



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

Колледж «ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ»

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ОЗНАКОМЛЕНИЕ С  
РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Выпускная квалификационная работа  
Специальность 44.02.01 Дошкольное образование  
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите  
«23» *мая* 2022 г.  
Заместитель директора по УР  
*Г.С. Пермякова*  
Пермякова Г.С.

Выполнила:  
студентка группы ОФ-318-195-3-1  
Евдокимова Ольга Александровна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Пермякова Галина Сергеевна

Челябинск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1 Понятие о здоровье и ценностях здорового образа жизни.....	6
1.2 Формирование ценностей здорового образа жизни детей в условиях дошкольной образовательной организации .....	10
1.3 Условия формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.....	17
Выводы по первой главе.....	30
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	33
2.1 Цель и задачи опытно-экспериментальной работы, организация и методика проведения констатирующего эксперимента .....	33
2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента .....	43
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы .....	48
Выводы по второй главе.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	63

## ВІ Е

Актуальность работы определена тем, что становление, формирование и укрепление здоровья детей – одна из актуальных проблем общества. Дети — это будущее нашей страны. Развитие государства, ее дальнейшее развитие напрямую зависит от здоровья населения, от увеличения количества здоровых, крепких, сильных телом и духом людей.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Это закон Российской Федерации «Об образовании», «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», «Конвенция о правах ребёнка», «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования».

Родителей и педагогов в первую очередь волнует вопрос, как укрепить здоровье детей. Поток разнообразной информации и практических советов слишком большой и часто бесполезный, нужны реальные действия, ежедневный труд родителей, воспитателей и самих детей, направленный на укрепление здоровья.

Главная задача взрослых состоит в том, чтобы изменить к лучшему отношение к собственному здоровью будущих граждан страны тем более, что уровень заболеваемости детей нашего государства все растет. Чтобы ребенок мог заботиться о своем здоровье и здоровье других, следует выработать у него сознательное отношение к жизни, осознание приоритета здоровья. У дошкольников выработается осознанное отношение к собственному здоровью, когда дети усвоят элементарные знания о своем организме, овладеют гигиеническими нормами поведения, психологией

общения, гигиеной питания. Эти знания и навыки они будут пополнять и совершенствовать в течение всей жизни.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проблема исследования заключается в выборе эффективных путей формирования ценностей здорового образа жизни детей в условиях дошкольной образовательной организации.

Таким образом, актуальность исследования позволила сформулировать тему дипломной работы: «Формирование ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста через ознакомление с различными видами спорта».

Цель выпускной квалификационной работы: теоретически изучить проблему исследования и практически доказать возможности формирования ценностей здорового образа жизни через ознакомление с различными видами спорта.

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

Предмет исследования: ознакомление с различными видами спорта как средство формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: формирование ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста будет эффективным, если:

- отобраны некоторые виды спорта для формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста;
- организована образовательная деятельность по накоплению у детей старшего дошкольного возраста знаний об различных видах спорта;
- определена система ценностей через представление о жизни спортсмена.

Для реализации цели мы поставили следующие задачи:

1. Рассмотреть психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить сущность здоровья и здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.
3. Проанализировать условия формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.
4. Изучить уровень развития представлений о ценностях здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.
5. Разработать содержание работы и обосновать выбор некоторых видов спорта в формировании ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста и апробировать его на практике.

Теоретической основой исследования являются работы таких известных педагогов и психологов: А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева.

База исследования: МБДОУ «Детский сад № 452 г. Челябинска», группа «Дружная семейка».

В исследовании принимало участие 10 детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Методы исследования: теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, практические – беседа, наблюдение, эксперимент.

Практическая значимость: разработанный материал может быть использован воспитателями дошкольной образовательной организации в работе по формированию ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Понятие о здоровье и ценностях здорового образа жизни

На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает: «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений» [2].

Состояние здоровья подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особо остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить, ощутимые результаты.

Культура здоровья – это целостная система личностных качеств (включая ее мировоззрение, духовность, ценности, знания, умения и способности) ориентирующие личность на здоровый образ жизни и обеспечивающие ее высокий уровень здоровья.

Здоровье – одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый

образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Древние люди не знали особенностей гигиены, правильного питания или оптимального количества физических нагрузок. Это способствовало уменьшению численности населения и колоссальному количеству больных людей. С течением времени понятие здорового образа жизни «въелось» в сердца граждан. Желание прожить как можно дольше, увидеть внуков и обладать достаточным здоровьем, чтобы успеть с ними познакомиться, — отличная мотивация к созданию основы для здорового образа жизни.

Главные составляющие здорового образа жизни:

- умеренное и сбалансированное питание;
- достаточная двигательная активность;
- закаливание организма;
- отказ от вредных привычек;
- режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов;
- личная гигиена;
- умение управлять своими эмоциями;
- безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

#### 1. Умеренное и сбалансированное питание.

Один мудрец однажды сказал: «Мы – это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые употребляются, должны быть разнообразными: в

рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения.

Не следует употреблять много жареной и пассерованной пищи, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества разрушаются. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты.

Пить много жидкости. Выпивать в день требуется не менее 1,5-2 литра воды. Не стоит пить знаменитые газированные напитки, тем более сладкие.

Калорийность рациона не должна превышать положенной планки. Для расчета калорий берется во внимание наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней. Дробное питание. Не менее 5 раз в день, три основных приема и два перекуса. Необходимо питаться в одно и то же время. Голодать запрещается. Во время еды медленно пережевывать пищу. Никогда не переедите, вовремя примете сигнал о насыщении и насладитесь вкусом блюда. Тщательно пережеванная пища доставит радость желудку. Ежедневно нужно есть первое. Супы способствуют выделению желудочного сока, тогда остальная пища будет лучше перевариваться.

Питаться только свежей пищей. Не стоит лениться и надо готовить каждый раз все свежее, постоявшие блюда теряют свою пользу.

## 2. Достаточная двигательная активность и закаливание организма.

Для того чтобы обеспечивать организму оптимальную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течении 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день. Для тех, кто работает в офисе и ведет малоподвижный способ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности бегать по утрам. Можно заняться плаванием, йогой или танцами. При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю, вы сможете держать свое тело в тонусе.



3. Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

4. Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков. Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место, то нужно от них как можно быстрее избавиться.

5. Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов.

Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

6. Личная гигиена.

Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, — развития заболеваний. Поэтому нужно поддерживать свою кожу в чистоте.

К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:

- психическую и эмоциональную устойчивость;
- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.

Психологическая устойчивость — это умение управлять своими чувствами и эмоциями, умение не пасовать перед трудностями и находить выход из любой ситуации.

Эмоциональная устойчивость – это интегральное свойство психики, которое выражается в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности, неподверженность эмоциональных состояний отрицательным влияниям.

В первую очередь необходимо соблюдать меры безопасности. Эти знания нужны для того, чтобы избежать всех этих опасностей, и если уж что-то произойдёт, то будете знать, как правильно поступить, как нужно себя вести.

Таким образом, здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

## 1.2 Формирование ценностей здорового образа жизни детей в условиях дошкольной образовательной организации

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Целью оздоровительной работы в дошкольном учреждении является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития

ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Возможности приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни на осознанном уровне отражены в работах многих психологов и педагогов. Данные исследований Давыдова В.В., Лисиной М.М., Марковой Т.А., Нечаевой В.Г., Петериной С. В., Сильвестру А.И. и др. подтверждают реальность формирования у дошкольников основ здорового образа жизни через осознанное отношение к своим поступкам.

Если у дошкольника своевременно не сформирована оценка себя как субъекта собственного здоровья, то в дальнейшем мотивация к сохранению, укреплению и развитию своего здоровья у него будет низкой. Старший дошкольный возраст является наиболее сензитивным для освоения позиции субъекта деятельности и отношений, что обусловило выбор именно этого возрастного отрезка для формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Огромные нереализованные возможности в укреплении здоровья таит в себе дошкольный возраст. Именно в нем закладывается ядро личности. Это важнейшее время для формирования здорового образа жизни.

У детей здоровье занимает самые последние ступеньки в ряду личностных ценностей. Ведь у большинства из них не накопился тот груз болезней, который приходится нести по жизни взрослым. Малышу сложно представить, что ему могут грозить какие-то заболевания, а запас здоровья, имеющийся у него, ограничен.

У многих детей дошкольного возраста восприятие своего тела, как части собственного «Я» оказывается, затрудненным. Именно таким детям в большей степени присуще стремление к поведению, связанному с риском саморазрушения.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя» [2]. Учитывая, что здоровье на

50% зависит от самого человека, его образа жизни, надо научить детей самих заботиться о своем здоровье, вооружить их знаниями и умениями необходимыми для формирования привычки здорового образа жизни.

Чем раньше начать формировать навыкам здорового образа жизни, тем лучше. Узнав строение своего организма, научившись прислушиваться к его работе, ребенок поймет необходимость заботиться о нем, не вредить, а помогать ему ритмично работать. Он научится разумно и бережно относиться к своему здоровью, что будет способствовать его укреплению. Такая подготовка позволит ребенку расширить его познавательные возможности, обеспечит развитие интеллекта, памяти, воображения. Все это, несомненно, будет иметь положительное влияние на здоровье и развитие ребенка при обучении его в школе.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Многие ученые (Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, А.Г. Щедрина и др.) главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание в образовательных учреждениях, в том числе дошкольных, призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка, его привычки и поведение [23]. Поэтому наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям здорового образа жизни в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности.

Эта потребность является в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

По мнению ведущих специалистов, (Л.И. Бажович, А.А. Венгер, Л.С. Выготский и др.), именно старший дошкольный возраст является наиболее оптимальным для осознанного постижения окружающего мира, для развития как интеллектуальных умений и навыков. Однако следует особо подчеркнуть формирование у дошкольников знаний, умений и навыков должно включаться в доступные и интересные виды деятельности. Только тогда программа, разработанная взрослыми, станет для ребенка «его собственной». Такой деятельностью являются двигательная, направленная, прежде всего, на формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни [23].

Степаненкова Э.Я. одной из главных задач физического воспитания считает оздоровление ребенка – охрана жизни и укрепление здоровья ребенка. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных

сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.

Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма [28].

Кроме оздоровительных задач физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
- В процессе физического воспитания ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед – назад, вверх – вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия [28].

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе – деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года.

У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение.

Таким образом, реализуя в дошкольном физическом воспитании образовательную задачу, педагог одновременно приобщает ребенка к основам кинестетического образования, готовит его к поступлению в школу.

Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

В процессе физического воспитания осуществляются также воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;

- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

В программе «От рождения до школы» образовательная область «Физическое развитие» выделяет следующие основные задачи:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждения утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;



- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту [21].

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

«Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств [22].

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе лично-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика. Большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

### 1.3 Условия формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста

Условия – это обстоятельства, от которых что-либо зависит.

Одной из основополагающих задач государства является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан. Состояние здоровья населения и привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей ее экономической жизни, поскольку здоровая нация - основа процветания государства.

По данным специалистов в области здравоохранения здоровье каждого человека на 50 процентов зависит от его образа жизни.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни дошкольном возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечают А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Пошгарева, 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].

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции [13, с. 70].

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 детей 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.

Больше времени дети 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.

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

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:

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.
3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.
4. 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.

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.

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.

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, влажности кожи, кожного дыхания.

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.

Сложившаяся на сегодняшний день система 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

Решение проблемы образа жизни в отношении формирования культуры здоровья детей дошкольного возраста лежит на пути заимствования культурного наследия, формирования мышления в области профилактики и укрепления здоровья.

Речь идет о формировании мировоззренческой позиции, характеризующейся взаимосвязью и взаимообусловленностью значений культуры здоровья, усвоенных индивидом с другими человеческими ценностями (счастье, любовь, мир, самореализация и саморазвитие).

Обсуждая условия формирования здорового образа жизни, нужно сказать, что у каждой семьи, у каждого человека свое представление о здоровом образе жизни. К сожалению, очень редко, создавая принципы жизни, люди думают о воспитании характера, взаимоотношении с окружающими и на работе и дома, стиле работы и отдыха, то есть о факторах, позволяющих сохранить нормальный психологический режим и нормальное состояние нервной системы.

Государство должно создавать не только материальную базу формирования здорового образа жизни, но и способствовать воспитанию каждого гражданина в духе борьбы за собственное здоровье, создавая соответствующую атмосферу в обществе и условия по формированию здорового образа жизни.

Одной из приоритетных задач дошкольного образовательного учреждения является создание условий, гарантирующих сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Специально созданные условия – это система управления охраной и укреплением здоровья воспитанников при взаимодействии всех субъектов образовательного процесса (педагогов, родителей, воспитанников, специалистов) и реализация всех внутренних и внешних возможностей ДООУ.

Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. В этой связи, использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе современного детского сада позволит обеспечить не только высокий уровень реального здоровья воспитанника, но и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к своему здоровью.

Выявлению условий формирования здорового образа жизни посвятили свои исследования В. М. Брехман, [5] Г. С. Никифоров, Л.А. Корыстылева и др.

Обобщив, эти исследования В.Г. Алямовская выделяет несколько условий формирования здорового образа жизни [1].

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием формирования здорового образа жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей



несет большую, чем родители, ответственность за возникновение развитие этих знаний.

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

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

Вторым по важности условием формирования здорового образа жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы, которая была бы нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых знаний об уходе за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям.

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

Создавая гигиеническую среду обитания в дошкольном учреждении, предполагающую обеспечение необходимых условий для приобретения детьми знаний о здоровом образе жизни, педагоги должны учитывать эффект задержанной обратной связи. Его суть заключается в том, что люди предпочитают не обременять себя работой над собственным здоровьем, поскольку результат от затраченных усилий может быть не сразу заметен и очевиден. Занятия физкультурой, закаливание приносит ощутимый эффект

далеко не сразу, чаще через месяцы и даже годы. Люди, а тем более дети, этого не понимают, и зачастую им этого не объясняют.

Не получив быстрых результатов от полезных для своего здоровья действий, дети теряют к ним интерес и выполняют их механически (так надо), а если появляется возможность, то попросту уваливают. Эффект задержанной обратной связи - одна из главных причин негигиенического поведения детей, пренебрежения ими правилами здорового образа жизни. Педагоги должны учитывать специфику этого эффекта при организации оздоровительной работы и позаботиться о том, чтобы самим не попасть в эту ловушку.

В программе, формирующей у детей привычки здорового образа жизни, должен быть учтен лучший опыт физического воспитания.

И в этом смысле не столь важны технологии оздоровления, сколько методы и средства необходимые для формирования знаний о здоровом образе жизни.

Третьим условием формирования у детей здорового образа жизни является овладение системой представлений о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни. Обозначим круг представлений о здоровом образе жизни:

- представлений о человеческом организме, о функциях его частей;
- представлений о болезнях, их вреде, о необходимости их профилактики;
- представлений о зависимости здоровья и здорового образа жизни от состояния окружающей среды;
- представлений о безопасном поведении в природе, дома, на улице.

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических личностных возможностях о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой.

Эти знания дети приобретают на специальной непосредственной деятельности.

По мнению Алямовской В.Г. система знаний о своем организме, здоровье представляет собой целостный интегрированный с другими образовательными областями курс. Этот курс несмотря на то, что некоторая часть его содержания совпадает с содержанием широко распространенного в системе дошкольного образования России, курса основ безопасности жизнедеятельности имеет ряд существенных отличий, в том числе и по методике организации занятий.

Во-первых, система легко интегрируется в другие образовательные курсы, что позволяет «укладываться» в отведенное для занятий время и не перегружать детей.

Во-вторых, методика организации занятий нацеливает педагога на то, чтобы дети в полной мере были субъектами образовательного процесса. Дети должны сами сформулировать соответствующие выводы, подобно герою из произведения В.Маяковского: «...и сказала кроха - буду делать хорошо, а не буду плохо».

В-третьих, в непосредственной образовательной деятельности дети должны осваивать практику самомониторинга здоровья.

В-четвертых, содержание непосредственной образовательной деятельности должно в полной мере соответствовать практике физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в дошкольном учреждении.

Становясь активными участниками образовательного процесса, ощущая его органичную связь с тем, что требуют от них в плане ухода за своим телом взрослые, дети полнее осознают связь между состоянием своего организма и их собственной заботой о нем.

Четвертым условием формирования у детей здорового образа является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Сущность его заключается в создании взрослыми

бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

Адекватно оценивая актуальные возможности, видя перспективы их роста, ребенок начинает образ себя «будущего». Мало того, он начинает любить этот образ и начинает стремиться к достижению идеала. Отсюда следует, что взрослые должны иметь представления об «идеалах» детей и помогать в их актуализации. Они должны уметь «организовать» успех каждому ребенку. Чувствуя поддержку, видя свои растущие возможности, ребенок стремится к новым физическим и личностным достижениям.

Наиболее плодотворным в этом плане являются непосредственная физическая образовательная деятельность, поскольку результаты работы ребенка над собой не заставляют себя долго ждать. Кроме того, в физическом воспитании критерии физической подготовленности, развития физических качеств доступны пониманию детей, результаты к которым они должны стремиться, предельно ясны. В детском сообществе в отношении физических возможностей всегда есть референтная группа сверстников, на которых дети ориентируются и кого стремятся догнать и превзойти.

А то, что дети стремятся к совершенствованию, остро переживают свои неудачи, не требуют доказательств.

Реализация принципа резонанса возможна в различных формах физкультурной работы с детьми, но самыми эффективными являются спортивные соревнования, физкультурные досуги-зачеты, занятия-зачеты, физкультурные праздники при условии, то достижения детей протоколируются. Эти протоколы составляются таким образом, чтобы не только взрослые, но и дети могли бы проследить динамику своего развития.

Следует заострить внимание на самом важном - эмоциональном отклике детей на проигрыш, худшие, чем у сверстников результаты тестирования. Если действия педагогов будут неверными, то у ребенка

вместо стремления к самосовершенствованию может возникнуть комплекс неудачника [1].

Состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

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.

Анализ вышеперечисленных условий формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста позволил сделать вывод о том, что к основным условиям формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста правомерно отнести:

- наличие в ДОУ специальной обучающей программы;
- вооружение детей системой знаний о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.

Выделенные условия будут реализованы в главе 2.

## Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы, проведенный в данной главе, позволяет нам сделать заключение, что:

1. Здоровье – одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету.
2. Состояние здоровья подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.
3. Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней.
4. Главные составляющие здорового образа жизни:
  - умеренное и сбалансированное питание;
  - достаточная двигательная активность;
  - закаливание организма;
  - отказ от вредных привычек;
  - режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов;
  - личная гигиена;
  - умение управлять своими эмоциями;
  - безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.
5. Формирование здорового образа жизни должно начинаться в детском саду.
6. Жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

7. Если у дошкольника своевременно не сформирована оценка себя как субъекта собственного здоровья, то в дальнейшем мотивация к сохранению, укреплению и развитию своего здоровья у него будет низкой.
8. Главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность в процессе физического воспитания.
9. Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечают А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.

Таким образом, при формировании здорового образа жизни большое значение стоит уделять созданию условий, способствующих оздоровлению детей. Здоровый сон, рациональное питание, правильно организованный режим дают положительное влияние на детское здоровье. Также немаловажное значение оказывают родители. Инициатива формирования сознательного отношения к своему здоровью должна исходить не только со стороны педагогов, но и со стороны родителей. Родитель для ребенка авторитет, поэтому насколько сознательно родители относятся к своему здоровью, настолько и для ребенка будет важен здоровый образ жизни. Следовательно, формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни зависит от поведения и образа жизни, окружающих ребенка взрослых.

В формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста педагог может использовать различные методики, используя их в построении образовательно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей

эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.



## **ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

2.1 Цель и задачи опытно-экспериментальной работы, организация и методика проведения констатирующего эксперимента

Цель опытно-экспериментальной работы: разработать содержание работы по формированию ценностей здорового образа жизни старших дошкольников через ознакомление с различными видами спорта и жизнью спортсменов и апробировать на практике.

Мы предположили, что формирование ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста через ознакомление с различными видами спорта будет эффективно если:

- отобраны некоторые виды спорта для формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста;
- организована образовательная деятельность по накоплению у детей старшего дошкольного возраста знаний об различных видах спорта;
- определена система ценностей через представление о жизни спортсмена.

Задачи:

1. Изучить уровень сформированности у детей старшего дошкольного возраста ценностей о здоровом образе жизни.
2. Разработать перспективный план по формированию ценностей о здоровом образе жизни старших дошкольников через ознакомление с различными видами спорта и апробировать на практике.
3. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

Организация и методы исследования:

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ «Детский сад № 452 г. Челябинска», группа «Дружная семейка». В эксперименте принимало участие 10 детей. Возраст детей 6-7 лет.

При проведении эксперимента были использованы следующие методики:

1. Методика «Беседа» (В. Г. Кудрявцев), адаптированная;
2. Методика «Проблемная ситуация «Место для отдыха»» (И.М. Новикова).
3. Методика «Наблюдение за детьми» (Е.А. Терпугова)

Краткая характеристика методик исследования:

Методика 1 «Беседа». В. Г. Кудрявцев с целью выявления ценностей о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает проводить беседу.

Вопросы для беседы с детьми старшей группы могут быть следующими:

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

С каждым ребенком проводилась индивидуальная беседа о видах спорта на тему «Спорт и виды спорта». Вначале ребёнку задавались несколько вопросов на отвлеченную тему, чтобы создать непринуждённую обстановку и наладить контакт («Как тебя зовут? Какое у тебя сегодня настроение? Давай с тобой побеседуем?») и т.д.). После задавались вопросы по теме «Спорт и виды спорта».

Вопросы на тему: «Спорт и виды спорта»

1. Ты знаешь, что такое «спорт»?
2. Ты занимаешься спортом?

3. Какие виды спорта ты знаешь?
4. Какие виды спорта относятся к зимним?
5. Какие к летним?
6. Кто занимается спортом (как называют людей, которые занимаются спортом)?
7. Какие спортивные мероприятия ты знаешь?
8. Какой спорт тебе больше нравится: футбол, баскетбол или теннис?
9. Ты знаешь, чем отличается «футбол» от «баскетбола»? Что у них общее?
10. Чем «теннис» отличается от «футбола»?
11. Ты знаешь правила игры одного из этих трех видов (футбол, баскетбол, теннис)?

В конце беседы ребенка нужно похвалить за что-нибудь.

Для изучения представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста были выделены следующие критерии:

- Наличие у детей знаний и представлений о видах спорта
- Наличие у детей знаний о знаменитых спортсменах, олимпиадах, сборах и т.д. в этих видах спорта
- Наличие умений в видах спорта
- Наличие интереса этим видам спорта
- Наличие эмоциональной отзывчивости на занятия этими видами спорта

За каждый полный ответ - ставится 3 балла, 2 балла – не точный ответ, 1 балл - ребенок отказывается ответить или не ориентируется в вопросе. Максимальное количество – 33 балла.

Таблица 1 – Критериально-уровневая шкала по Методике «Беседа». В. Г. Кудрявцева

Уровни	Баллы
Высокий уровень: ребёнок хорошо ориентируется в этих видах спорта, активно принимает участие в них, имеет широкий кругозор о спортивных событиях в этих видах спорта, знает о знаменитых спортсменах в этих видах спорта.	16-33 балла
Средний уровень: ребёнок плохо ориентируется в этих видах спорта, но принимает участие в них, имеет малый кругозор о спортивных событиях в этих видах спорта. Низкий уровень: ребёнок не ориентируется в этих видах	10-15 баллов
спорта, не принимает участие в них, не имеет кругозора о спортивных событиях в этих видах спорта, не знает о знаменитых спортсменах в этих видах спорта.	менее 10 баллов

Методика 2. Для выявления представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей дошкольникам предложена проблемная ситуация «Место для отдыха». Данная методика разработана Ириной Маратовной Новиковой.

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

- 1) улица большого города, по которой едет транспорт;
- 2) лесная поляна с ромашками;
- 3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком;
- 4) предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

Оценка результатов деятельности:

Высокий уровень – ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и

самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

Средний уровень – ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города.

Низкий уровень – ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.

Методика З. Е. А. Терпугова предлагает осуществлять наблюдение за детьми старшего дошкольного возраста в соответствии с критериями:

- применение ребенком валеологических знаний, умений и навыков в жизни и в ходе решения игровых валеологических задач;
- быстрота актуализации валеологических знаний, умений и навыков в нужной ситуации;
- решение реальных и игровых задач, содействующих сохранению здоровья;

- автономность, самостоятельность решения.

В ходе наблюдения за детьми в различных видах деятельности целесообразно обратить внимание на умение дошкольников самостоятельно проводить утреннюю гимнастику; соблюдение оптимального двигательного режима на прогулке; применения полученных знаний о здоровом образе жизни на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

Результаты наблюдения фиксируются воспитателем в протоколе.

Были выделены следующие уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста:

- высокий уровень – дети используют ранее полученные знания, в ходе решения игровых валеологических задач. Умеют самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию, выделять ее существенные признаки и выдвигать на этой основе адекватную задачу в своей деятельности, при этом данная операция протекает иногда в свернутом, умственном плане. Дети умеют планировать свою деятельность.
- средний уровень – дети умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении. Планировать порядок работы, мотивировать свои суждения и действия они не умеют, хотя и выполняют работу в логической последовательности, уверенно, самостоятельно. В ряде действий ими допускаются неточности, но некоторые из действий при этом выполняются достаточно рационально.
- низкий уровень – дети затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач, но даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы. Не умеют

дифференцировать свою деятельность с учетом способов действия, затрудняются при выборе средств для решения той или иной задачи.

Результаты диагностики.

1. Беседа (В. Г. Кудрявцев);

Результаты беседы заносились в таблицу.

Результаты диагностики экспериментальной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Методика 1. Результаты диагностики экспериментальной группы на констатирующем этапе

№ п/п	Имя Ф. ребёнка	Знания о здоровом образе жизни	Знания и представления о спорте	Знания и представления о видах спорта	Наличие умений в разных видах спорта	Наличие интереса к разным видам спорта	Наличие спортивного кругозора	Сумма баллов	Уровень
1.	Андрей Р.	1	2	1	2	2	1	9	Низкий
2.	Вероника Л.	2	2	1	1	1	2	9	Низкий
3.	Дарья Н.	1	1	2	1	2	1	8	Низкий
4.	Дмитрий Н.	2	2	2	3	2	2	13	Средний
5.	Екатерина Ч.	1	1	1	2	2	1	8	Низкий
6.	Злата Л.	2	1	1	1	1	1	7	Низкий
7.	Константин Ж.	2	3	2	3	3	3	16	Высокий
8.	Никита В.	2	1	2	2	2	2	11	Средний
9.	Никита К.	1	1	1	2	1	1	7	Низкий
10.	Тимур А.	2	2	2	2	2	2	12	Средний

Процентное соотношение представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Методика 1. Процентное соотношение результатов диагностики на констатирующем этапе эксперимента

Как показывают результаты диагностики низкий уровень ценностей о здоровом образе жизни у дошкольников и видах спорта на тему «Спорт и виды спорта» показали 6 ребят (60%).

Средний уровень был выявлен у 3 детей (30%).

Высокий уровень показал только 1 ребенок (10%).

## 2. Проблемная ситуация «Место для отдыха» (И.М. Новикова).

Результаты диагностики экспериментальной группы представлены в таблице 3.

Таблица 3. Методика 2. Результаты диагностики экспериментальной группы на констатирующем этапе

№ п\п	Имя Ф. ребёнка	Уровень
1.	Андрей Р.	Низкий
2.	Вероника Л.	Средний
3.	Дарья Н.	Низкий
4.	Дмитрий Н.	Высокий
5.	Екатерина Ч.	Средний
6.	Злата Л.	Низкий
7.	Константин Ж.	Высокий
8.	Никита В.	Средний
9.	Никита К.	Низкий
10.	Тимур А.	Средний

Процентное соотношение представлено на рисунке 2.





Рисунок 2 – Методика 2. Процентное соотношение результатов диагностики на констатирующем этапе эксперимента

По результатам методики, низкий уровень представлений показали 4 (40%) детей. Средний уровень выявлен у 4 (40%) детей. Высокий уровень представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей выявлены у 2 (20%) детей.

3. Методика 3 - наблюдение за детьми (Е.А. Терпугова).

Результаты диагностики экспериментальной группы представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Методика 3. Результаты диагностики экспериментальной группы на констатирующем этапе

№ п/п	Имя Ф. ребёнка	Уровень
1.	Андрей Р.	Средний
2.	Вероника Л.	Средний
3.	Дарья Н.	Низкий
4.	Дмитрий Н.	Средний
5.	Екатерина Ч.	Средний
6.	Злата Л.	Низкий
7.	Константин Ж.	Высокий
8.	Никита В.	Средний
9.	Никита К.	Низкий
10.	Тимур А.	Средний

Процентное соотношение представлено на рисунке 3.

### Результаты диагностики экспериментальной группы

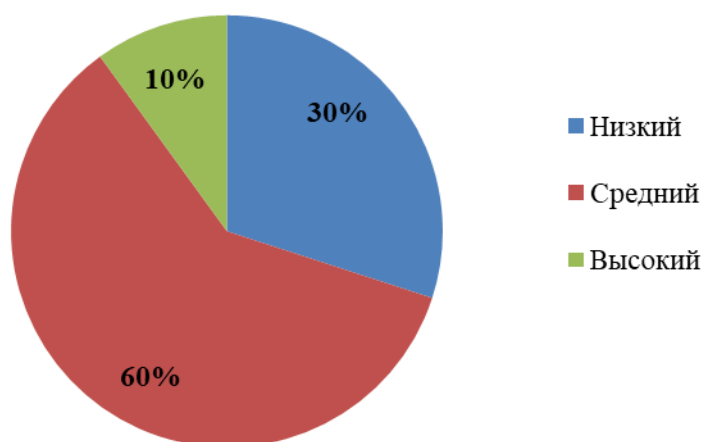


Рисунок 3 – Методика 3. Процентное соотношение результатов диагностики на констатирующем этапе эксперимента

Как показывают результаты методики, низкий уровень сформированности здорового образа жизни у 3 (30%) детей старшего дошкольного возраста. Средний уровень показали 6 (60%) детей. Высокий уровень был выявлен у одного ребенка (10%).

Таблица 9 – Обобщенные результаты на констатирующем этапе эксперимента

№ п\п	Имя Ф. ребёнка	1 методика	2 методика	3 методика	Общий уровень
1.	Андрей Р.	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
2.	Вероника Л.	Низкий	Средний	Средний	Средний
3.	Дарья Н.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
4.	Дмитрий Н.	Средний	Высокий	Средний	Средний
5.	Екатерина Ч.	Низкий	Средний	Средний	Средний
6.	Злата Л.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
7.	Константин Ж.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
8.	Никита В.	Средний	Средний	Средний	Средний
9.	Никита К.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10.	Тимур А.	Средний	Средний	Средний	Средний

Высокий уровень – 10 %

Средний уровень – 50 %

Низкий уровень - 40 %

Таким образом, этап констатирующего эксперимента дал необходимую информацию об уровне сформированности ценностей о здоровом образе жизни, спорте и видах спорта у исследуемой группы детей. Полученные данные будут использованы для оценки эффективности образовательной деятельности по формированию ценностей о здоровом образе жизни старших дошкольников через ознакомление с различными видами спорта путем сравнения их с результатами повторной диагностики.

## 2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента

Цель формирующего эксперимента - разработать содержание работы по формированию ценностей о здоровом образе жизни старших дошкольников через ознакомление с различными видами спорта и апробировать на практике.

Согласно ФГОС ДО, содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Содержание работы формирующего эксперимента проводилось в рамках всех образовательных областей.

Были отобраны виды спорта для формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста:

- баскетбол;
- футбол;
- теннис.

Выбор обоснован:

- наличием интереса дошкольников данной группы к данным видам спорта;
- эти виды спорта доступны, в них можно играть во дворе, спортивных залах, фитнес-площадках и т.д.

И личности спортсменов, достигших вершин в своем виде спорта, на примере жизни, которых осуществлялось формирование ценностей здорового образа жизни.

Баскетбол - Сергей Валерианович Базаревич. В 2001 году стал играющим тренером. На тренерском мостике сменил уже несколько клубов, в числе которых московская команда Динамо, самарские Красные Крылья, баскетбольный клуб Локомотив-Кубань и другие.

С 2016 года по настоящее время является главным тренером российской сборной по баскетболу. За свою карьеру выиграл чемпионат мира 1994 года, а также чемпионат Европы 1993 года. Неоднократно становился чемпионом страны и победителем различных турниров.

Футбол - Игорь Акинфеев стал главным вратарем страны так давно, что сейчас сложно поверить, что ему нет и тридцати. Впервые он выскочил на поле еще шестнадцатилетним школьником, это случилось в Питере в матче уникального Кубка премьер-лиги-2003. Уровень Акинфеева нисколько не изменился даже после двух тяжелых операций на крестях.

Теннис - Лев Кацман. Льву на сегодня всего 19 лет, который имеет разряд мастера спорта. С ракеткой молодая звезда играет с девяти лет, при этом изначально он совмещал еще и с футболом. Первая знаменательная победа на международной арене была в 2016 году — золотая медаль в

парном выступлении с Кристиной Казанцевой. Серебряная — в командной игре в Португалии в следующем году. В 2018 в команде с Максимом Гребнёвы, выиграл золото в Румынии, а на мировом чемпионате в Австралии завоевали серебро.

Нами определены ценности, которые мы хотели привить старшим дошкольникам:

- «Хочешь быть здоровым – бегай».
- «Я расту здоровым».
- «Чистота – залог здоровья».
- «Кто любит спорт, тот здоров и бодр».
- «Движение – это жизнь».
- «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

Формирующий эксперимент был направлен на:

- знакомство детей с понятием «Спорт», «Спортсмен»;
- знакомство детей с тремя видами спорта;
- закрепление материала при помощи различных видов деятельности детей;
- обогащение словаря и расширения кругозора детей на спортивную тематику;
- создание благоприятной среды для успешной реализации эксперимента.

Работа включала следующие этапы:

1 этап: формирование представлений о спорте и его видах в разных образовательных областях;

2 этап: усвоение материала детьми в игровой, двигательной, изобразительной, коммуникативной деятельности;

3 этап: повторение и закрепление пройденного материала в игровой, двигательной, изобразительной, коммуникативной деятельности.

Формирующий эксперимент включает проведение с детьми серии фронтальных занятий в различных видах деятельности:

- использование игрового принципа;
- знания о спорте давались детям с учётом ведущего вида деятельности;
- форма преподнесения материала должна быть эмоционально окрашенной;
- принцип наглядного обучения.

В рамках формирующего эксперимента нами разработан перспективный план по формированию ценностей о здоровом образе жизни и представлений о видах спорта. План рассчитан на старший дошкольный возраст. Включает в себя беседы, рассказ с использованием информационно-коммуникационных технологий (презентации), физкультурные занятия, викторины, загадки, чтение художественной литературы, рисование, дидактические игры. Содержание работы опирается на основную образовательную программу дошкольного образования МБДОУ «№ 452 г. Челябинска». По времени план рассчитан на месяц.

Перспективный план образовательной деятельности в старшей группе «Дружная семейка» по формированию ценностей здорового образа жизни через ознакомление с различными видами спорта

<b>Неделя</b>	<b>Работа</b>	<b>Цель</b>
20.04 – 26.04.	Беседа на тему «Что такое спорт?»	Знакомство детей с понятиями «Спорт», «Спортсмен», со значением спорта в жизни человека. Продолжить формирование положительного отношение к спорту. Воспитывать интерес к занятиям спортом.
	Рассказ с использованием презентации на тему «Виды спорта».	Знакомство детей с видами спорта. Продолжить формирование положительного отношение к спорту. Воспитывать интерес к занятиям спортом.
	Физкультурное занятие на тему «Маленькие футболисты».	Продолжить знакомить детей со спортивной игрой – футбол. Развивать ловкость и координационные качества: чувства равновесия и совершенствование вестибулярного аппарата,

		перестроение переключение движений.
27.04 – 03.05.	Физкультурное занятие с элементами обучения настольному теннису в старшей группе.	Познакомить детей со спортивной игрой – теннис. Закреплять навык движения ракеткой, продолжать формировать «чувство мяча», продолжать развивать умение выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом. Развивать глазомер, согласованность, быстроту и координацию движений, ловкость. Воспитывать умение взаимодействовать с партнерами по команде. Прививать привычку в здоровому образу жизни.
	Физкультурное занятие «Баскетбол».	Познакомить детей со спортивной игрой – баскетбол. Разучить правила игры, познакомить с площадкой. Закрепить технику ведения, бросков и ловле. Продолжить воспитание целеустремленности, выдержки, уверенности. Продолжить развитие точности, координацию движений.
	Повторение изученного материала по видам спорта в форме викторины «Знатоки спорта».	Продолжить развивать интерес к разным видам спорта. Обобщить знания <b>детей о видах спорта</b> . Продолжить формирование интереса к занятию <b>спортом</b> . Выявить умение работать в команде, обсуждать, договариваться прислушиваться к мнению товарищей.
	Загадки о трех спорта.	Расширить и закрепить знания детей о видах спорта. Закрепить представление о том, что спорт укрепляет здоровье человека. Продолжить развитие у детей интереса к различным видам спорта, желания заниматься ими. Продолжить работу по воспитанию у детей желания вести ЗОЖ.
04.05 – 10.05.	Чтение художественной литературы о видах спорта. Сказка «Футбольный мяч»	Развивать у детей любовь и интерес к художественной литературе и к разным видам спорта, развивать память, развивать умение работать в команде.
	Повторение изученного материала по видам спорта в форме дидактической игры «Закончи предложение».	Развивать словесно-логическое мышление, внимание. Закрепить знания о видах спорта и спортсменах. Развивать речь, слуховое восприятие.
	Повторение изученного материала по видам спорта в форме дидактической игры «Правда или нет?».	Закрепить знания о видах спорта и спортсменах. Развивать произвольное внимание и слуховое восприятие, речь.
11.05 – 17.05.	Повторение изученного материала по видам спорта в форме дидактической игры «Подбери глагол» .	Закрепить знания о действиях спортсменов. Учить подбирать слово-действие к существительному. Развивать внимание, воображение.
	Занятие «Знаменитые	Познакомить детей со знаменитыми

	спортсмены России».	российскими спортсменами, формировать уважительное отношение к их спортивным достижениям, желание быть похожим на них.
	Рисование на тему «Любимый вид спорта».	Способствовать формированию представлений детей о пользе двигательной активности для организма.
	Проведение повторной диагностики знаний, умений и представлений о трех видах спорта в группе старшего дошкольного возраста.	Выявления эффективности работы по формированию представлений о здоровом образе жизни старших дошкольников через ознакомление с различными видами спорта.

### 2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

С целью выявления эффективности работы через ознакомление с различными видами спорта был проведён контрольный эксперимент.

При проведении контрольного эксперимента были использованы следующие методики:

1. Методика «Беседа» (В. Г. Кудрявцев);
2. Методика «Проблемная ситуация «Место для отдыха»» (И.М. Новикова);
3. Методика «Наблюдение за детьми» (Е.А. Терпугова).

Результаты диагностики экспериментальной группы представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Методика 1. Результаты диагностики экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента.

№ п/п	Имя Ф. ребёнка	Знания о здоровом образе жизни	Знания и представления о спорте	Знания и представления о видах спорта	Наличие умений в разных видах спорта	Наличие интереса к разным видам спорта	Наличие спортивного кругозора	Сумма баллов	Уровень
1.	Андрей Р.	2	2	2	2	2	2	12	Средний
2.	Вероника Л.	2	2	2	1	2	2	13	Средний
3.	Дарья Н.	1	1	2	1	2	1	8	Низкий



4.	Дмитрий Н.	3	2	3	3	3	2	16	Высокий
5.	Екатерина Ч.	1	1	2	2	2	1	9	Низкий
6.	Злата Л.	2	2	1	1	1	1	8	Низкий
7.	Константин Ж.	3	3	3	3	3	3	18	Высокий
8.	Никита В.	2	2	3	3	2	3	15	Средний
9.	Никита К.	2	2	1	2	1	1	9	Низкий
10.	Тимур А.	2	3	2	2	2	2	13	Средний

Процентное соотношение представлено на рисунке 4.



Рисунок 4 - Методика 1. Процентное соотношение результатов диагностики на контрольном этапе

Как показывают результаты диагностики на контрольном эксперименте низкий уровень ценностей о здоровом образе жизни у дошкольников и видах спорта на тему «Спорт и виды спорта» показали 4 ребенка (40%). Средний уровень был выявлен у 4 детей (40%). Высокий уровень показали 2 ребенка (20%).

2. Методика «Проблемная ситуация «Место для отдыха»» (И.М. Новикова).

Результаты диагностики экспериментальной группы представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Методика 2. Результаты диагностики экспериментальной группы на контрольном эксперименте.

№ п/п	Имя Ф. ребёнка	Уровень
1.	Андрей Р.	Низкий
2.	Вероника Л.	Высокий
3.	Дарья Н.	Низкий
4.	Дмитрий Н.	Высокий
5.	Екатерина Ч.	Средний
6.	Злата Л.	Низкий
7.	Константин Ж.	Высокий
8.	Никита В.	Средний
9.	Никита К.	Низкий
10.	Тимур А.	Средний

Процентное соотношение представлено на рисунке 5.



Рисунок 5 – Методика 2. Процентное соотношение результатов диагностики на контрольном этапе

По результатам методики, низкий уровень представлений показали 4 (40%) ребенка. Средний уровень выявлен у 3 (30%) детей. Высокий уровень представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей выявлены у 3 (30%) детей.

3. Методика «Наблюдение за детьми» (Е.А. Терпугова).

Результаты диагностики экспериментальной группы на контрольном эксперименте представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Методика 3. Результаты диагностики экспериментальной группы на контрольном эксперименте

№ п\п	Имя Ф. ребёнка	Уровень
1.	Андрей Р.	Средний
2.	Вероника Л.	Высокий
3.	Дарья Н.	Низкий
4.	Дмитрий Н.	Высокий
5.	Екатерина Ч.	Средний
6.	Злата Л.	Низкий
7.	Константин Ж.	Высокий
8.	Никита В.	Средний
9.	Никита К.	Низкий
10.	Тимур А.	Средний

Процентное соотношение представлено на рисунке 6.



Рисунок 6 – Методика 3. Процентное соотношение результатов диагностики на контрольном этапе

Как показывают результаты методики, низкий уровень сформированности здорового образа жизни у 3 (30%) детей старшего дошкольного возраста. Средний уровень показали 4 (40%) детей. Высокий уровень был выявлен у 3 (30%) детей.

Обобщенные результаты уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста ценностей о здоровом образе жизни представлены в таблицах 9 и 10:

Таблица 10 – Обобщенные результаты на контрольном этапе эксперимента.

№ п\п	Имя Ф. ребёнка	1 методика	2 методика	3 методика	Общий уровень
1.	Андрей Р.	Средний	Низкий	Средний	Средний
2.	Вероника Л.	Средний	Высокий	Высокий	Высокий
3.	Дарья Н.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
4.	Дмитрий Н.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
5.	Екатерина Ч.	Низкий	Средний	Средний	Средний
6.	Злата Л.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
7.	Константин Ж.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
8.	Никита В.	Средний	Средний	Средний	Средний
9.	Никита К.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10.	Тимур А.	Средний	Средний	Средний	Средний

Процентное соотношение представлено на рисунках 7 и 8.

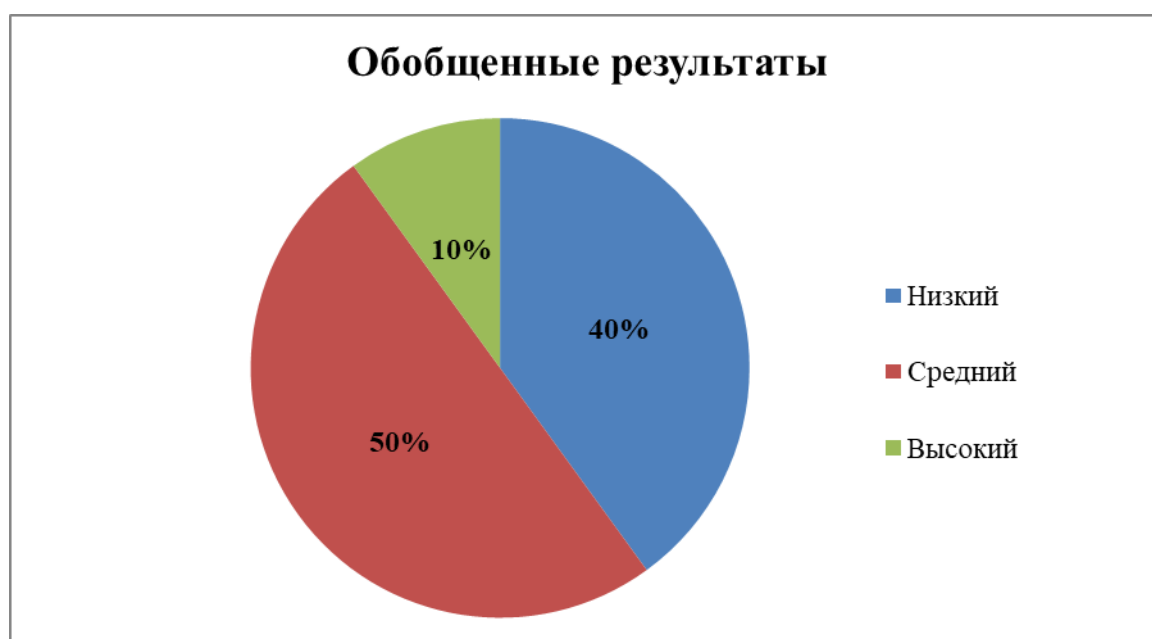


Рисунок 8 - Обобщенные результаты экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента



Рисунок 8 - Обобщенные результаты экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента

Сравнение результатов констатирующего и контрольного эксперимента в экспериментальной группе на рисунке 9.

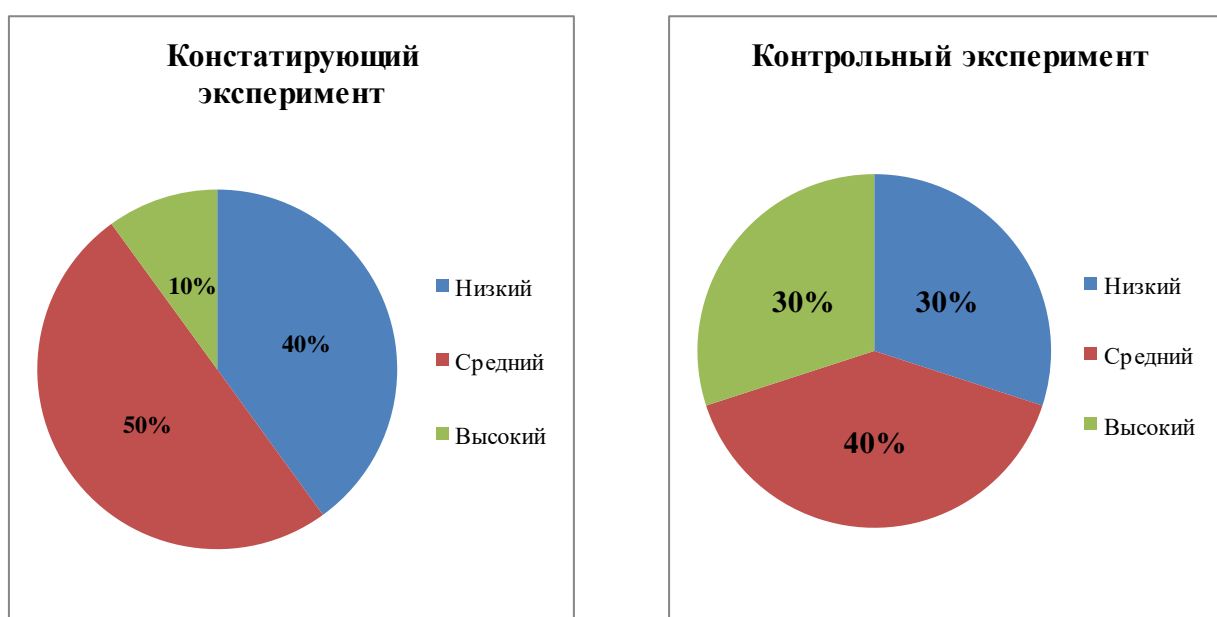


Рисунок 9 - Сравнение результатов экспериментальной группы

Результаты исследования:

Контрольный эксперимент показал, что уровень сформированности у детей старшего дошкольного возраста ценностей о здоровом образе жизни в ходе проведения формирующего эксперимента у некоторых детей

экспериментальной группы повысился. Из этого можно сделать вывод, что эксперимент показал положительный результат.

### Выводы по второй главе

Этап констатирующего эксперимента дал необходимую информацию об уровне сформированности ценностей о здоровом образе жизни и видах спорта на тему «Спорт и виды спорта» исследуемой группы детей. Были определены сильные и слабые места. На этапе констатирующего эксперимента 40% детей экспериментальной группы имели низкий уровень сформированности ценностей о здоровом образе жизни, спорте и его видах. Средний уровень – 50 % и высокий – 10 %.

На этапе формирующего эксперимента был разработан перспективный план работы по формированию ценностей о здоровом образе жизни через ознакомление с различными видами спорта. План рассчитан на старший дошкольный возраст. Включает в себя беседы, рассказ с использованием информационно-коммуникационных технологий (презентации), физкультурные занятия, викторины, загадки, чтение художественной литературы, рисование, дидактические игры. Содержание работы опирается на основную образовательную программу дошкольного образования МБДОУ «№ 452 г. Челябинска». По времени план рассчитан на месяц.

В рамках формирующего эксперимента и апробирован перспективный план работы по формированию ценностей о здоровом образе жизни через ознакомление с различными видами спорта.

Контрольный эксперимент показал, что уровень сформированности ценностей о здоровом образе жизни, спорте и видах спорта у некоторых детей экспериментальной группы повысился. Высокий уровень сформированности ценностей о здоровом образе жизни, спорте и видах спорта показали 30% детей, средний – 40% и низкий - 30%. Из этого можно сделать вывод, что эксперимент показал положительный результат.

Таким образом, цель опытно-экспериментальной работы достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог дипломному исследованию, отметим, что поставленные задачи были выполнены в полном объеме:

- изучена психолого-педагогическая литература по теме исследования;
- определена сущность здоровья и здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста;
- проанализированы условия формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста;
- изучен уровень развития ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста;
- было разработано содержание работы и обоснован выбор некоторых видов спорта в формировании ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

В теоретической части изучены вопросы, раскрывающие понятие о здоровье, ценностях и главных составляющих здорового образа жизни.

Раскрыты особенности формирования ценностей здорового образа жизни детей в условиях дошкольной образовательной организации и условия формирования ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Изучение педагогической литературы показало, что состояние здоровья подрастающего поколения – это важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни должно начинаться в детском саду. Жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность в процессе физического воспитания.



Таким образом, при формировании здорового образа жизни большое значение стоит уделять созданию условий, способствующих оздоровлению детей. Здоровый сон, рациональное питание, правильно организованный режим дают положительное влияние на детское здоровье.

В формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста педагог может использовать различные методики.

Таким образом, в результате теоретических исследований мы стоим на позиции того, что, если отобраны некоторые виды спорта, организована образовательная деятельность по накоплению у детей старшего дошкольного возраста знаний об различных видах спорта, это позволит повысить уровень сформированности ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

На вышеупомянутых научно-теоретических предположениях строилась наша опытно-экспериментальная работа.

Этап констатирующего эксперимента дал необходимую информацию об уровне сформированности ценностей о здоровом образе жизни и видах спорта на тему «Спорт и виды спорта» исследуемой группы детей. Были определены сильные и слабые места. Полученные данные были использованы для разработки перспективного плана по формированию ценностей о здоровом образе жизни старших дошкольников через ознакомление с различными видами спорта путем сравнения их с результатами повторной диагностики.

В рамках формирующего эксперимента нами разработан и апробирован перспективный план по формированию ценностей о здоровом образе жизни старших дошкольников через ознакомление с различными видами спорта.

Контрольный эксперимент показал, что уровень сформированности ценностей о здоровом образе жизни, спорте и видах спорта в ходе проведения формирующего эксперимента у некоторых детей

экспериментальной группы повысился. Из этого можно сделать вывод, что эксперимент показал положительный результат. Таким образом, цель опытно-экспериментальной работы достигнута, задачи решены.

Таким образом, гипотеза о том, что формирование ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста через ознакомление с различными видами спорта будет эффективно, если отобраны некоторые виды спорта, организована образовательная деятельность по накоплению знаний о различных видах спорта, определена система ценностей через представление о жизни спортсмена, подтвердилась.

Разработанный перспективный план, может быть использован, как педагогами в профессиональной деятельности, так и родителями в рамках домашних занятий с ребёнком.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. -2004.-№3-19 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов.–3-е изд., доп., перераб.-М.:Физкультура и спорт, 1987.-64 с.
3. Атлас для начальной школы. Организм человека и охрана здоровья. - СПб., Издательский Дом Нева, М.: ОЛМА - ПРЕСС, 2000. - 32с.
4. Брег П. С. Системы оздоровления. - М.: ТЦ Сфера, 2009 - 64с.
5. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье.2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.-242с.
6. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М.: АРКТИ, 2011. - 64с
7. Зайцев Г.К. и Зайцев А.Г. Твое здоровье. - СПб.: Изд-во Акцидент, 2007
8. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. - СПб.: Изд-во Акцидент, 2010.-40с
9. Здоровый дошкольник: Социально - оздоровительная технология 21 века. / Авт. сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М.: АРКТИ, 2010. -88с.
10. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения. // Дошкольное воспитание. - 2009. -№ 9 - 23с
11. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание воздухом - ведущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание. -2010. -№8. -с.45-52.
12. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. М.: Просвещение, 2010.-35с

13. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. -М: ТЦ Сфера, 2004. - 384с.
14. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, автореферат, Екатеринбург, 2004. 22с
15. Коростелев Н.Б. Пятьдесят уроков здоровья для маленьких и больших. - М.:АРКТИ, 2008.-192с
16. Кудривцева ВТ. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления, (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА -ПРЕСС, 2007.- 296с
17. Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений: В 3-х ч. - М.: АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ, 2007. -376 с.
18. Леонтьев А.Н. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. 2 - М.: Педагогика, 2011.-С.94-232
19. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М: Просвещение, 2002.-123с.
20. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2009.-88с
21. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-у изд.. М.: МОЗАЙКА–СИНТЕЗ, 2014.–368с.
22. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г.№26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

23. Решетнева Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания. // Дошкольное воспитание. 2008, №4, С.54.
24. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозайка-синтез, 2000. - 256с.
25. Семенака, С.И. Учимся чувствовать свое тело. Коррекционно-развивающее занятие для детей 5-8 лет [Текст]/С.И.Семенака. – М.:Академия, 2004.
26. Смирнова, Е. Здоровье и дети. [Текст]// Дошкольное воспитание. -№4. - 2003. -С. 62
27. Слостенин, В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А.Слостенин. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 288 с.
28. Степаненкова С.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
29. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 208 с.
30. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденция развития. - СПб.: Изд-во Акцидент, 2005. - 246с.
31. Фомина Н. А. Формирование здорового образа жизни.// Управление дошкольным образовательным учреждением.2004. - № 1-75 -79 с.
32. Чистякова, М.И. Гимнастика здоровья [Текст]/М.И.Чистякова / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1995
33. Чумаков Б.Н. Валеология. - М.: Просвещение, 2007. - 248с. Шукшина СЕ. Возможности формирования потребности в сохранении и укреплении здоровья у детей старшего дошкольного возраста. // Детство, 2002.- №4- 12- 14с

34. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для студ. вузов / И.В.Шаповаленко. – М. : Гардарики, 2007. – 349 с.
35. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. Пособие. – М.: гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.–72с.
36. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98 с
37. Яшкова, Н.В. Охрана здоровья детей / Н.В. Яшкова // Дошкольное воспитание. 2012.-№4. С.14-17.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Беседа «Что такое спорт?»

Цель: знакомство с понятием - спорт.

Задачи:

1. Познакомить детей со значением спорта в жизни человека.
2. Сформировать положительное отношение к спорту.
3. Воспитывать интерес к занятиям спортом.

Оборудование: Мишка-олимпиец, иллюстрации о спорте.

Ход беседы:

Воспитатель:

- Ребята, посмотрите, кто к нам пришел. Это Мишка-олимпиец. Здравствуй, Мишенька.

Миша\_олимпиец:

- Доброе утро, ребята. Я к вам прибежал с тренировки. Хочу у вас спросить, знаете ли вы что такое спорт и для чего он нам нужен?

(ответы детей)

- Молодцы, вы знаете, для чего нужен спорт, а вот что такое спорт никто из вас не ответил. Я вам сейчас расскажу и покажу картинки.

Спорт – составная часть физической культуры. Если физкультура – это сфера деятельности, направленная на укрепление и сохранение здоровья. Это подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультурные занятия. То спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней. В процессе соревнования выявляются лучшие спортсмены, которые добились результатов в своем виде спорта, их награждают медалями. Существуют разные виды спорта. Каждый спортсмен ежедневно тренируется, чтобы добиться наивысших результатов. Спортом можно и нужно заниматься с детства. Я когда был маленький, с мамой и папой катался на лыжах. Мне очень нравится лыжный спорт, и поэтому родителя

отдали меня в школу «Лыжная подготовка». Я очень много тренируюсь, уже ездил на соревнования и занял первое место. Занимаясь спортом, ты становишься сильным, ловким, целеустремленным и укрепляешь свое здоровье. Мне очень нравится одно стихотворение о спорте, послушайте:

Спорт не любит ленивых,  
Тех, кто быстро сдается.  
Ненадежных, трусливых.  
Он над ними смеется.  
Благосклонен он очень  
К тем, кто духом силен.  
И победы дарует  
Лишь выносливым он!

- А кто-нибудь из вас ходит на секции? Расскажите (ответы детей).

- Каким бы видом спорта вы хотели заниматься?

Воспитатель:

- Миша, а ты хотел бы попасть на олимпиаду?

Миша-олимпиец:

- Это моя мечта, к которой я стремлюсь. Скоро в нашей стране будет проходить олимпиада в городе Сочи, я буду смотреть и болеть за свою страну Россию. Мне очень жаль с вами расставаться, но меня ждет тренировка. До встречи.

Воспитатель:

- Спасибо тебе Миша за твой рассказ. Теперь дети знают, что такое спорт. Приходи к нам еще, мы будем тебя ждать.



## Презентация на тему «Виды спорта».

### Как одеты игроки

Футболисты много двигаются, поэтому носят удобные футболки и трусы




Бутсы обеспечивают ногам хорошую опору, чтобы игрок не поскользнулся

Спереди на футболке – эмблема спортивного клуба

Сзади на футболке – фамилия и номера игроков, чтобы легче узнать их на поле



На ногах под гетрами – защитные щитки

В мягких перчатках вратарю легче ловить и удерживать мяч

Вратарю нужна особая одежда со специальными защитными накладками



В каждой команде есть капитан. У него на рукаве капитанская повязка

### Судья

У игры есть свои правила. За их выполнением следит судья

Узнать его легко: форма судьи обычно черная.



С помощью свистка и определенных жестов судья объявляет свои решения.

Судья определяет, насколько серьезно было нарушение правил игры, и в зависимости от этого назначает свободный удар или показывает игроку желтую или красную карточку.

Желтая карточка - предупреждение.

Красная карточка - за грубое нарушение правил игрок покидает поле.




Желтая карточка - предупреждение.

Красная карточка - за грубое нарушение правил игрок покидает поле.

### Чему учат в футбольной школе



### Как выглядит стадион




### Кто такие звезды футбола



Профессиональные футболисты, играющие особенно хорошо и забивающие много голов, являются звездами команд.

Конспект физкультурного занятия на тему «Маленькие футболисты»

Цель: продолжать знакомить со спортивными играми – футболом

Задачи: развивать ловкость и координационные качества: чувства равновесия и совершенствование вестибулярного аппарата, перестроение переключение движений

Оборудование:

- магнитофон диском «футбол»;
- обручи по числу детей;
- скакалка;
- ворота (дуги 3-4 шт);
- 2 куба.

**Ход занятия:**

Беседа. (Фон музыки)

Воспитатель: Ребята, сегодня мы познакомимся с игрой, а какой, вы сейчас узнаете сами.

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют, а кидают и бросают,

И ногами сильно бьют.

- Что же это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно – это футбол. 10 – декабря – всемирный день футбола. Футбол - самая древняя игра. Название этой игры происходит от 2 английских слов «Фут»- ступня и «бол» - мяч, т. е. в этой игре по мячу бьют ступней.

- Футбол — это страстное противоборство двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Как заметил лучший футболист современности бразилец Пеле, «футбол — это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой». Футбол — это искусство, пожалуй, ни один вид спорта не может с ним сравниться по популярности. Вряд ли можно найти игру, у которой было бы больше

поклонников, чем у футбола. Футбол является, наверное, самым популярным из всех видов спорта. Футбол любят и играют во всех странах мира. В футбол можно играть в любое время года. Футбол любят не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды.

- Ребята, а какие футбольные команды вы знаете? («Спартак», «Динамо», «Локомотив», «ЦСКА», «Торпеда» - Москва; «Рубин» - Казань; «Зенит» - Санкт - Петербург). Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин – лучший вратарь советского и мирового футбола. В наше время самые известные Российские футболисты: Андрей Аршавин – капитан сборной России, Роман Павлюченко - российский нападающий.

- Но чтобы играть в эту игру еще многому научиться и поупражняться. Вот сейчас этим мы и займемся.

Ходьба: друг за другом, широким шагом.

Бег: с закидыванием ног назад, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, спиной вперед, семенящий, обороты в беге-бежать вперед одновременно крутятся, «змейкой».

Ходьба по кругу на втором кругу дети берут из корзины по мячу.

## 2. ОРУ с мячами (построение в 2 колонны)

- И. П. ноги слегка расставить, руки с мячом вверху.
- И. п. то же. Наклон вперед, коснуться мячом левой ноги
- И. п. пятки вместе, носки врозь. Приседания.
- Поставить ступню на мяч, катать его не упуская, вперед- назад.  
Поменять ногу
- Прыжки через мяч
- Упражнение «Вокруг света». Ведение мяча правой и левой ногой в разных направлениях.

## 3. Упражнения в парах

- сначала обходят друг друга, а потом пасуют

- «пас» передают мяч друг другу
- «забей в ворота»

#### 4. Эстафеты:

2 команды «Спартак» и «Динамо»

- «ловкие ребята»- покрутился - ведение мяча между обручами
- «обратный поезд» (бег прямо и спиной)
- Кувырок на мате - удар мячом в ворота

5. П/и «Подвижная цель» / дети должны попасть мяч ногой в водящего/

6. Массаж ног.

## **Физкультурное занятие с элементами обучения настольному теннису в старшей группе**

Цель: продолжать знакомить со спортивными играми – теннис.

### **Задачи:**

- Продолжать знакомить с игрой «настольный теннис». Закреплять навык движения ракеткой, продолжать формировать «чувство мяча» и принимать стойку теннисиста, продолжать развивать умение выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
- Развивать глазомер, согласованность, быстроту и координацию движений, ловкость. Осуществлять дифференцированный подход к детям с использованием карточек-схем.
- Воспитывать умение взаимодействовать с партнёрами по команде. Прививать привычку к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** теннисные ракетки, доски и мячи по количеству детей, стойки, сетка, карточки-схемы.

### Ход занятия

#### **1 часть - Вводная (5 мин).**

##### 1. Построение.

Игра настольная у нас и  
И шарик нужен нам сейчас,  
Ракетки в руки мы возьмём,  
И дружно все играть начнём?

##### 2. Упражнения в ходьбе.

Обычная ходьба.

Ходьба на носках, ракетка над головой.

Высоко поднимать ракетку в прямых руках, смотреть перед собой.

Ходьба на пятках, ракетка в согнутых руках за головой.

Ходьба с высоким подниманием колен,

Доставать до ракетки коленями.

### 3. Медленный бег.

Медленный бег и бег с ускорением

### 4. Игровое упражнение «Увернись» 30-40 сек.

Увёртываться от раскачивающегося предмета.

Построение в шеренгу с объяснением задачи занятия.

## **2 часть - Основная (25 мин)**

Общеразвивающие упражнения с ракеткой.

1. И. п. – о. с., ракета в двух руках внизу.

1,3 – ракетка в прямых руках перед собой.

2 – ракетку поднять вверх. 4 – и. п.

2. И. п. – ноги на ш. п., ракета в двух руках над головой.

1, 3 – ракетку опустить за голову. 2,4 – и. п.

3. И. п. – о. с., ракетка в двух руках перед грудью.

4. 1- наклониться положить ракетку на пол, 2 – и. п., руки на пояс.

3- наклониться взять ракетку, 4 и. п.

5. И. п. - о. с, ракетка на полу. Прыжки вокруг ракетки на двух ногах.

Игровые задания по схемам.

#### 1. «Не урони мяч»

Пытаться удержать на ракетке шарик.

#### 2. «Отчекань мяч от ракетки»

Отчеканивать шарик от ракетки несколько раз.

#### 3. Эстафета «Не урони мяч»

Разделить детей на две команды. Дать задание пронести шарик на ракетке, до обозначенного места не уронив его. Затем быстро, по прямой, с шариком в руках вернуться к своей команде. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.

#### 4. Игра «У кого меньше?»

Разделить зал на две зоны стойками с сеткой. Дать задание отбивать мяч ракеткой на сторону соперника. У кого в конце игры останется меньше шариков, та команда выиграла.

5. Самостоятельная работа по карточкам.

Дети выбирают карточку с заданием и выполняют его.

**3 часть - Заключительная (2 мин.)**

Закрепительная беседа.

Задать вопросы детям, с целью закрепления материала.

Построение в колонну по одному и выход детей из зала.

### Конспект занятия «Баскетбол»

Цель: продолжать знакомить со спортивными играми – баскетбол.

Задачи:

1. Разучивать правила игры, познакомить с площадкой.
2. Закрепить технику ведения, бросков и ловле.
3. Воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность.
4. Развивать точность, координацию движений.

Оборудование: мячи по числу **детей**, кегли.

#### Содержание

Дозирование.

Темп.

Организационно-методические указания.

#### I. Вводная часть

«Вышло солнышко из-за речки» (бег в рассыпную, быстро построиться возле своего обруча). Умеренный. На слова: «Вышло солнышко из-за речки, разбросало золотые колечки. Кто за речку пойдет, тот колечко найдет», — дети передвигаются свободно по залу в рассыпную. На счет «1, 2, 3 — беги!», — строятся в 3 круга, по заранее определенному центру. Обручи разбрасывать как можно дальше от себя.

«Найди свой цвет» (игра с бегом по принципу «Чье звено быстрее соберется») 3 р. Умеренный. «Бег в рассыпную!».

- 1) Построение по сигналу в шеренги возле своих флажков;
- 2) Построение по сигналу вокруг;
- 3) Построение в колонну, принять стойку **баскетболиста**

#### II. Основная часть

1. ОРУ Комплекс №1 (без предметов)
2. «Передал — садись» (передача и ловля мяча) 3р. Умеренный. Разделить **детей на 2 колонны**. Напротив них становятся водящие с мячом в руках. По сигналу они бросают мяч детям, стоящим первыми в команде;



те, поймав мяч, возвращают его водящему и принимают упор присев. Водящий бросает мяч второму и т. д. Чья команда быстрее передаст мяч.

3. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног) 3р. Быстрый. Дети разделены на 2 команды (в колоннах, ноги врозь. Игровое задание: первый ребенок прокатывает мяч последнему, последний берет мяч, бежит с мячом, становится первым, снова прокатывает мяч последнему и т. д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению.

4. Метание мяча в **баскетбольный щит**, установленный на разной высоте 2р. Умеренный.

5. Ведение мяча, продвигаясь шагом, бегом 2р. Умеренный.

6. «Ручей». Бег, взявшись за руки, вполборота, до кегли (расстояние до кегли — 10 м) 2 р. Быстрый Бег, взявшись за руки, вполборота, до зрительного ориентира. Чья команда быстрее преодолет расстояние, не разорвав цепь, и вернется обратно

7. Ловля мяча после удара о стенку 2р. Умеренный.

III. Заключительная игра

«Ловишка с ленточкой» 2-3р. Быстрый.

## Викторина «Знатоки спорта»

Цель: Продолжить развивать интерес к разным видам **спорта**.

Задачи:

1. Обобщить знания **детей о видах спорта**.
2. Способствовать формированию интереса к занятию **спортом**.
3. Выявить умение работать в команде, обсуждать, договариваться прислушиваться к мнению товарищей.

Материал: ноутбук, **мультимедийная доска, презентация «Знатоки спорта»**, карандаши, альбомные листы, мольберт.

Ход викторины:

Ведущий:

Приветствуем сегодня всех,  
Мы рады встрече с вами.  
И не случайно в этот зал  
Всех вместе мы собрали.  
**Детей сегодня позвала**  
**Спортивная викторина**  
И думаю, пройдет она  
Нескучно и активно.

Ведущий: Здравствуйте, юные **спортсмены**. Я рада приветствовать вас на нашей **спортивной викторине**. Прошу вас разделиться на две команды выбрать капитана и занять свои места.

Уважаемые команды сегодня состоится **викторина на спортивную тему**. Сегодня мы узнаем, что вы знаете о **спорте**. За каждый правильный ответ жюри будет присуждать 1бал. И пусть победят сильнейшие!

Ведущий: И так, начинаем нашу игру «**Знатоки спорта**»

Первый конкурс «Интеллектуальная разминка»

Предлагаю я командам  
В этот конкурс поиграть.

На серьезные вопросы  
Вам придется отвечать.  
За одну минуту только  
Вы должны свой дать ответ.  
Ну а мы потом оценим,  
Был он правильным, или нет.

- Наш первый конкурс открывает блиц вопросы. Каждой команде предлагается по шесть вопросов, на которые нужно ответить быстро, коротко и правильно. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

- Интеллектуальная разминка для команды №1

1. Люди бегают по всему полю и пинают мяч ногами кто они? (Футболисты).
2. Залитая **спортплощадка для хоккеистов** (каток)
3. Противники на ринге бьют друг друга в перчатках (боксеры).
4. Они ловкие, прыгучие и гибкие (гимнасты).
5. Как назвать одним словом: медаль, грамота, кубок (награда).
6. **Спортсмены** красиво танцуют на льду (фигуристы).

- Интеллектуальная разминка для команды №2

1. Мяч попал в ворота (гол).
2. **Спортсмен** закидывающий мяч в корзину соперника (баскетболист).
3. Люди бегают по льду, отбивая шайбу клюшкой (хоккеисты).
4. Начало пути к финишу (старт)
5. Как называют **спортсменов**, поднимающих тяжести от пола (штангисты).
6. **Спортсмены** стараются как можно быстрее проплыть определённую дистанцию (пловцы).

Подведение итогов конкурса.

- Второй конкурс – эстафета «Кто быстрее».

Команды встают друг за другом. Нужно быстрым шагом дойти до противоположной стороны зала и на листе бумаги нарисовать одно **спортивное оборудование** (повторяться нельзя) и быстрым шагом вернуться передать эстафету.

Подведение итогов конкурса.

- Третий конкурс «Четвёртый лишний»

Лучше умственной зарядки

Нет для взрослых и **детей**.

Кто играет с нами вместе,

Тот становится умней.

- На экране картинки о **спорте**. Нужно назвать лишнюю и объяснить свой ответ. За правильный ответ команда получает один балл.

(Работа с **мультимедийной доской**)

1 слайд – баскетбол, волейбол, водное поло, футбол (может быть два варианта ответов: 1 - футбол, так как играют ногами, а в остальные игры руками; 2 - водное поло – игра на воде, а остальные на суше).

2 слайд – кроссовки, ролики, валенки, коньки – валенки не **спортивная обувь**.

3 слайд – дартс, стрельба из лука, прыжки на скакалке, биатлон - прыжки на скакалке развивают ноги, а все остальные – глазомер.

4 слайд – гиря, фитбол, штанга, гантели – фитбол **используют для прыжков**, а остальное для укрепления мышц рук.

5 слайд – скакалка, клюшка, свисток, ведро – ведро **используется для игр с песком**, остальное **спортивное оборудование**.

6 слайд – грамота, рисунок, кубок, медаль – рисунок можно подарить любому, а остальное нужно заслужить.

7 слайд – ласты, трубка и маска для плавания, велосипед, лыжные палки - лыжные палки зимнее оборудование, остальное – летнее.

8 слайд – лыжи, клюшка, снегокат, самокат – самокат летнее оборудование, остальное – зимнее.

Подведение итогов конкурса.

- Четвёртый конкурс

К нам шагает украдкой.

Мы назовем его

«Темной лошадкой».

- Четвёртый конкурс – «Тёмная лошадка»

Проводится, так же как игра «Где были, мы не скажем, а что делали, покажем» – изобразить в пантомиме три вида **спорта**. Одна команда изображает, а другая угадывает, по очереди.

- Пятый конкурс – «Узнай вид **спорта по пиктограмме**» (Работа с **мультимедийной доской**)

9 слайд – футбол.

10 слайд – биатлон.

11 слайд – бобслей.

12 слайд – художественная гимнастика.

13 слайд – конный **спорт**.

14 слайд – велогонки.

15 слайд – плавание.

16 слайд – баскетбол.

Пока жюри подводит итоги, отгадайте загадки.

1. Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Значит там игра - ... (Хоккей)

2. Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная (скакалка).

3. **Спорт на свете есть такой,**

Популярен он зимой.

На полозьях ты бежишь,

За соперником спешишь. (Лыжные гонки.)

4. На команды нас разбили

И дают задание.

Мы участвуем впервые

В **спорт** (соревнованиях).

5. На льду танцует фигурист,

Кружится, как осенний лист.

Эх, хорошо катаются!

Как этот **спорт называется?** (Фигурное катание)

6. Ноги в них быстры и ловки.

То **спортивные** (кроссовки).

7. Вопрос не лёгкий у меня,

Как это называют,

Когда **спортсмены на санях**

По жёлобу съезжают? (санный **спорт**, бобслей, скелетон)

8. Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре. (мячик)

Ведущий: наша викторина подошла к концу! Обе команды хорошо потрудились! Победителем стала «дружба»! Вы все ребята получаете награды!

Награждение всех участников.

## Загадки

Загадки загадываются в разноробой и каждому ребенку, и всем вместе.

### Футбол

Мяч по травке шустро скачет От ворот и до ворот. Бьют ногами — он не плачет. Кто игру мне назовёт? (Футбол)	Я люблю его смотреть. Очень нравится «болеть». И кричать всем вместе: «Гол!». Лучшая игра...(Футбол)
Соберем команду в школе И найдем большое поле. Пробиваем угловой - Забиваем головой! И в воротах пятый гол! Очень любим мы...(Футбол)	Я на краю чуть не уснул, А дали мячик – так рванул! Один прорвался на ворота, Ударил низом с разворота. Ну, и забил, конечно, гол. Красивая игра...(Футбол)
Пас, атака и удар, Мяч опять попал в ворота! Чтоб не справился вратарь, Игроку нужна сноровка...(Футбол)	Меня боятся вратари, Стоящие в воротах. Меня ты громко назови, Я заработан потом...(Гол)

### Баскетбол

Стукнешь о стенку - А я отскачу, Бросишь в корзину - И я проскочу. Я из ладоней в ладони Лечу -	Чтобы стать таким спортсменом, надо очень подрасти. И уметь без остановки мячик по полу вести. Чтоб потом его закинуть далеко и высоко
--	---

Смирно лежать  
Я никак не хочу!  
Ответ: Баскетбольный мяч

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьёт об пол,  
Значит, это ...  
Ответ: баскетбол

Не ракету, а ракетку  
Я держу своей рукой  
Раз - и мяч летит за сетку...  
Раз - и сет уже за мной!  
Шустрый мяч и две ракетки  
Все удары чётки, метки  
До победного играть!  
Никому не уступать!

И попасть притом в корзину,  
заработав очко.  
Есть спортивная игра,  
Угадайте, детвора.  
Я хожу на тренировку,  
Там бросаю мячик ловко,  
И стучу я им об пол.  
Что же это? - ...  
... Подскажу ещё. В корзинку  
Мяч кидаю без заминки.

#### Теннис

Палка плюс рамка, плюс сетка  
Для тенниса это ... (ракетка)  
На какой - такой лужайке  
Теннисисты в шортах, в майках?  
(корт)



### Чтение художественной литературы.

Цель: продолжить развивать интерес и любовь к футболу, баскетболу и теннису.

Задачи: развивать у детей любовь и интерес к художественной литературе и к разным видам спорта, развивать память, развивать умение работать в команде.

Чтение сказки и стихов:

#### Сказка "Футбольный мяч" Лаптева Максима

В небольшом городе жил мальчик, звали его Максим. Он мечтал научиться играть в футбол, но у него ничего не получалось, как бы он ни старался. И поэтому ребята во дворе не хотели его брать в свою команду для игры в футбол.

Когда Максиму исполнилось семь лет, его папа подарил ему красивый белый футбольный мяч.

Однажды в воскресное утро, когда все дети еще спали и никого не было на улице, Максим взял свой мяч и пошёл на футбольное поле. Он стал тренироваться бить по воротам, и, когда он попал в штангу, ему послышался чей-то голос:

- Ой! Больно!

Мальчик посмотрел по сторонам и подумал, что ему показалось, так как на поле кроме него никого не было. Когда Максим ударил ещё раз по мячу, то опять услышал чей-то голос. Он подошёл к воротам, взял мяч в руки и не поверил своим глазам: мяч улыбнулся и подмигнул ему. Он оказался живым. Максим от растерянности хотел бросить мяч на землю, но мяч закричал:

- Не бросай меня, не бросай, пожалуйста!

- Ты что умеешь говорить? – удивлённо спросил Максим.

- Да! Я же мяч самого Роберто Карлоса, - с гордостью ответил мяч.

- Роберто Карлоса? Да это же мой самый любимый игрок! – воскликнул  
Максим.

- Я знаю и хочу помочь тебе научиться играть в футбол, ну и, конечно же, несколькими финтами. Но для этого тебе необходимо много тренироваться и не жалеть себя. Ты согласен?

- Конечно, я обещаю, что буду делать всё, что ты будешь мне говорить, не жалея сил, буду тренироваться, - ни на минуту не задумываясь, уверенно ответил Максим.

Максим с мячом отправились домой, и со следующего дня они стали тренироваться. Мяч рассказал ему секреты мастерства и как правильно выполнять финты. И уже через полгода тренировок Максим играл так, как не играл никто в его дворе.

Прошло несколько месяцев, начались городские соревнования. К тому моменту Максим уже показал свою игру во дворе, и сейчас ребята спорили, за чью команду он будет играть.

И вот наступил день соревнований. Команда Максима соревновалась с очень сильной командой. И благодаря ежедневным тренировкам Максим забил решающий гол.

- Гол! Гол! Ура! Мы победили! – радостно кричала команда Максима, радовались и веселились их болельщики.

Команда Максима заняла первое место в городских соревнованиях, и ребята выиграли свой первый в жизни кубок.

- Так кончается наша сказка. А может, это и не сказка вовсе? А вы как думаете, ребята, волшебство помогло Максиму стать лучшим игроком футбольной команды или дело не в нём?

### **Стихи про баскетбол.**

Берёт он мяч, кидает ввысь,  
А если надо, то в корзину.  
С ним ты лучше не борись,  
Какой высокий он детина.

Ему подпрыгнуть не в напряг,  
Толкает мяч руками сильно.  
Бросок ведь для него пустяк,  
Одет он тоже очень стильно.  
Любит он с азартом,  
И конечно побеждать.  
Соблюдает все стандарты,  
Так хочет чемпионом стать.

Двадцать первый вырос выше всех,  
Сверху сетки может заглянуть,  
Он команде принесёт успех,  
Сумев мячи в корзину запихнуть.

Сверху видит всех, кто подаёт,  
Ему любой соперник по колено,  
Темп команде смело задаёт,  
Для него площадка, как арена.

Вот таких бы больше рослых игроков,  
Чтоб внизу все остальные ковырялись,  
Чтоб судьба решалась там очков  
И мячи в одну корзину собирались.

Но не равной стала бы игра,  
Против карликов играют великаны  
И не в радость все такие номера  
Будто с блохами столкнулись тараканы.

Я каждую неделю, больная и болею-  
Я радуюсь успехам, а проиграл - жалею.  
На личике любимом - переживаний ливни.  
От неудач страдаю, с победой оживаю.  
Прошёл ты всю пятёрку, пронесся мимо ветром,  
Сумел к кольцу пробиться,  
Взлетел над полем птицей,  
И мяч в кольце заветном.

Очки к очкам сплюсуем и выигрыш – достойным!!!

А, если вдруг «продуем» и будет очень больно,  
Я обниму так крепко... И успокою словом.

Стихи про теннис.  
Теннис очень я люблю,  
Форму белую ношу.  
Отбиваю я ракеткой,  
Мячик очень, очень метко.

Теннис - лучшая игра,  
Всем бы знать давно пора!  
Сила воли и упорство,  
В городах противоборство.  
Знаю, этот спорт поможет  
Взрастить в сыне чемпиона,  
И ничто сломить не сможет  
В нём стремление. Даю слово!

К теннису трудно найти равнодушных:  
Летает над кортом мячик послушный,  
Посланный легкой, удобной ракеткой,  
Изредка может запутаться в сетке,

И вновь на свободе, как пуля летит,  
Точным ударом снова отбит.  
Здесь надо быстро бегать уметь,  
Иначе никак за мячом не поспеть.  
Ну и еще - без реакции быстрой  
Из вас не получится теннисистка!

### Дидактическая игра «Закончи предложение»

Игра «Закончи предложение»

Задачи:

- Развивать словесно-логическое мышление, внимание;
- Закрепить знания о видах спорта и спортсменах;
- Развивать речь, слуховое восприятие.

Варианты:

- Волейболист отбивает руками мяч через сетку,
- а баскетболист... отбивает мяч об пол.
- Футболист забивает мяч в ворота, а баскетболист... забрасывает в кольцо.
- Фигурное катание одиночный или парный вид спорта, а хоккей...командный.
- В волейболе мяч - волейбольный, а в футболе - футбольный, в баскетболе - баскетбольный и т. п.
- Если хоккей — это зимний вид спорта, то волейбол - летний вид спорта.
- Если в футбол играют футболисты, то в волейбол... играют волейболисты.
- Если хоккеистам нужна шайба, то футболистам... нужен мяч.
- Если в волейболе играют руками, то в футболе... играют ногами
- Спортсмен должен обладать следующими качествами: ловкость, быстрота, трудолюбие, выносливость, целеустремлённость.

### Дидактическая игра «Правда или нет?»

Задачи:

- Закрепить знания о видах спорта и спортсменах
- Развивать произвольное внимание и слуховое восприятие, речь

Варианты:

Воспитатель читает детям предложения. Если дети согласны с этим утверждением, то они говорят: «Да», если не согласны, то говорят: «Нет»

Спросить «Почему?»

- Лыжи спортсмен успел взять  
И пошёл в футбол играть...(нет)
- У бассейна пловцы стоят,  
Ждут сигнала, плыть хотят...(да)
- Клюшки взяли фигуристы  
Музыку ждут, как артисты. (нет)
- Коньки горнолыжник надел,  
С горы на них полетел... (нет)
- Фигурист на коньки встал,  
Под музыку на льду станцевал...(да) и т.п.

Игра «Чем похожи и чем отличаются?»

Цель:

- учить строить монолог, используя приём сравнения;
- закрепить знания о видах спорта;
- развивать память, зрительное восприятие, аналитико-синтетическую деятельность, умение переключать внимание.

Варианты игры:

Сравнить хоккей и футбол, фигурное катание и конькобежный спорт, волейбол и баскетбол и т.п.

Вопросы:

- Чем похожи эти виды спорта (что общего между ними).

- Чем они отличаются (найдите отличия).

Например: Конькобежный спорт и фигурное катание.

Похожи: это зимние виды спорта, спортсмены на коньках, катаются по льду.

Отличия: фигурное катание — это танцы на льду, конькобежный спорт — это бег на коньках на скорость.



### Дидактическая игра «Подбери глагол»

Задачи:

- закрепить знания о действиях спортсменов;
- учить подбирать слово-действие к существительному;
- развивать внимание, воображение;
- формировать интерес к профессии

Ход игры:

Дети встают в круг, воспитатель в середине круга. Воспитатель по очереди бросает мяч и произносит начало предложения, а ребёнок должен поймать мяч и закончит предложение.

Варианты:

- Перед тем, как выйти на лёд, хоккеисты своё спортивное обмундирование... (Надевают)
- Что бы выйти на соревнование и победить спортсмены ...(тренируются)
- Чтобы стать спортсменом нужно много... (знать, заниматься)
- Победителей соревнований медалями...(награждают)
- Чтобы победить нужно свои навыки и техники ...(отрабатывать)
- Во время тренировок спортсмены своего тренера...(слушают)
- и его команды...(выполняют)
- Чтобы стать сильными и выносливыми спортсмены много...(тренируются)
- Чтобы спортом ...(заниматься), надо много ...(закаляться)
- Спортсмены на Олимпиаде нашу страну...(представляют)
- Мы победителями... (уважаем) и ими ...(гордимся) и т.д.
- Тренер команду...(тренирует)
- Пловец по своей дорожке...(плывёт)
- Боксёр на ринге...(боксирует)

– Фигуристы под музыку...(танцуют)

### **Конспект занятия «Знаменитые спортсмены России»**

Цель и задачи: Познакомить детей со знаменитыми **российскими спортсменами**, формировать уважительное отношение к их **спортивным достижениям**, желание быть похожим на них.

Оборудование и материалы: вырезки из газет и журналов, иллюстрирующие **спортивные достижения наших спортсменов**.

#### Ход занятия

Воспитатель.

- **Россия - великая спортивная держава**. Издавна русский народ слагал песни и былины о силе и ловкости богатырей. Важное место на Руси занимали игрища. Так назывались первые **спортивные состязания**, на которых взрослые и дети соревновались в меткости в игре в городки, в метание камней в цель, в стрельбе из лука.

Во всём мире хорошо известно имя Ивана Поддубного - русского силача. В течение 11 лет Иван Поддубный не проиграл ни одного поединка.

Для некоторых людей **спорт** - это не только увлечение, интересное **занятие**, но и профессия, главное дело жизни. **Спортсмены** соревнуются друг с другом.

Лучшие **спортсмены** представляют нашу страну на Олимпийских играх - это самые главные **спортивные соревнования в мире**, которые бывают один раз в четыре года.

- Какие виды **спорта вы знаете?** (Ответы детей: лёгкая атлетика, фигурное катание, художественная гимнастика, футбол и др.)

**Спортивные достижения российских спортсменов** признаны во всём мире, наши **спортсмены** побеждают в разных видах **спорта**. Подготовку к международным соревнованиям большинство **спортсменов проходят в Москве**.

В Москве стадионов немало-  
**Спортивных побед островки:**  
«Спартак», ЦСКА и «Динамо»  
И самый большой – «Лужники».  
Чтоб были мы крепче, быстрее,  
Сильней самых сильных борцов,  
Москва открываем нам двери  
Своих стадионов, дворцов.  
Мы будем очень стараться  
**Спортсменами лучшими стать.**

Учиться и тренироваться:

Москву на весь мир прославлять! (З. Еремина)

- Своими победами **спортсмены** прославляют нашу страну. Поэтому мы очень гордимся их достижениями. Лыжнице Любове Егоровой за шестую олимпийскую победу даже присвоили звание Героя **России. Российские спортсмены очень трудолюбивые**, смелые люди.

Сергей Валерианович Базаревич родился 16 марта 1965 года в Москве. Этот советский и российский баскетболист выступал в качестве разыгрывающего защитника.

Профессиональный путь в баскетболе начал с 1983 года, когда подписал контракт с московским клубом ЦСКА. В 1988 году Базаревич переходит в столичный клуб Динамо, где играет до 1992 года. Был одним из лидеров сборной страны на европейском первенстве 1993 года, где привлек своей игрой внимание иностранных скаутов.

В 1994 году получил приглашение от американского баскетбольного клуба Атланта Хокс, выступающего в НБА. В результате переговоров стал первым российским баскетболистом, который заключил контракт с клубом из НБА. В 1994 году провел за американскую команду 10 матчей, за одну игру набирал в среднем около трех очков. Вскоре контракт был расторгнут, а Базаревич отправился в Испанию, где подписал соглашение с

местной командой Касерес. Через год Базаревич вернулся в Россию, где сначала играл в столичном клубе Динамо, а меньше, чем через год, вернулся в ЦСКА. В дальнейшем выступал за греческий ПАОК, турецкие и итальянские клубы.

В 2001 году стал играющим тренером. На тренерском мостике сменил уже несколько клубов, в числе которых московская команда Динамо, самарские Красные Крылья, баскетбольный клуб Локомотив-Кубань и другие.

С 2016 года по настоящее время является главным тренером российской сборной по баскетболу. За свою карьеру выиграл чемпионат мира 1994 года, а также чемпионат Европы 1993 года. Неоднократно становился чемпионом страны и победителем различных турниров.

Игорь Акинфеев стал главным вратарем страны так давно, что сейчас сложно поверить, что ему нет и тридцати. Впервые он выскочил на поле еще шестнадцатилетним школьником, это случилось в Питере в матче уникального Кубка премьер-лиги-2003 (ЦСКА проиграл 0:2, но Игорь вышел на замену и не пропустил). Еще через пару месяцев он феерично дебютировал в чемпионате, вытащив пенальти Андрея Каряки, который тогда был одним из самых кровожадных бомбардиров России. С тех пор статус первого номера ЦСКА даже не обсуждается.

Сложно найти хоть какое-то достижение, которое еще не покорило Акинфееву. У него 18 клубных трофеев, бронза Евро-2008, 8 призов «Вратарь года» имени Льва Яшина, самая длинная сухая серия в истории сборной (761 минута), наибольшее количество матчей за ЦСКА, рекорд по сухарям за российские команды и сборную (обошел Рината Дасаева).

Уровень Акинфеева несколько не изменился даже после двух тяжелых операций на крестах. Тренер Вячеслав Чанов, ежедневно работавший с Игорем целых 14 лет, как-то сказал: «Он пахарь, каких мало. Конкурировать с ним, конечно, можно, но при одном условии — если он остановится и перестанет работать над собой».

Все так. Пока никто к Акинфееву даже не приблизился.

Первое место в рейтинге настольного тенниса занимает достаточно молодой представитель из города Москва, Лев Кацман. Льву на сегодня всего 19 лет, который имеет разряд мастера спорта. С ракеткой молодая звезда играет с девяти лет, при этом изначально он совмещал еще и с футболом. Первая знаменательная победа на международной арене была в 2016 году — золотая медаль в парном выступлении с Кристиной Казанцевой. Серебряная — в командной игре в Португалии в следующем году. В 2018 в команде с Максимом Гребнёвы, выиграл золото в Румынии, а на мировом чемпионате в Австралии завоевали серебро. Интересно, что ведущая рука у спортсмена левая, что даёт ему немало преимуществ.

Многие из них на пути к победе преодолели тяжелые испытания; ежедневные тренировки, ограничения в пище, травмы, недостаток времени.

- **Каких знаменитых спортсменов вы знаете? Каким видом спорта они занимаются?** (дети рассказывают о спортсменах. Воспитатель показывает фотографии.)

- **Каким видом спорта хотели бы заниматься вы, ребята? Кто из вас уже ходит в спортивные секции?** Расскажите, как проходят ваши тренировки? (рассказы детей.) **Каким вы думаете, можно ли знаменитых спортсменов назвать патриотами России?** (ответ детей.)

#### Итог занятия

**Спортсмены - выдающиеся люди, настоящий патриот своей страны. Все хотят быть похожими на них.**

### Рисование на тему «Любимый вид спорта»

Цель: Способствовать формированию представлений детей о пользе двигательной активности для организма.

Программное содержание: закреплять умение детей рисовать фигуру человека в движении. Помочь детям установить взаимосвязь между двигательной активностью и здоровым образом жизни. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Ход занятия.

#### 1. Организационный момент

Ребята, вы любите спорт? Какие виды спорта вы знаете? Какими видами спорта вы любите заниматься? Какой любимый вид спорта в вашей семье?

(Ответы детей)

#### 2. Основная часть

А сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть в вашу любимую игру «Море волнуется раз, ...»

Нужно придумать спортсмена, занимающегося определенным видом спорта и отгадать нужный вид спорта.

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Спортивная фигура замри!

Предлагаю вам поиграть в игру «Отгадай вид спорта»

На столе лежат перевернутые карточки с изображением различных видов спорта. Ребенок подходит, берёт одну карточку, смотрит на неё, не показывая другим, и изображает тот вид спорта, который нарисован на картинке. Дети отгадывают вид спорта, называют его.

Предлагаю вам нарисовать любимый вид спорта в вашей семье. Сначала простым карандашом нарисовать фигуру спортсмена, затем его аккуратно раскрасить.

### 3. Физкультминутка

- Давайте мы сделаем утреннюю гимнастику:

Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми (упражнение «Силач»).

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем (ходьба на месте).

К солнцу руки поднимаем, вниз потом их опускаем (по тексту).

Приседаем и встаем, и ничуть не устаем (по тексту).

Посмотрите ребята на наши столы. Что вы видите? Ответы детей (кисточки, карандаши, краски и т. д.)

- Я думаю, что у каждого из вас есть любимый вид спорта. Поэтому я предлагаю вам нарисовать спортсменов или себя занимающимся любимым видом спорта.

Дети рисуют. Когда рисунок сделан, дети по одному выходят, рассказывают о своей работе, о любимом виде спорта. Из детских работ делается выставка.

### 4. Итог

- Ребята, скажите, зачем нам надо заниматься спортом? Ответы детей (что бы быть здоровыми, укреплять здоровье и т. д.) На какие категории можно разделить виды спорта? (зимние, летние)

- Что еще мы делали на занятии?