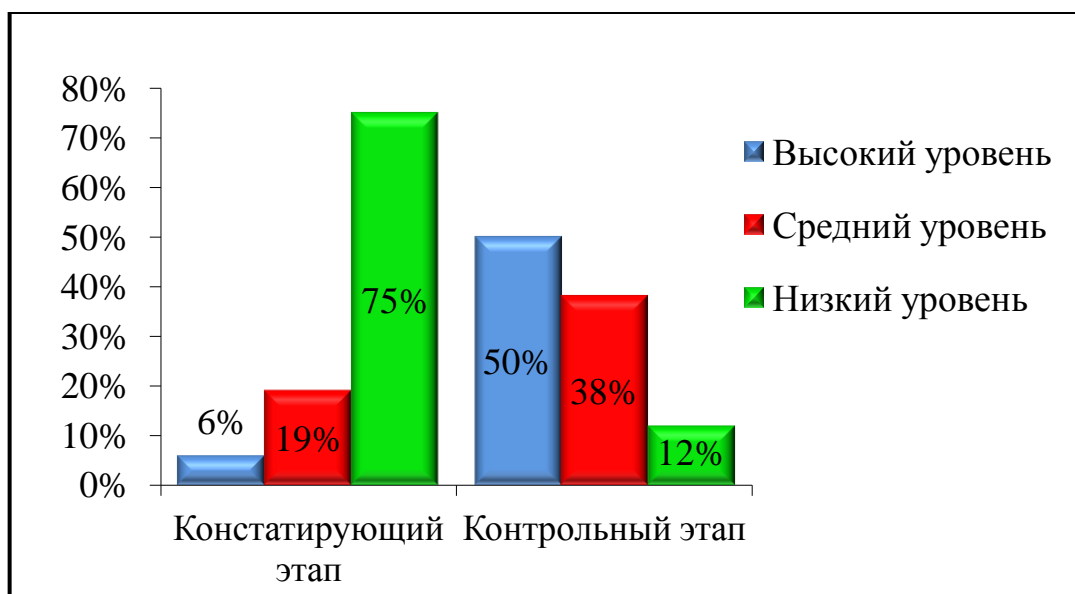


Рисунок 6 - Анализ результатов уровня физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Применение в работе ДОО серии мероприятий позволило нам: достичь положительного роста уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников. В 2017 году по сравнению с 2016 годом на 57 % возросло количество детей с высокой уровня физического развития и физической подготовленности.

Наглядно сопоставим распределение детей старшего дошкольного возраста по группам здоровья на констатирующем и контрольном этапах исследования на рисунке 7.

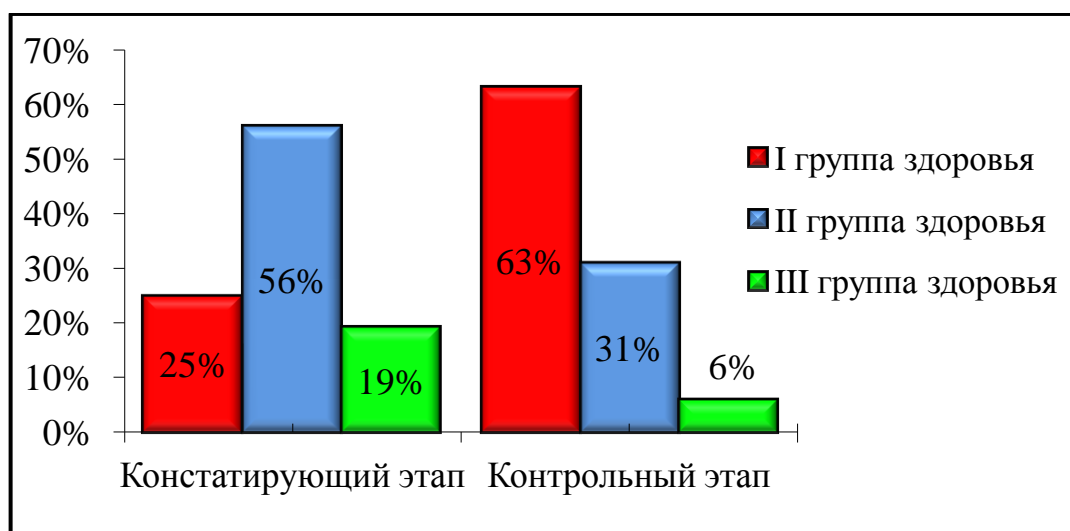


Рисунок 7 - Анализ распределения детей старшего дошкольного возраста по группам здоровья

После применения серии мероприятий по формированию основ здорового образа жизни количество детей с II и III группой здоровья снизилось на 25 и 3 %. Таким образом, на контрольном этапе исследовательской работы группы здоровья у детей старшей группы «Незабудка» значительно повысилась, у большинства детей – I группа здоровья (63%). По сравнению с данными на начало исследования этот показатель стал выше на 38 %.

А также из анализа заболеваемости воспитанников ДОО, который представлен в таблице 9 видно, что количество случаев заболеваний старших дошкольников по сравнению с показателями прошлых лет снизилась.

Таблица 9

Анализ заболеваемости у детей старшего дошкольного возраста
МКДОУ д/с № 18 с. Демарино

Год	Количество детей	Количество дней, пропущенных по болезни	Количество случаев заболеваний	Количество дней, пропущенных одним ребенком
2015	16	31	7	1,9
2016	16	27	6	1,7
2017	16	18	4	1,1

Результаты анкетирования родителей МКДОУ д/с № 18 с. Демарино констатирующего и контрольного этапов исследования представлены в таблице 10 и рисунке 8.

Таблица 10

Результаты анкеты «Условия здорового образа в семье»

Вопросы	Результат констатирующий		Результат Контрольный	
	Да	Нет	Да	Нет
1. Регулярно занимаетесь ли Вы спортом?	Да-40%	Нет-60%	Да-80%	Нет-20%
2. Есть в доме спортивный снаряд?	Да-10%	Нет-90%	Да-50%	Нет-50%
3. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?	Да- 70%	Нет-30%	Да-100%	Нет-0%

Продолжение таблицы 10

4. Соблюдает ли ребёнок этот режим?	Да – 50%	Нет–50%	Да–100%	Нет–0%
5. Делаете ли вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?	Да – 10%	Нет–90%	Да–80%	Нет–20%
6. Регулярно или нерегулярно делаете Вы гимнастику	Да – 10%	Нет–90%	Да–90%	Нет–10%
7. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги)?	Да – 70%	Нет – 0% Иногда–30%	Да–100%	Нет–0%
8. Гуляете ли Вы с ребёнком после детского сада?	Да – 30%	Нет–10% Иногда–60%	Да – 80%	Нет–0% Иногда–20%

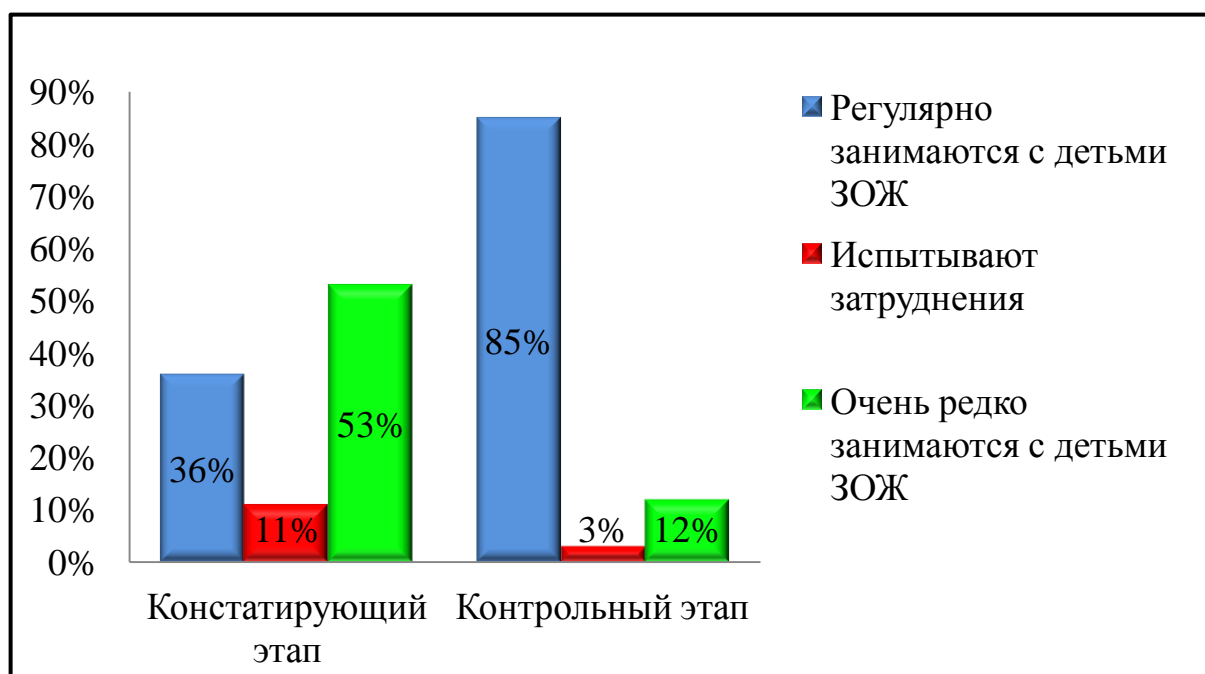


Рисунок 8 – Сравнительный анализ результатов анкеты «Условия здорового образа жизни в семье»

Результаты анкетирования, которые отображены в таблице 10 и рисунке 8, показали, что родители заинтересованы проблемой здоровья семьи и готовы взаимодействовать с МКДОУ д/с № 18 с. Демарино. Многие родители вместе со старшими дошкольниками активно занимаются физкультурой и готовы оказывать помощь в организации двигательной активности детей в группе и на прогулочной площадке.

Общий анализ результатов контрольного этапа исследовательской

работы свидетельствует о том, что формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия МКДОУ д/с № 18 с. Демарино с семьей повышается.

Вывод по II главе

В практической части исследования мы выявили уровень физического развития и физической подготовленности детей, проанализировали заболеваемость и состояние здоровья у детей старшей группы «Незабудка» МКДОУ д/с № 18 с. Демарино, а также провели анкетирование с педагогами и родителями. Для определения уровня физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста мы использовали методику Т.А. Тарасовой.

Нами была разработана и внедрена серия мероприятий, которая способствовала повышению уровня физического развития и физической подготовленности детей, улучшению состоянию здоровья, снижению заболеваемости. Цель мероприятий - формирование у старших дошкольников понимания ценности здоровья человека и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма.

В практической части мы провели повторное исследование, анализ полученных результатов показал, что после применения серии мероприятий по формированию основ здорового образа жизни количество детей с низким уровнем снизилось. Количество детей с высоким уровнем физического развития и физической подготовленности увеличилось на 44%, а уровень сформированности основ здорового образа на 31% больше, чем на начальном этапе исследования. Затем мы провели математическую обработку показателей уровня физического развития и физической подготовленности и сформированности здорового образа жизни дошкольников, полученные на констатирующем и контрольном этапах исследования. В результате мы смогли убедиться, в том, что изменения показателей уровня физического развития и физической подготовленности

и сформированности основ здорового образа жизни дошкольников после применения мероприятий статистически значимы.

Все это говорит о важности работы МКДОУ д/с № 18 с. Демарино по формированию основ здорового образа жизни старших дошкольников в процессе взаимодействия с семьей и при условии систематической целенаправленной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование посвящено одной из актуальных проблем формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей. В результате проделанной работы нами был решен ряд задач.

Проведен анализ литературных источников по проблеме формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Здоровый образ жизни - это образ жизни отдельного индивида с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Проанализировав психолого-педагогическую литературу увидели, что ухудшение здоровья населения страны в российском обществе приобрело глобальный характер, и стал острой социально-педагогической проблемой, требующей незамедлительного решения. Эта проблема напрямую касается и российского образования, в новой парадигме которого выдвигаются задачи развития физически и психологически здоровой личности ребенка. Важнейшей современной образовательной стратегией является формирование у детей дошкольного возраста здорового образа жизни, которая представлена как система комплексных государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, на всемерное укрепление здоровья детей.

Изучена сущность взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьей по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Проведен анализ состояния проблемы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в МКДОУ д/с № 18 с. Демарино с помощью анализа, тестирования и анкетирования.

Тестирование - определение уровня физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста мы использовали методику Т.А. Тарасовой.

Разработана и внедрена серия мероприятий, способствующих эффективному формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей. Мероприятия способствовали повышению уровня физического развития и физической подготовленности, оценки профессиональной деятельности и документирования работы педагога МКДОУ д/с №18 с. Демарино по физкультурно-оздоровительной работе, улучшению состоянию здоровья, снижению заболеваемости, заинтересовать родителей проблемой здоровья старших дошкольников и быть готовыми взаимодействовать с МКДОУ д/с №18 с. Демарино. Цель серии мероприятий – формирование у старших дошкольников понимания ценности здоровья человека и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма.

Проведен анализ результатов исследования по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Сравнивая результаты уровня констатирующего этапа с контрольным этапом исследовательской работы, мы находим, что этот показатели уровня повысились. Полученные результаты показывают, насколько важна работа ДОО по формированию основ здорового образа жизни старших дошкольников в процессе взаимодействия с семьей.

Теперь мы можем констатировать тот факт, что ДОО и серия мероприятий, разработанных по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей, позволяют более эффективное формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Поэтому необходимо проведение дальнейшей работы по формированию основ здорового образа жизни у детей МКДОУ д/с № 18 с. Демарино.

Таким образом, наша цель достигнута, поставленные задачи выполнены, гипотеза подтвердилась. В дальнейшем тема «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия с семьей» также остается актуальной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. – М.: Академия, 2004. – 56 с.
2. Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» [Текст] //Российская газета. – 2012. - №151. – 1 июня. – С.8.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ №1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Текст] //Российская газета. – 2013. - №310. – 17 окт. – С.9.
4. Авдеева, Н.Н. Основы безопасности детей дошкольного возраста [Текст] /Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007. – 144 с.
5. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] /Е.Ю. Александрова; сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2010. –151 с.
6. Александрова, Н.В. Психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста [Текст] /Н.В. Александрова, И.И. Куприянова, А.В. Черкунова //Дошкольная педагогика. – 2016. - №9. – С.50 – 54.
7. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]: учеб. пособие для практ. работников ДОУ /В.Г. Алямовская. – М.: Просвещение, 2009. – 243 с.
8. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально оздоровительная технология 21 века [Текст] /Ю.Е. Антонов; сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова. – М.: Гардарики, 2012. – 164 с.
9. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология [Текст]: учеб. пособие для

- специалистов /Г.Л. Апанасенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 248 с.
10. Артюхина, Н.А. Воспитываем детей здоровыми [Текст] /Н.А. Артюхина //Дошкольная педагогика. – 2016. - №9. – С.4 – 6.
 11. Афанасьева, Т.П. Разработка модели деятельности организации дошкольного образования по повышению качества реализации ФГОС ДО [Текст] /Т.П. Афанасьева //Педагогическое образование и наука. – 2015. - №3. – С.20 – 26.
 12. Ахвердова, О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования [Текст] /О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №9. – С.12 - 18.
 13. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт [Текст]: учеб. пособие для вузов /И.С. Барчуков. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
 14. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учеб. пособие для студ. /В.И. Бондин, Ю.Г. Семехин, О.Г. Бериев. – М.: Академцентр, 2009. – 349 с.
 15. Венгер, Л.А. Психология [Текст]: учебник для вузов /Л.А. Венгер, В.С. Мухина. – М.: Академия, 2007. – 446 с.
 16. Волосовец, Т.В. Организация педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении [Текст] /Т.В. Волосовец, О.Н. Сазонова. - М.: ВЛАДОС, 2004. – 232 с.
 17. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников [Текст] /М. Воробьева //Дошкольное воспитание. – 1998. – № 7. – С.5 — 9.
 18. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст]: метод. пособие /Л.В. Гаврючина. – М.: Сфера, 2010. — 160 с.
 19. Грехова, Л.И. Региональная программа дошкольного образования «Планета детства» [Текст] /Л.И. Грехова, Т.Г. Олешкевич. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 1995. – 304 с.
 20. Деркунская, В.А. Интегративные формы совместной

здоровьесберегающей деятельности взрослых и детей в детском саду [Текст] /В.А. Деркунская //Дошкольная педагогика. – 2013. - №4. – С.11 – 15.

21. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников [Текст] /Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — 256 с.
22. Домачук, О.В. Развитие представлений об организме человека и осознанного отношения к своему здоровью у детей старшего дошкольного возраста [Текст] /О.В. Домачук //Дошкольная педагогика. – 2013. - №5. – С.9 – 14.
23. Жбанков, Р.Г. Учись быть здоровым [Текст]: учеб. пособие /Р.Г. Жбанков. – М.: Просвещение, 2004. – 143 с.
24. Зайцев, Г.К. Валеология: Культура здоровья [Текст]: книга для учителей и студ. педвузов /Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – М.: Бахрах-М, 2003. – 272 с.
25. Захарова, Т.Н. Формирование здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие для учителей и студ. педвузов /Т.Н. Захарова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с.
26. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века [Текст]: учеб. пособие /сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.
27. Зимонина, В.Н. Воспитание ребёнка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым [Текст]: программно-метод. пособие /В.Н. Зимонина. – М.: Владос, 2003. – 304 с.
28. Канавалова, М.Ю. Проведение интегрированного занятия в подготовительной группе «В здоровом теле – здоровый дух» [Текст] /М.Ю. Канавалова, Н.В. Мельникова, Р.А. Баранова //Дошкольная педагогика. – 2014. - №4. – С.43 – 46.

29. Кинякина, Л.И. Перспективное планирование работы с детьми старшей группы по направлению «Безопасность жизнедеятельности детей на дорогах и улицах» [Текст] /Л.И. Кинякина //Дошкольная педагогика. – 2015. - №1. – С.32 – 36.
30. Клименов, М.Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях [Текст]: учеб. пособие для учителей и студ. педвузов /М.Ф. Клименов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 376 с.
31. Копытова, О.А. Организация взаимодействия специалистов ДООУ по сохранению и укреплению здоровья детей [Текст] /О.А. Копытова //Дошкольная педагогика. – 2014. - №4. – С.4 – 11.
32. Копытова, О.А. Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ [Текст] /О.А. Копытова //Дошкольная педагогика. – 2013. - №5. – С.4 – 9.
33. Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст]: учебник для студ. вузов /Т.А. Куликова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2000. – 232 с.
34. Куцакова, Л.В. Воспитание ребёнка – дошкольника: развитого, культурного, активно-творческого: в мире прекрасного [Текст]: программно-метод. пособие /Л.В. Куцакова, С.И.Мерзлякова. – М.: Владос, 2004. – 368 с. – (Росинка).
35. Лагутин, А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст] /А.Б. Лагутин //Теория и практика физической культуры. 2004. №7. – С.14 – 15.
36. Лапонова, Е.Д. Физиологические основы и здоровьесберегающий потенциал гендерной педагогики [Текст] /Е.Д. Лапонова, О.А. Вятлева //Педагогика. – 2016. - №8. – С.38 – 45.
37. Леонтьев, А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте [Текст]: учеб. пособие /А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1979. – 250 с.
38. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды [Текст] /П.Ф. Лесгафт. - М.:

МОДЭК, 1998. - 416 с.

39. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка [Текст]: учеб. пособие /М.И. Лисина. – М.: Ин-т практ. психологии, 1997. – 98 с.
40. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст]: учебник для педвузов /Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2007. – 512 с
41. Марков, А.П. Основы социокультурного проектирования [Текст]: учеб. пособие /А.П. Марков, Г.М. Бирженюк. – СПб.: Изд-во ИГУП, 1998. – 126 с.
42. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи [Текст]: учеб. пособие /А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентяк, А.В. Мартыненко, В.А. Полесский. – М.: Медицина, 1988. – 224 с.
43. Мартынюк, В.С. Проектирование здоровьесберегающей среды дошкольного учреждения [Текст] /В.С. Мартынюк //Преподаватель XXI век. 2010. №1. С.82 – 86.
44. Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей [Текст] /М. Маханева //Дошкольное воспитание. – 1993. - №2. – С.22 — 24.
45. Мельник, Т.А. Музыка как один из источников здоровьесберегающих мероприятий в детском саду [Текст] /Т.А. Мельник //Дошкольная педагогика. – 2016. - №2. – С.4 – 6.
46. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов /А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 144 с.
47. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста [Текст] /Н.В. Нежина //Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4. – С.14 - 17.
48. Николаева, Е.И. Сценарий досуга «Праздник здоровья» [Текст] /Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина //Дошкольная педагогика. – 2014. - №5. – С.4 – 8.
49. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст]: пособие для педагогов дошкольных

- учреждений /И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 96 с.
50. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна [Текст]: метод. пособие /колл. авт.; под ред. Б.Б. Егорова. – М.: Гном и Д, 2004. – 160 с.
 51. Ошкина, А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников [Текст]: автореферат /А.А. Ошкина. – СПб.: Питер, 2009. — 25 с.
 52. Пичугина, Н.О. Дошкольная педагогика [Текст]: конспект лекций / Н.О. Пичугина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 384 с.
 53. Потапчук, А.А. Лечебные игры и упражнения для детей [Текст] / А.А. Потапчук. – СПб.: Изд-во ИГУП, 2007. – 35 с.
 54. Решетнева, Г.Е. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания [Текст] /Г.Е. Решетнева, С.К. Абольянина //Дошкольное воспитание. – 2008. - № 4. – С.54 - 60.
 55. Савельева, Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ [Текст]: учеб. пособие /Н.Ю. Савельева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 464 с.
 56. Смирнова, Е.О. Психология ребенка [Текст]: учебник для педвузов /Е.О. Смирнова. – М.: Школа-Пресс, 1997. – 384 с.
 57. Суровцева, Е.Ю. Физкультурно-оздоровительный досуг для дошкольников с участием родителей [Текст] /Е.Ю. Суровцева, Е.А. Ларькова //Дошкольная педагогика. – 2016. - №7. – С.32 – 34.
 58. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: метод. рекоменд. для руководителей и педагогов ДОУ /Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
 59. Ушинский, К.Д. Собрание сочинений. Т.8 Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии [Текст] /К.Д.Ушинский. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1950. - 776 с.
 60. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет.

Психологические игры, упражнения, сказки [Текст] /О.В. Хухлаева. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2007. – 176 с.

61. Челядко, Е.С. Физкультура с загадкой [Текст] /Е.С. Челядко //Дошкольная педагогика. – 2016. - №4. – С.42 – 45.
62. Шебеко, В.Н. Современные приоритеты теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] /В.Н. Шебеко, О.В. Латыговская //Педагогическое образование и наука. – 2016. - №5. – С.51 – 55.
63. Эльконин, Д.Б. Детская психология [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов /Д.Б. Эльконин; ред.-сост. Б.Д. Эльконин. – М.: Академия, 2004. – 384 с.

Приложение

Приложение 1

Анкета для воспитателей по самооценке здорового образа жизни Е.В.

Зверевой

Анкета состоит из 12 вопросов, на каждый из которых есть 3 варианта ответа. Её цель - выявить отношение воспитателей к своему здоровью, уровень знаний по проблеме его сохранения и укрепления.

1. Если утром Вам надо встать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник (30);
- б) доверяете внутреннему голосу (20);
- в) полагаетесь на случай (0)

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело (10);
- б) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу (30);
- в) увидев, что у Вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом (0)

3. Из чего состоит Ваш обычный завтрак?

- а) из кофе или чая с бутербродами (20);
- б) из второго блюда и кофе или чая (30);
- в) вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять (0)

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) необходимость точного прихода на работу в одно и то же время (0);
- б) приход в диапазоне «+», «-» 30 минут (30);
- в) гибкий график (20)

5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

- а) успеть поесть в столовой (0);
- б) поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе (10);
- в) поесть не торопясь и еще немного отдохнуть (30)

6. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у Вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?

- а) каждый день (30);
- б) иногда (20);
- в) редко (0)

7. Надолго ли Вы задерживаетесь на работе после окончания рабочего дня?

- а) не более, чем на 20 минут (10);
- б) до 1 часа (30);
- в) более часа (0).

8. Чему Вы обычно посвящаете свое свободное время?

- а) встречам с друзьями, работе (10);
- б) хобби (20);
- в) домашним делам (30).

9. Когда вы ложитесь спать?

- а) всегда примерно в одно и то же время (30);
- б) по настроению (0);
- в) по окончании всех дел (0). -

10. В свободное время Вы:

- а) пассивно отдыхаете (20);
- б) активно работаете (30);
- в) чередуете отдых с работой (0).

11. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а) ограничиваетесь ролью болельщика (0);
- б) делаете зарядку на свежем воздухе (30);

в) находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной (0).

12. Как Вы проводите отпуск?

а) пассивно отдыхаю (0);

б) физически тружусь на даче, в огороде (20);

в) активно отдыхаю (гуляю, занимаюсь спортом) (30).

Из общего подсчёта количества баллов, которое наберут воспитатели своими ответами, будет видно, что воспитатели, которые набрали почти максимальную сумму от 300 до 360 баллов, о них можно смело сказать, что они ведут здоровый образ жизни, умеют жить. Хорошо организовавшие режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно сказывается на результатах профессиональной деятельности. Сбереженные силы и здоровье сделают жизнь разнообразной и интересной, открывают новые потенции организма.

От 160 до 300 баллов – педагоги близки к идеалу, хотя пока не достигли его. Во всяком случае, уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой авральной работе. Важно, чтобы профессиональная деятельность и личная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без каких-либо потрясений. Но у воспитателей есть еще резервы для повышения результативности за счет более разумной организации профессиональной деятельности с учетом их индивидуальных особенностей.

от 40 до 160 баллов - средние показатели, образ жизни педагога нельзя назвать здоровым, скорее хаотичным. У педагога есть все предпосылки к тому, чтобы изменить вредные привычки, оздоровиться.

Педагогов, набравших менее 40 баллов, и здоровый образ жизни несовместимы! Вполне возможно, что они уже жалуется на некоторые недомогания, особенно со стороны сердечно-сосудистой, нервной систем. Их образ жизни - вредный! Именно он становится причиной неудач в личной и профессиональной жизни.

Приложение 2

Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Т.А.

Тарасовой

Обследование развития основных движений у детей дошкольного возраста проводилось по следующим видам движений: ходьба, бег, прыжки и метание. Для оценки результатов диагностики применялась оценочная шкала физической подготовки. При оценке развития основных движений отмечаются как качественные, так и количественные показатели.

Условия проведения обследования:

Тестирование проводилось в рамках занятий по физической культуре. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения.

Обследование выполнялось не ранее 30 минут после принятия пищи. Тестирование проводилось в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 12 часов. Участок, где проводилось тестирование детей, был подготовлен (не имел посторонних предметов). К выполнению двигательных тестов дети допускались в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

После обследования анализировались показатели каждого ребёнка и сопоставлялись с нормативными данными.

Описание тестов.

Ходьба. Корпус и голову держит прямо, но не напряжённо, плечи слегка отведены назад, движения рук и ног согласованны; идёт равномерно, свободным шагом. Ноги поднимает не высоко, но не шаркает ими по полу.

Бег. Корпус и голова слегка отклонены назад, но не запрокинуты; движения рук и ног согласованны, бег с отрывом от почвы, движения ног равномерные, не семенящие.

Прыжок. Чёткий толчок при отрыве от почвы и мягкое приземление на полусогнутые ноги.

Метание. Правильное исходное положение - при метании правой рукой левая нога выставлена вперёд, тяжесть тела переносится на правую ногу; во время метания корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу (при метании левой рукой положение ног обратное). При броске учитывается хороший замах, соблюдение указанного направления.

Количественные показатели указывают на количество выполняемых движений в единицу времени.

Ходьба. Учитывается время (в секундах) ходьбы на расстояние 10 м.

Бег. Учитывается время (в секундах) бега на расстояние 10 м.

Прыжок в длину с места. На землю (или пол) кладут шнур. Ребёнок стоит у шнура, касаясь его носками. Ему предлагают прыгнуть как можно дальше, перепрыгивая через шнур. Учитывается расстояние от шнура до пяток в момент приземления. Прыжок повторяют 2-3 раза.

Прыжок в высоту с разбега. Веревку натягивают между двумя стойками при помощи небольших грузиков на высоте 10-15 см для младшей группы, 15-20 см для средней и 30-35 см для старшей группы. Если дети не могут прыгнуть на эту высоту, то веревку опускают ниже. Разбег 3-4 м. Высоту постепенно повышают и записывают максимальную высоту, которую ребёнок преодолел.

Метание вдаль. Производится метание мешочков с песком весом 150 г для младшей и 200 г для средней и старшей групп. Ребёнок, стоя у черты, бросает мешочки каждой рукой по 2-3 раза. Учитывается расстояние от черты до места падения мешочка (в метрах). Записывается максимальное расстояние.

Одной из задач констатирующего эксперимента было определение уровня развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста. В таблице 9 приведены нормативы физического развития и физической подготовленности детей.

Таблица 9

Нормативы уровня физического развития и физической подготовленности для детей 5 - 6 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
Прыжок в длину с места, см	75	65	50	75	65	50
Бег 10 м с высокого старта, с	4,1	4,3	4,7	4,1	4,4	4,8
Метание на дальность, м	6	3,5	2	6	3,5	2
Ходьба 10 м, с	9,9	11,1	12,8	10,0	11,3	12,9
Баллы	2	1	0	2	1	0

Критерии оценки развития физических качеств:

I уровень – высокий – 8 - 7 баллов.

II уровень – средний – 6 - 4 баллов.

III уровень – низкий – 3 - 0 баллов.

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами:

I уровень – высокий – 8 - 7 баллов – ребенок выполнил все четыре задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать воспитателя, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

II уровень – средний – 6 - 4 баллов – ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при

усвоении инструкции воспитателя.

III уровень – низкий – 3 - 0 баллов – ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий [36].

Приложение 3

Анкета «Условия здорового образа жизни в семье» С.В. Новоселовой

В анкете для родителей 8 вопросов, на каждый из которых есть 2-3 варианта ответа. Опрос поможет выявить условия осведомлённости семьи в вопросах здорового образа жизни.

1. Регулярно занимаетесь ли Вы спортом?

а) да;

б) нет.

2. Есть в доме спортивный снаряд?

а) да;

б) нет.

3. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?

а) да;

б) нет.

4. Соблюдает ли ребёнок этот режим?

а) да;

б) нет.

5. Делаете ли вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?

а) да;

б) нет.

6. Регулярно или нерегулярно делаете Вы гимнастику

а) да;

б) нет.

7. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги)?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

8. Гуляете ли Вы с ребёнком после детского сада?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

Приложение 4

Репертуар подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста

«Возьми платочек!» Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6 м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: « Кто успеет добежать и платочек забрать. Раз, два, три — беги!». После слова: «Беги!» дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

«Мышеловка». Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг — «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.

«Мяч над головой». Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на расстоянии вытянутых вперед рук. По сигналу капитаны команд, стоящие впереди, передают мяч над головой стоящим сзади них, те передают дальше, пока мяч не получит последний игрок команды. Получив мяч, он бежит вперед своей команды, становится первым и передает мяч над головой и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока капитан снова не станет первым и не поднимет руки с мячом вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Во время игры нельзя бросать мяч назад, его надо передавать в руки стоящему сзади игроку. Если участник уронит мяч, он должен сам взять его, встать на свое место и продолжить игру. При другом варианте этой игры мяч передается под широко расставленными ногами из рук в руки, или же его можно сразу прокатывать до конца колонны под ногами.

«Перекасти поле». Перед началом игры кубики встают на исходные позиции, первый ряд клеток перед игроками, шляпками вверх. Перекатывая кубики, довести их до противоположного края и поставить шляпкой вверх. Первый, кто поставит все свои кубики на финише шляпкой

вверх - победил. За 1 ход можно сделать одно движение, то бишь толкнуть один кубик в любую сторону (кроме диагонали конечно). Нельзя преодолеть препятствие в виде кубика соперника, нельзя делать два одинаковых хода, нельзя передвигать свой кубик, который уже встал на финише шляпой вверх.

«Волна». Дети строятся попарно друг за другом, взявшись за руки и подняв их вверх. Водящий должен пройти между детей и выбрать себе любого, из играющих. Оставшийся без пары, возвращается в конец строя и игра продолжается.

«Желобок». «Кто быстрее» соберет в рюкзак 20 разбросанных предметов (каждый раз снимая, развязывая и вновь надевая рюкзак). Соревнования можно проводить как этапы эстафет. Непременное условие: пуговица, картошка и другие предметы должны быть одинакового размера; орудия труда должны быть одинаковыми (например, ножи для чистки картошки); зоны сбора вещей в рюкзак должны быть разделены.

«Хитрая лиса». Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка — лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает вместе с детьми в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (вначале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

«Удочка». Играющие становятся в большой круг, в центре — воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с носком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество

детей, задевших мешочек — «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков

«Ловишки с ленточкой». Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три — лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрее беги!» — произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

«Мороз-красный нос». Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий — «Мороз-Красный нос». Он становится в центр круга и произносит слова:

«Я — Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз». После слова «мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой — «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

«Вышибалы». Выбирается водящий — «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три — беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

«Вдвоем в одном обруче» (проводится с музыкальным

сопровождением). Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче — двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кто не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

Игра-эстафета «По местам!» Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, все члены которой быстрее займут свои места.

Игра-эстафета «Классики». Дети строятся в 2 колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу педагога, дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны.

«Мяч капитану». Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 1,5 м от первых игроков в колоннах — водящие с мячами большого диаметра. Для водящих и игроков колонны обозначается линия (шнур, черта), за которую нельзя заступать. По сигналу педагога, водящие бросают мячи первым игрокам колонны, а те возвращают их обратно и перебегают в конец своей колонны. Следующий в колонне передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне окажется игрок, начавший выполнять задание, он поднимает руку вверх. Определяется команда-победитель. Игровое задание повторяется.

«Мяч соседу!» Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, Пегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится

новым водящим. Если водящему долго не удается коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий

«Карусель». Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Еле-еле, еле-еле Тише, тише, не спешите!

Закружились карусели, Карусель остановите!

А потом кругом, кругом, Раз-два.раз два.

Все бегом, бегом, бегом. Вот и кончилась игра!

«Быстро возьми». Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, и прыжки на одной ноге) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

«Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

«Успей выбежать». Дети образуют круг. В середине Круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

«Собери мячи». В центре зала большая корзина с мячом и. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети — собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграла дети.

«Меткий стрелок». Играющие образуют круг, стоя друг от друга на

расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три — беги!», дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

«Удочка»: Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

«Перетягивание через линию»: Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии 1 метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Победенным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3-5 минут.

«Вытолкни из круга»: В круг диаметром 3-4 метра встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга. Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3-4 раза, меняя игроков местами.

«Подними соперника»: Дети садятся на пол друг против друга, упиравшись ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удастся. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4-5 раз.

«Салки»: Водящий поднимает руку и говорит: «Я – салка!». После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой.

Убегающие пытаются увернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.

«Мы – веселые ребята»: Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав; «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадке, между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

«Кто обгонит?»: По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8-12 метров), стараясь обогнать друг друга.

«Салки с прыжками на одной ноге»: Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка догнал и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами, либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).

«Волк во рву»: На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55-60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 2-3 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число не пойманных «козлят» сравняется с числом «волков» игра заканчивается. «Волки» и не пойманные «козлята» меняются ролями.

«Совушка». Игроки (жучки, паучки, мышки, ба-бочки) находятся на площадке, водящий – «Совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

«Снежная королева». Дети находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются

по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Приложение 5

Играем вместе с семьей

Подвижные игры

Волшебный мяч

Материал: мяч

Ход игры:

1. Сидя на стуле, прокатывать мяч (диаметр 10 – 15 см.) стопами ног поочередно вперёд – назад, вправо – влево, по кругу. Катание босыми ногами деревянных или шипованных мячей (диаметр 4 – 6 см.) в течении 3 минут.
2. Лёжа на спине или сидя на стуле, поднимать и опускать ноги с зажатым между ступнями мячом (диаметр 15 – 20 см.) (5 – 6 раз)
3. Сидя на стуле, перекатывать мячи (диаметр 6 – 8 и 10 – 15 см.) правой и левой ногой от ребёнка к родителю и наоборот.
4. Ходьба и прыжки с продвижением вперёд, зажав мяч между коленями.

Играем со скакалкой

1. Перепрыгнуть вперёд через опущенную скакалку
2. Вращать скакалку, сложенную вдвое, только кистью (держа попеременно в правой и левой руке). Подпрыгивать невысоко на двух выпрямленных ногах при ударе скакалки об пол.

Подвижные игры с дыхательными упражнениями «жуки»

Ребёнок сидя на полу по-турецки, родитель произносит: « Ж-ж-ж,- сказал крылатый жук, по – сиж – ж – ж – у ».

Ребёнок обнимают себя за плечи, произносит: «Поднимусь, полечу; громко, громко зажуж – ж – ж – ж – у ». Ребёнок и родитель разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков « ж – ж – ж – ж » (2 – 3 мин).

«Медвежонок»

Ребёнок ложится на спину, руки - под головой; выполняет глубокий вдох через нос, на выдох «похрапывает». Родитель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Ребёнок выполняет движения, потягивается, сгибает ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачивается и ...опять «засыпает, похрапывая».

«Хомячки»

Ребёнок и родитель сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по комнате. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёки, как у детей». Игра повторяется 5 – 6 раз.

«Чей самолет улетит дальше»

Ребёнок и родители располагаются на одной линии; у каждого в руках бумажный самолётик. По команде «запускают» самолётики как можно дальше (можно поддувать на самолёт не давая ему опустаться).

«Мама обнимает меня»

Вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять себя так крепко, как мама обнимает вас.

Квалификационная работа (проект) выполнена мной самостоятельно. Используемые в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

Отпечатано в единственном экземпляре.

Список литературы содержит 63 наименований.

Количество страниц дипломной работы 86.

Один экземпляр работы сдан ОЗО и ДОТ «ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

« _____ » _____ 2017 г.
(дата)

_____ Балтушкина Юлия Айратовна
(подпись)