



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
ТЕХНОЛОГИЙ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 « Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Дошкольное образование»

Проверка на объем заимствований:
63,17 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите
« 13 » мая 20 17 г.

Декан ФЗО и ДОТ
Иголкина к.п.н. Е.И. Иголкина

Выполнил (а):
Студентка группы ЗФ-411/096-4-1 Уч
Хайбуллина Насима Хакимовна

Хайбуллина подпись

Научный руководитель:
ст.преподаватель Уразова А.Р.

Уразова подпись

Челябинск 2017

Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

1.1. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Изначальным для нас является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье человека определяется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминируемых [12]).

Существует три типа здоровья: 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность); 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»); 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное) [11, с. 47].

В соответствие с типом здоровья используются показатели, посредством которых ему дается качественная и количественная характеристика.

Также говорят о здоровье психологическом, определяющем душевное, эмоциональное благополучие человека. Согласно мнению Л.А.Абрамян, М.И.Лисиной, Т.А.Репиной, «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных [13, с. 63].

Термин «психологическое здоровье» был впервые использован И.В. Дубровиной. В нем подчеркивается неразделимость телесного и психического в человеке. Обобщенный портрет психологически здорового

человека: творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии.

С точки зрения И.В. Дубровиной, для психологического здоровья необходимо полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах. Авторы утверждают, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину).

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным научных исследований, оно обуславливается на 50% – образом жизни, на 20% – наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и примерно на 10% – возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Поскольку ни одно существующее определение понятия здоровья не признается эталонным, о состоянии здоровья человека судят на основании объективных данных, полученных в результате антропометрических (физическое развитие), клинико-физиологических (физическая подготовленность) и лабораторных исследований, соотнесенных со среднестатистическими показателями с учетом половозрастных, профессиональных, временных, эколого-этнических и других поправок.

В настоящее время вырабатывается «метрия здоровья», т.е. количественно-качественное измерение здоровья. Выделяются до 5 уровней здоровья (рейтинг здоровья: от простого выживания до полноценной здоровой жизни (отличное здоровье) [3, с. 7].

Определение уровня здоровья имеет большое практическое значение, т.к. позволяет решать большой спектр проблем: от профессионального отбора до назначения рационального режима двигательной активности, питания, отдыха и т.п.

К показателям здоровья населения относятся: рождаемость и смертность, инвалидизация и продолжительность жизни, заболеваемость и мертворожденность и т.д. [15, с. 144]

Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формирование такой установки на собственное здоровье занимается новая отрасль знания, получившая название «валеология» – наука о здоровье.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено: П.А.Виноградов, Б.С.Ерасов, О.А.Мильштейн, В.А.Пономарчук, В.И.Столяров и др. рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом [15, с. 6].

Г.П.Аксенов, В.К.Бальсевич, М.Я.Виленский, Р.Дитлс, И.О.Матынюк, Л.С.Кобелянская и др. здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая; но резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья». Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни [15]:

Рис. Основные принципы здорового образа жизни

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).

2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

3. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

В настоящее время разработано 16 программ здорового образа жизни, регулирующих практически все сферы жизнедеятельности человека [15, с. 18].

Цель этих программ – «создать условия для продолжительной, полноценной, насыщенной впечатлениями, эмоциями, радостью жизни человека; предупредить негативные последствия – заражение венерическими болезнями, ВИЧ и т.д.»

Главную роль в создании необходимых условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, так как забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечают А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В.Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др., – проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию

индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни [3, с. 7].

Итак, уровень здоровья детей в современном обществе становится главной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – государственной задачей, решить которую можно только при правильной организации работы в ДОУ.

1.2. Возрастные особенности формирования здорового образа у дошкольников

Дошкольный возраст является так называемым критическим периодом в жизни ребенка. В этот период осуществляется нарастание силы и подвижности нервных процессов, происходит формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы быстро истощаются. Эмоциональное перенапряжение вызывается ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей дошкольного возраста, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. Дети приобретают плохие привычки: грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.) [21, с. 129].

В этот период протекают «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые имеют следствием частые детские инфекции, которые представляют серьезную опасность для здоровья ребенка.

В дошкольном периоде возможно формирование и проявление всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, особенно у часто болеющих и предрасположенных к тем или

иным хроническим заболеваниями детей. Но и здоровый ребенок нуждается в заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Ведь здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение дошкольника к своему здоровью, как мы уже отмечали, определяется сформированностью в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни [14, с. 82]:

- активное развитие психических процессов;
- изменения в физическом и функциональном развитии; стремление детей сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- способность детей самостоятельно выполнять бытовые поручения, навыки самообслуживания, волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок [13, с. 52]. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

Также нужно знать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут.

Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается [9, с. 24].

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «неболезни». Они могут рассказать о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить пока не способны. Отсюда и отношение к здоровью у них, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопросы о том, что нужно делать, чтобы не болеть, дошкольники отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этого следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают представлять, что угрожает их здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.) [9, с. 27].

В старшем дошкольном возрасте, вследствие возрастания личного опыта, отношение к здоровью уже изменяется. Но при этом наблюдается подмена понятий «здоровый» – «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» – «небольной». Дети все так же соотносят здоровье с болезнью, но уже более конкретно определяют угрозы здоровью как от своих действий («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. Правильно организованная воспитательная работа приводит к тому, что дети начинают соотносить понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

В старшем дошкольном возрасте дети также связывают занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на главное место выводят физическую составляющую. В этот период дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психический, и социальный компонент здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на уже сформированные представления о

здоровье и правилах его сохранения, все же отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины этого – в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также непонимания опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Неправильное с точки зрения здорового образа жизни поведение иногда приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а возможные в будущем негативные последствия таких поступков кажутся дошкольнику далекими и маловероятными.

Самоохранительное поведение детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни [9, с. 32].

Наличие такой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу – становление у ребенка позиции активного субъекта в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

1.3. Задачи, содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни

Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многосторонни. Важное место среди них занимают проблемы

формирования здорового образа жизни, так как от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка [9, с. 73].

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи [17, с. 14].

Младшая группа:

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.

2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

3. Рассказывать о правилах поведения на улице города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».

5. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Средняя группа:

1. Продолжить идентифицировать свое имя с собой; знакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно,

застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

2. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.

3. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».

4. Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Рассказывать о Правилах дорожного движения.

6. Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.

7. Рассказывать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

8. Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилок, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть

столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, говорить «спасибо».

9. Рассказывать о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Старшая группа [17. с. 15]:

1. Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения)

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями».

3. Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные физиологические правила: помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, сон с открытой форточкой; помоги работе желудка и кишечника, пережевывай «33 раза» каждый кусочек пищи; помоги своему мозгу

мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

4. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

5. Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомных собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).

6. Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

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

Подготовительная группа [17, с. 19]:

1. Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное

имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?).

2. Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов.

3. Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.

4. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

5. Рассказывать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

6. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

7. Учить, как самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растет, почему нужно заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.

8. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.

9. В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.

10. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Такая дифференциация задач гарантирует доступность для детей и создание, тем самым, благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни предполагает специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, систему физического воспитания. Для этого регулярно в группах проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать хорошее настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни» [2, с. 134].

В формировании представлений дошкольников о здоровом образе жизни широко используются подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует

воспитатель, в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них стремления к чистоте, опрятности, порядку [18, с. 157].

Кроме утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

Развитие движений, воспитание двигательной активности, силы и ловкости дошкольников осуществляется во время прогулок. У дошкольных учреждений имеются хорошо оборудованные участки, где часть дня проводят дети. Такие прогулки должны иметь определенное содержание. Воспитатель для прогулки должен планировать ряд подвижных игр, эстафеты, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни также связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка содержатся в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В ДОУ регулярно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления [17, с. 128].

Таким образом, формирование здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, режим дня, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Эффективны следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок,

плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки [16, с. 159].

Художественное слово, детская литература – важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок, воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие [18, с. 221].

Важное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д.

В работе с детьми используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, мотивирует, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Особое место уделяется работе с родителями. Семья играет важнейшую роль, семья вместе с ДООУ является основной социальной структурой, которая обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей, приобщает их к ценностям здорового образа жизни. Но ни одна, даже самая эффективная, методика или программа не могут гарантировать нужного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерна помощь друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей [8, с. 63].

Опыт практической деятельности свидетельствует о том, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети уравновешены, активны, не плачут, не возбуждены, дети хорошо кушают, спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Пребывание в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, хождение босиком, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе – всё это мероприятия

закаливания, которые активно используются в работе по формированию здорового образа жизни.

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

Глава 2. Организация работы по формированию здорового образа жизни дошкольников в дошкольном учреждении

2.1. Состояние работы в ДООУ по формированию здорового образа жизни дошкольников

Практическая часть работы проводилась МАДОУ № 1, расположенном в с.Ахуново Республики Башкортостан. В ходе экспериментальной работы была проведен ряд последовательных экспериментов (констатирующего, формирующего, контрольного), которые были проведены в течение ноября 2016г. – декабря 2016г. В детском саду 8 групп: 1 подготовительная группа, 2 старшие группы, 1 старшая группа, 2 – 2-я младшая группа, 2 – 1-я младшая группа. В исследовании принимали участие 23 ребенка старшей группы: 11 мальчиков и 12 девочек.

Цель констатирующего этапа эксперимента – определение уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшей группы.

Программа исследования на констатирующем этапе:

- изучение условий для формирования здорового образа жизни в ДООУ;
- наблюдение за режимными моментами, игровой деятельностью, поведением на прогулках;
- индивидуальная беседа с детьми группы.

МАДОУ № 1 работает по программам «Детство», «Программа воспитания и обучения детей в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой. Для организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни в детском саду созданы следующие условия:

- 1) музыкально-физкультурный зал с современным оборудованием;
- 2) физкультурный уголок в групповой комнате; пособия, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению

двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой. Каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим;

3) спортивная площадка (на участке детского сада);

4) уголок релаксации в групповой комнате;

5) медицинский кабинет.

Приоритетным направлением деятельности ДООУ является охрана и укрепление здоровья детей. В дошкольном учреждении проводятся оздоровительные, профилактические и противоэпидемические мероприятия, включающие в себя: систему эффективных закаливающих процедур, разработанных для каждого возраста, с учетом группы здоровья ребенка: контрастное закаливание ног; ходьба – солевое закаливание ног; контрастные воздушные ванны; влажные обтирания; босохождение; точечный массаж; полоскание горла и рта настоями трав; максимальное пребывание детей на свежем воздухе; мероприятия по укреплению иммунитета в период обострения гриппа; вакцинация детей согласно календарю профилактических прививок (все дети привиты по возрасту, своевременно); усиление контроля за санитарным состоянием в ДООУ.

Нами была проведена оценка физического развития детей. На базе полученных антропометрических данных было сделано заключение о состоянии физического развития. В среднем за текущий год дети выросли на 3-4 см и прибавили в весе на 2,5-3,0 кг

Большое место занимает в ДООУ физкультурно-оздоровительная работа. В системе проводятся: закаливание, утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, физкультурные занятия, спортивный кружок «Занимательная физкультура». На занятиях по физкультуре устанавливалась и анализировалась моторная плотность. В начале года моторная плотность составила 72-75%, в конце учебного года – 80-87%. Так же использовались физминутки во время занятий, организовалась

двигательная активность детей на свежем воздухе, проводились спортивные мероприятия.

Для реализации системы по формированию здорового образа жизни у детей неотъемлемой частью является работа с родителями. В течение года проводились различные консультации, родительские собрания, заседания родительского комитета, где вопросы о здоровье детей были приоритетными.

В марте 2017 был проведен углубленный медицинский осмотр узкими специалистами (Приложение 1). Были подведены итоги по состоянию здоровья детей, анализировалась заболеваемость детей и посещаемость детского сада. Проведен сравнительный анализ всей оздоровительной работы с показателями прошлого года.

Наблюдается движение детей по группам здоровья:

- из 1 группы во 2 группу перешли 15 детей;
- из 2 группы в 1 группу перешли 8 детей;
- из 1 группы в 3 группу перешел 1 ребенок;
- из 3 группы во 4 группу перешел 1 ребенок.

В ДОУ работа по формированию представления о здоровом образе жизни у детей, по воспитанию полезных привычек, физическому воспитанию ведется в соответствии с планом (Приложение 2).

Анализ среды и условий, а также проводимой работы показал, что в дошкольном учреждении делается все возможное для воспитания здоровых, всесторонне развитых детей. Здесь они получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль над развитием и здоровьем. В плане работы дошкольного учреждения уделяется большое внимание вопросам формирования здорового образа жизни, физическому воспитанию детей. В целях сохранения здоровья детей используются современные здоровьесберегающие технологии и методики. Жизнедеятельность детей обеспечена разнообразным спортивным

инвентарем, оборудованием для подвижных и дидактических игр. Можно сказать, что в детском саду присутствуют условия для решения задач по физическому воспитанию и оздоровлению детей ДОО. Несмотря на это, анализ состояния здоровья детей показывает, что более половины детей имеют II и III группы здоровья. Это свидетельствует о том, что работа по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей является точечной, направлена, в основном, на формирование физических качеств и санитарно-гигиенических навыков, что является лишь частью работы по формированию ЗОЖ; ее содержание не обеспечивает целостных представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Поэтому необходимо проведение дальнейшей работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного учреждения.

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни были установлены следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями установили уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы:

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

- средний уровень: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет

небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

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

Для определения уровня сформированности у детей представлений о здоровом образе жизни была проведена беседа (Приложение 3).

Опрос свидетельствует о том, что в понимании большинства детей быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, 99% детей ответили «лечиться». Дети осознают, что если не соблюдать некоторых правил (одеваться тепло, когда холодно; не сидеть на сквозняке), то можно заболеть по этой причине. Для многих детей нездоровые привычки представляются очень притягательными: «я очень люблю есть мороженое», «я люблю пить сок из холодильника, чтобы был очень холодный», «я люблю поздно смотреть телевизор и утром спать долго», «я всегда бегаю по лужам, потому что мне нравится» и др.

Среди полезных привычек дети называют: «делать зарядку по утрам», «закаливаться», «купаться, как морж», из вредных привычек дети называют: «есть немытыми руками», «пить пиво», «пить водку», «употреблять наркотики», «курить», «ругаться – это очень некрасиво и обидно».

Из опрошенных детей все дети хотят быть здоровыми. 47% (11 детей) любят играть в «догонялки», 39% (8 детей) кататься на велосипеде, 86% (20 детей) любят кататься зимой на санках и на лыжах, 1% (2 детей) ходят в секцию гимнастики, 1% (2 детей) ходят в бассейн и «поэтому не болеют», но только 22% (5 детей) делают зарядку дома вместе с родителями.

61% (14 детей) детей ответили, что они ведут здоровый образ жизни, 39% (9 детей) ответили на вопрос «не знаю». Некоторые дети (34%) связывают состояние здоровья с факторами окружающей среды, влияющими на здоровье человека: «надо хорошо кушать, чтобы не болеть», «продукты должны быть полезными для здоровья, надо принимать витамины», «надо пить чистую воду», «воздух очень грязный, поэтому все болеют» и т.д.

Некоторые дети даже знают способы лечения: «пить чай с лимоном», «есть чеснок и лук», «малину надо больше кушать», «уколы надо делать» и т.д. По результатам опроса определили уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы (Таблица 1).

Таблица 1

Уровень здорового образа жизни у детей старшей группы
(констатирующий этап эксперимента)

Критерии	Уровни (%)		
	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4
Представления о здоровье	53	32	15
Отношение к вредным привычкам	41	45	14
Участие в оздоровите-	38	44	18

льных мероприятиях			
--------------------	--	--	--

Из таблицы видно, что у 57% детей группы – низкий уровень здорового образа жизни, у 40% детей – средний уровень, у 16% - высокий уровень здорового образа жизни. Таким образом, у большинства детей старшей группы низкий и средний уровни здорового образа жизни. По первому критерию – 53% и 32%, по второму критерию – 41 и 45%, по третьему критерию – 38% и 44% соответственно. У детей старшей группы недостаточно сформированы знания и представления о факторах вреда и пользы для здоровья, частично сформированы представления о значении для здоровья физической и двигательной активности, полноценного отдыха, правильного питания, значения гигиены, состояния окружающей среды, недостаточно сформированы представления о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов и продуктов.

Итак, опрос детей показал, что у детей старшей группы не сформировано отношение к своему здоровью как к ценности, понимание того, что здоровье нужно не только беречь, но и укреплять, избавляться от вредных привычек и формировать полезные привычки. Полученные результаты показали необходимость проведения работы по повышению уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы.

2.2. Организация работы по формированию здорового образа жизни у детей старшей группы

Цель формирующего этапа эксперимента – сформировать у детей старшей группы представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

В ходе работы необходимо решить задачи:

1. Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитии и закреплении культурно-гигиенических навыков.
3. Расширять знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
4. Знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность).

Для осуществления экспериментальной работы была организована предметно-развивающую среду, созданы такие условия, которые должны помочь каждому ребенку стать телесно и психически здоровым:

- физкультурный уголок в групповой комнате; пособия, имеющиеся в нем, стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой. Каждое пособие находится в физуголке не более недели, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим. По групповой комнате «расчерчены» следы, классы, линии.

- спортивная площадка (на участке детского сада),
- уголок релаксации в групповой комнате;

В работе используются также музыкальный и физкультурный залы, медицинский кабинет.

Для проведения занятий создали благоприятные условия в помещении для игр и занятий:

- сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- поддержание постоянной температуры воздуха в группе 20 -22° С.

Укрепление здоровья и стимулирование двигательной активности осуществлялось с помощью физических упражнений в ходе утренней гимнастики; подвижных игр; гимнастики после сна; спортивных игр, а

также закаливающих процедур: прогулок на свежем воздухе; водных процедур (умывание, мытье рук, игры с водой); хождения босиком; воздушных ванн [16].

Выполнение режима дня использовалось как средство формирования здорового образа жизни. Повторяемость режимных моментов, постоянство требований обеспечивали прочность знаний и навыков самообслуживания, помогали при воспитании самостоятельности.

В ходе работы по формированию здорового образа жизни необходимо закрепить у детей основные гигиенические навыки, чтобы у детей появилось понимание их значение и важность для здоровья, и приучить детей систематически выполнять их правильно и быстро. Для их выработки дети учились закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытирать личным полотенцем, пользоваться носовым платком. Не все дети любят мыть руки, но со временем появилось понимание того, что руки моют для того, чтобы они были чистыми, на них не было микробов, что мытье рук делает организм крепче, это закаливание – процедура, которая укрепляет здоровье. Многие дети плохо вытирали руки после мытья, оставляя их полувлажными. С такими детьми беседовали индивидуально, объясняли, что лучше делать это старательно и тщательно, вытирать каждый пальчик – это очень полезно, руки не замерзнут и пальчики будут рады массажу. В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры. При формировании культурно-гигиенических навыков использовали такие приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение, индивидуальная беседа.

Эффективными являются нетрадиционные формы оздоровления: точечный массаж; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым

относится прежде всего утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный

аппарат и представляет собой выполнение комплекса игровых упражнений с носом (проводится 2-3 раза в день).

Умственная работа без регулярных и адекватных возрасту физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними с детьми проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновлялись 1-2 раза в месяц. Показательны первые реакции детей на физкультминутки. Это были улыбки и радость от того, что во время серьёзного занятия вдруг начинается какая-то словесная игра с движениями. С детьми беседуют о том, что физкультминутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах – все проводят физкультминутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе.

В работу также включался массаж рук, поскольку интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует к ним прилив крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковый массаж тоже использовался на занятиях, как и физкультминутки.

Для формирования здорового образа жизни детей старшей группы был разработан цикл занятий (Приложение 5) [23]:

№ 1 «Что такое здоровье?». Цель занятия – сформировать у детей общее представление о здоровье как главной ценности, определяющей качество жизни; воспитывать стремление заботиться о здоровье с ранних лет.

№ 2 «Мой день». Цель занятия – формирование у детей привычки соблюдать режим дня .

№ 3 «В человеке все должно быть прекрасно».

Цель занятия – учить детей эстетическому восприятию человеческого тела; воспитывать желание быть духовно и физически красивым.

№ 4 «Как я хожу и сижу».

Цель занятия – формирование у детей навыков правильной осанки и походки; обучение приемам и упражнениям по формированию правильной осанки.

№ 5 «Чтобы зубки не болели». Цель занятия – формирование навыков ухода за зубами; воспитывать осознанного желания иметь красивые и здоровые зубы (Приложение 5)

Занятия по формированию здорового образа жизни длительностью 25 - 30 минут проводились 3 раза в месяц в помещении группы, в музыкальном и физкультурном залах. В процессе воспитания здорового образа жизни с детьми проводилась предварительная работа, которая велась в свободное от занятий время с опережением занятий на одну неделю, подбирались дидактические игры по теме занятия, в книжном уголке раскладывали книги, иллюстрации, соотнесенные с темами занятий, выставляли муляжи фруктов и овощей. После проведения занятий дети долго рассуждали, например, почему у человека болят зубы и какие микробы и бактерии начинают жить в зубах, если за ними не ухаживать. Во время таких бесед брали книгу «Королева – зубная щетка», вместе рассматривали картинки, затем начинали играть в магазин, продавать зубные щетки, пасту, рассказывать о пользе пасты, делать рекламу, потом игра плавно перетекала в игру «Зубной доктор». Дети превратились в заботливых пап и мам и со своими детишками – зверятами (мишутками, белочками, зайчиками, котятами) пришли к на прием к доктору лечить зубы.

На занятиях знакомили также детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме, при помощи иллюстративного материала, рассказывали

о его основных системах и органах, обращая внимание на необходимость прислушиваться к своему самочувствию.

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

Проводя работу по формированию здорового образа жизни, старались объяснить, что здоровье зависит не только от отношения человека к своему здоровью, но и от соблюдения правил безопасности, что образ жизни должен быть здоровым и безопасным. Безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить на практике в реальной жизни полученные знания и навыки. В работе по знакомству детей с основами безопасности жизнедеятельности частично использовали программу «Основы безопасности детей дошкольного возраста (авт. Р. Стеркина, Н.Авдеева, О. Князева), методическое пособие «Как обеспечить безопасность дошкольников» (авт. К.Белая, В.Зимонина, Л. Куцакова). Занятия по безопасности жизни проводились по следующим темам [9]:

- «Опасные люди и кто защищает нас от них»;
- «Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними»;
- «Где должны играть дети».

В группе также проводилась беседа на тему «Ядовитые грибы и ягоды», из которой дети узнали о том, что некоторые природные продукты есть нельзя, ими можно отравиться. На занятии «Микробы и бактерии» дети разглядывали в микроскоп грязную воду, в результате они

очень ответственно начали подходить к мытью рук, уходу за ногтями. Занятие «Витамины в нашей пище» способствовало тому, что дети по-другому начали относиться к еде: теперь они стараются съесть салаты, фрукты, овощи, пить молоко. После этого занятия у детей появилось понимание того, что правильное питание помогает росту и развитию организма человека, а также сохранению здоровья.

Большое значение в формировании здорового образа жизни имеет положительный пример в поведении взрослых. Это учитывали в работе сами педагоги и настраивали на это родителей детей – в консультациях, в совместной деятельности, в организации различных мероприятий. Работа с родителями носила профилактическую направленность (Приложение 6).

В ДООУ был подготовлен и реализован комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни детей. В результате проведенной работы дети стали более энергичными, бодрыми, меньше уставали на занятиях, у них появилось осмысленное отношение к окружающему миру с точки зрения влияния на здоровье воздуха, воды, растительности.

Дети стали обращать внимание, что машины – это не только быстрый и удобный способ передвижения, но и источник загрязнения воздуха. В их рассуждениях появилось сочувствие к природе и к людям: «Дым, который выпускают машины, губит живые деревья, отравляет воздух, потом болеют деревья и люди тоже болеют». После занятия о здоровой и полезной пище дети говорили родителям: «Мама, чипсы мне больше можешь не покупать. Я их есть не буду, я хочу быть здоровым и сильным», «Я не буду больше пить «Кока-Колу», она неполезная».

Итак, экспериментальная работа показала, что формирование здорового образа жизни у дошкольников связано с наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

2.3. Результаты экспериментальной работы

Проведенная работа по формированию здорового образа жизни детей старшей группы была направлена на воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, на обучение детей практическим навыкам при помощи физкультурных упражнений, подвижных игр, специальных занятий помощи своему здоровью, умению сохранять бодрость; воспитание полезных привычек и формирование негативного отношения к вредным привычкам, знакомство с использованием физических упражнений, точечного массажа, элементов релаксации в управлении своим здоровьем. В ходе занятий у дошкольников развивались ответственность, самостоятельность, наблюдательность, внимание, память, воображение, упорядочивались впечатления, которые они получали при взаимодействии с внешним миром, расширился словарный запас, формировались навыки игровой, учебной и экспериментально-поисковой деятельности.

Цель проведения контрольного этапа эксперимента: выявить эффективность проведенной работы по формированию здорового образа жизни детей старшей группы.

После проведения контрольного эксперимента результаты были обобщены (Таблица 2).

Результаты диагностики показывают, что в среднем у 11% детей группы – низкий, у 17% детей - средний, у 66% детей – высокий уровень сформированности здорового образа жизни. Таким образом, после окончания экспериментальной части работы уровень сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы значительно повысился, у большинства детей группы – высокий уровень (66%). Дети с низким уровнем здорового образа жизни – это часто болеющие дети, с которыми необходимо проводить индивидуальную работу.

По отдельным показателям здорового образа жизни результаты контрольного этапа эксперимента следующие: более половины детей старшей группы имеют высокие показатели представлений о здоровье (76%), у 21% - средний результат, дети с низким уровнем здорового образа жизни составляют 3%. Отношение к вредным привычкам изменилось следующим образом: 57% детей понимают вредное влияние таких привычек на здоровье, 25% детей частично понимают, 18% детей не понимают вредного влияния таких привычек на здоровье человека. 64% детей стали с удовольствием участвовать в оздоровительных и спортивных мероприятиях (на первом этапе 38%), 26% детей участвуют по настроению, 12% детей не желают принимать участие в оздоровительных и спортивных мероприятиях и участвуют в них только после индивидуальной работы.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что произошли не только количественные изменения уровня здорового образа жизни, но также и качественные – дети стали более активными, подвижными, более строгими

и соблюдении правил гигиены не только по отношению к себе, но и к товарищам, к родителям. Проведенные занятия помогли детям познакомиться с правилами безопасного образа жизни, и поэтому на прогулках, в беседах дети стали замечать опасные ситуации – пешеход пытается перейти дорогу на красный цвет, кто-то из детей заговорил с незнакомым, дети его предупреждают о том, что так поступать не надо и т.д. Полученные результаты показывают, что проведенные занятия, мероприятия повысили уровень здорового образа жизни детей.

Заключение

В нашей квалификационной работе рассматривалась проблема формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст является решающим в формировании основ физического и психического здоровья. Необходимо на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В первой главе мы рассмотрели теоретические основы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Здоровый образ жизни характеризуется с двух сторон: как фактор здоровья, полноценного развития ребенка и как главное условие формирования у него навыков здорового поведения. Организация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДООУ включает в себя занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей. Важное значение в работе по формированию здорового образа жизни имеет организация работы с родителями.

Во второй главе мы определили практическое значение разработанной системы формирования здорового образа жизни у детей старшей группы МАДОУ № 1 С.Ахуново. Прежде всего, это организация развивающей

среды, ориентированной на обогащение знаний детей о ЗОЖ, стимулирующей двигательной и познавательной активности. Работа проводилась с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Каждый новый день начинался с утренней зарядки, Она поднимала всем настроение и заряжала энергией на весь день, создавала хорошее настроение.

Важными составляющими работы мы считаем личную гигиену детей; проветривание; влажную уборку; режим питания; правильное мытье рук; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни.

На занятиях «Старна волшебная – здоровье», «Красота тела и души», в беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» дети приобщались к физической культуре, культуре поведения, личной гигиене.

Результаты диагностики показали, что у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений стало ясно, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. На родительских собраниях, консультациях взрослых учили оценивать здоровье ребенка, родителям советовали литературу, брошюры. Для родителей помещали в «Уголке здоровья» рекомендации, советы.

Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дала положительные результаты.

Таким образом, экспериментально установлено, что если правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, то систематическая работа по

формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, создает представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни, что и подтверждает выдвинутую гипотезу.