



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЧГПУ»)
ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа
По направлению: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Дошкольное образование

Выполнила:
студентка
ОФ-402/096-4-1
Иванникова Алена Владимировна

Научный руководитель:
ассистент кафедры ТИМДО,
Уразова Альбина Рамазановна

Работа _____ к защите
Зав. кафедрой ТИМДО
_____ Галкина Л.Н

Челябинск
2016

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.....	8
1.1 Анализ проблемы исследования в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.....	15
1.3 Педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.....	22
Выводы по первой главе.....	31
Глава 2. Опытнo-поисковая работа по педагогическому сопровождению формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.....	33
2.1 Цель и задачи опытнo-поисковой работы.....	33
2.2 Реализация педагогических условий формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста	40
2.3 Анализ результатов опытнo-поисковой работы.....	47
Выводы по второй главе.....	52
Заключение.....	53
Библиографический список.....	56
Приложение.....	62

Введение

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни (далее ЗОЖ), осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, катание на лыжах, велосипеде, плавание – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей в процессе физкультурно-оздоровительной работы. Важным аспектом оздоровительной физической культуры являются самостоятельная двигательная деятельность в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание дошкольников. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма.

Актуальность проблемы исследования на социально-педагогическом уровне исходит из социального заказа общества на выпускника дошкольной образовательной организации (далее ДОО), самостоятельно соблюдающего правила здорового образа жизни, физически развитого и владеющего основными культурно-гигиеническими навыками.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в педагогическом

сопровождении формирования основ ЗОЖ. 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 [21].

Проблемы сохранения и укрепления детского здоровья и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно-правовых актах. В Концепции дошкольного воспитания (1989г.) указана стратегическая цель: содействие становлению ребенка как личности для его успешной социализации в обществе [58]. Дошкольный возраст является начальным периодом социализации ребенка. Важным условием успешной социализации детей является состояние их здоровья. В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, в Концепции демографической политики России на период до 2025 года отмечается, что одной из главных задач государства является сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни [2]. Согласно закону РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.), дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста [1].

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Так же выделено пять самостоятельных образовательных областей, одной из которых является «Физическое развитие», которая включает приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и

правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [3].

Актуальность нашего исследования определяется неполнотой теоретических подходов к организации основ формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Но исследования таких современных ученых как Н.А. Андреевой, В.А. Деркунской, Л.И. Пономаревой, З.И. Тюмасевой, С.Б. Шармановой доказали, что именно в дошкольном возрасте у ребенка начинает проявляться интерес к своему здоровью, его сохранению и укреплению.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место. Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

Таким образом, актуальность исследования определила **тему нашего исследования:** «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

Цель исследования: теоретически обосновать, опытно-поисковым путем проверить необходимость педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Объектом исследования является процесс формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: процесс педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста будет эффективным, если будут реализованы следующие педагогические условия:

1. Организация взаимодействия ДОО и семьи по вопросам формирования здорового образа жизни.

2. Создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию здорового образа жизни у детей.

Задачи исследования:

– провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

– изучить особенности педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста, основы его педагогического сопровождения;

– определить и апробировать педагогические условия формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Методы исследования: для реализации поставленных в исследовании задач были использованы методы теоретического анализа психолого-педагогической литературы, диссертационных исследований по проблеме формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, анкетирование, беседа.

Этапы исследования:

Констатирующий этап (октябрь-декабрь) – изучение теоретических подходов к проблеме педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, осуществление анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы, диссертационных исследований, поиск диагностического инструментария.

Формирующий этап (январь-апрель) – реализация педагогических условий исследования, разработка перспективного плана работы с родителями воспитанников и работой с детьми.

Контрольный этап (май-июнь) – осуществление анализа результатов проведенного исследования, формулирование выводов.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 4 п.Локомотивный (МБДОУ «ДС

№4 п.Логомотивный»), в исследовании принимали участие 30 детей 5-6 лет, 30 семей.

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка, приложения.

Глава I. Теоретическое обоснование педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования

В последние годы проблема формирования представлений о здоровом образе жизни рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста. Одним из факторов сохранения здоровья является формирование ЗОЖ. Данная проблема находит отражение в педагогической теории и практике [17].

На протяжении последних десятилетий проблема формирования ЗОЖ является объектом изучения многих исследователей (А.М. Амосов, А. И. Антонов, Е. Б. Бреева, Г.А. Бутко, И. В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, В. М. Нилов, В. П. Петленко, А. А. Покровский, Е. Л. Семенова, С. М. Степанова, Г.И. Царегородцев, Г.Х. Шингаров и др.), при этом преимущественно рассматриваются вопросы становления ЗОЖ у младших школьников, подростков и молодежи [7]. В отечественной науке имеются немногочисленные исследования, посвященные проблеме изучения формирования представлений о ЗОЖ и становления культуры ЗОЖ у дошкольников (Н.Г. Быкова, Л.Г. Касьянова, М. В. Меличева, О. С. Шнейдер и др.)

Перед каждой образовательной организацией стоит ответственная задача – воспитывать у ребёнка мотивированную заинтересованность в здоровом образе жизни, которая является составной частью общей культуры человека. При формировании ЗОЖ необходимо учитывать различные факторы один из которых является педагогическое сопровождение. Педагогическое

сопровождение развития личности носит комплексный характер, а именно: отражает механизмы взаимодействия людей в социальной сфере, одновременно выступает во временной, пространственной и институциональной формах, может быть отражено посредством системно-структурных, процессуальных и деятельностных характеристик (И. А. Липский).

Целью педагогического сопровождения является целенаправленное развитие личности сопровождаемого человека, осуществляемое посредством специальных педагогических систем в их институциональном оформлении. Концепция педагогического сопровождения рассматривается как процесс заинтересованного наблюдения, консультирования, личностного участия, поощрения максимальной самостоятельности ребенка, проявляющаяся в его активности [58]. Не любая форма помощи, а поддержка, в основе которой лежит сохранение максимума свободы и ответственности ребенка за выбор варианта решения проблемы. Имеется в виду сложный процесс взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого, результатом которого является решение и действие, ведущее к прогрессу в развитии сопровождаемого. Педагогическая поддержка – процесс создания условий (совместно с ребенком) для сознательного самостоятельного разрешения им ситуации выбора при условии, если ребенок не справляется сам.

Рассмотрим различные авторские трактовки понятий «сопровождение», «педагогического сопровождение».

Словарь русского языка С.И. Ожегова раскрывает понятие «сопровождение» следующим образом: сопровождать, значит, сопутствовать чему-либо, служить приложением, дополнением к чему-либо [24]. «Сопровождение» в педагогике рассматривается как взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого, направленное на решение жизненных проблем сопровождаемого (Е.И. Казакова, А.П. Тряпицына) [31]. А.В.Мудрик рассматривает «сопровождение», как особую сферу деятельности педагога,

направленную на приобщение ребенка к социально-культурным и нравственным ценностям, необходимым для самореализации [17].

Таким образом, сопровождение можно рассматривать как профессиональную деятельность педагога, направленную на решение значимых задач данного возрастного периода. Сопровождение позволяет обеспечить взаимодействие педагога с ребенком.

Так же рассмотрим трактовки понятия «педагогическое сопровождение» в понятии различных авторов (таблица 1).

Таблица 1 – Трактовка понятия «педагогическое сопровождение» в психолого-педагогической литературе

Автор	Значение
В.А. Айрапетов	Форма партнерского взаимодействия, в процессе которого согласуются смыслы деятельности и создаются условия для индивидуального принятия решений.
Е. А. Александрова Б.Крылова,	Умение педагога быть рядом, следовать за ребенком, сопутствуя в его индивидуальном образовательном маршруте, индивидуальном продвижении в учении.
Е.А. Бауэр, А.В. Малышев	Совокупность социально-психологической и педагогической деятельности на основе определенной методологии, обеспечивающее современное качество образования
М.Р Битянова	Движение вместе с ребенком, рядом с ним, иногда чуть впереди ребенка, чтобы помочь ему в познании социальной действительности и окружающего мира.
Е.К. Исаковой, Д.В. Лазаренко, С.В. Сильченковой	Форма педагогической деятельности, направленная на создание условий для личностного развития и самореализации воспитанников, развития их самостоятельности и уверенности в различных ситуациях жизненного выбора.
В.А. Слостенин	Процесс заинтересованного наблюдения, консультирования, личностного участия, поощрения максимальной самостоятельности ребенка в проблемной ситуации при минимальном по сравнению с поддержкой участии педагога
С.Н.Чистякова	Особая сфера деятельности педагога, ориентированная на взаимодействие с детьми по оказанию им поддержки в становлении личностного роста, социальной адаптации, принятия решения об избираемой деятельности и самоутверждения в ней

Рассматривая понятия, приведенные в таблице, можно сделать вывод о том, что каждый автор трактует понятие «педагогическое сопровождение» исходя из собственных знаний и представлений. Наиболее точным, на наш взгляд, является высказывание В.А. Айрапетов, который говорил о том, что

«педагогическое сопровождение - это форма партнерского взаимодействия, в процессе которого согласуются смыслы деятельности и создаются условия для индивидуального принятия решений », так как оно отражает основные аспекты, которые необходимо учитывать при формировании личности ребенка.

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным науки, оно обуславливается на 60% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 10% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Самое важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт. Далее рассмотрим точки зрения разных авторов на понятие «здоровье». Здоровье – жизнеутверждающая ценность. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики человека, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте – отношение государства к проблеме здоровья. Поэтому сегодня здоровье следует рассматривать в широком социальном аспекте[26].

В современной литературе существует свыше 100 определений понятия «здоровье». Исходным для них является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [26].

По определению Б.Я. Солопова, здоровье – «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [27]. По мнению Г.М.Коджаспировой, здоровье – это «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и

социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела» [16].

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминируемых). Можно выделить три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);
- 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное). В соответствие с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика [48].

Таким образом, здоровье в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни и является личной и общественной ценностью. Формирование такой установки на собственное здоровье занимается «валеология» - наука о здоровье.

Сохранить и укрепить свое здоровье можно благодаря здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах существования человека.

Понятие «здоровый образ жизни» появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века, оно однозначно не определено: представители философско-социологического направления П.А.Виноградов, Б.С.Ерасов, О.А.Мильштейн, В.А.Пономарчук, В.И.Столяров и др., рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом [57].

В психолого-педагогическом направлении Г.П.Аксенов, В.К.Бальсевич, М.Я.Виленский, Р.Дитлс, И.О.Матынюк, Л.С.Кобелянская и др., здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая;

однако, резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума. Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья» [24]. Здоровый образ жизни - это образ жизни, способ существования, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. В биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

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

2. Отказ от вредных привычек.

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

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д [43].

Обобщая сказано выше, можно сказать, что здоровый образ жизни – это деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний. Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах жизнедеятельности

человека. Важное значение имеет формирования ценностей ЗОЖ у ребенка, начиная с дошкольного возраста. Ценность – это то, чему человек осознанно назначает высокую цену, чем дорожит и ради чего готов жертвовать чем-то другим, платить усилиями, временем или деньгами [8]. Это то, в безусловную важность чего человек верит, ради чего он живет, к чему стремится и чем руководствуется в своих выборах. У каждого из нас есть что-то очень важное, что мы любим, ценим и хотим, чтобы этого в нашей жизни было больше. Следовательно ценность ЗОЖ заключается в стремлении сохранить и укрепить свое здоровье, так же желание правильно питаться, соблюдать режима дня и заниматься спортом.

Рассмотрев различные точки зрения, в своем исследовании мы придерживаемся и основываемся на понятии М.В Довыдовой, которая рассматривает его как - тип педагогической деятельности, который состоит в оказании ребёнку со стороны участников образовательного процесса помощи в получении знаний о составляющих здорового образа жизни, в воспитании ценностного отношения к здоровью, в развитии психически и духовно здоровой личности с опорой на активную деятельность ребенка по сохранению и укреплению здоровья.

1.2 Особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического. В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека, понимания ценностей ЗОЖ.

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни.

Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста практически идентичны таковым для образа жизни любого другого возраста, однако, естественно, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2-7 лет.

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут

наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.) [21].

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. Кроме того, этот возрастной период — это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей. Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни [14]:

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

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

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм [13].

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в педагогическом сопровождении формирования ЗОЖ. Например, в младшем дошкольном возрасте педагог должен знать, что дети данного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается [9].

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.) [25].

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят

здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены. В данном возрасте дети начинают соотносить физическую культуру с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В возрасте 5-7 лет дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья. Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также не осознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что дети в разный возрастной период по-разному понимают, что такое здоровье, поэтому педагог должен учитывать все возрастные особенности детей при формировании представлений о здоровом образе жизни. Так же педагог должен правильно изложить детям понятие ЗОЖ. Немало важным являются собственные знания педагога о формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни

правил гигиены, соответствующей мотивации физической культуры, отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни [9]. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Возможность вести ЗОЖ во многом зависит от состояния здоровья человека и ценностного отношения к нему, на данный момент времени. Важно помнить, что здоровье человека, не страдающего врожденными или приобретенными заболеваниями, нужно в первую очередь охранять и укреплять, а здоровье человека, имеющего недуги, нуждается в коррекции. Активизируя здоровьесберегающее и здоровьеразвивающее направления в педагогической работе, можно тем самым способствовать не только сохранению здоровья ребенка, но и повышению эффективности образовательного процесса.

Можно выделить задачи по становлению ценностного отношения у детей дошкольного возраста к здоровью:

- воспитание целостного отношения к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей в целом;
- развитие здоровьесберегающей компетентности дошкольников;
- поддержка веры ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитание его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения [39].

Таким образом, ценностное отношение к своему здоровью благоприятно влияет на формирование ЗОЖ детей дошкольного возраста, формирование ее культуры, которая рассматривается как побуждение к включению в

повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

Создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровье», которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование его мировоззрения, овладение знаниями, на основе которых возможно грамотно, безопасно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающим миром, постепенно приведут к тому, что существующие способы укрепления здоровья становятся привычными и перерастают в потребность. Но в начале такой работы всегда стоит необходимость перестройки управления поведенческой деятельностью ребенка. Несомненно, эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетенции педагогов. Особенность этого управления наличие инерционности обратных связей, коррекция образа жизни имеет отсроченный эффект, результаты могут проявиться через несколько лет, кроме того, необходим постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка. Кроме положительной мотивации в отношении своего здоровья ребенок должен обладать базовыми знаниями об организме, здоровье и возможных способах его укрепления.

Однако ребенок может иметь неполную информацию о своем актуальном и возможном развитии. Педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна способствовать самостоятельной выработке убеждений ребенка на основе обретаемых знаний и опыта. Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей [43].

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционных и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к

своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

1.3 Педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Педагогическая система может успешно функционировать и развиваться лишь при соблюдении определенных условий. Специфической чертой понятия «педагогические условия» является то, что оно включает в себя элементы всех составляющих процесс формирования ценностей здорового образа жизни. В. И. Андреев считает, что педагогические условия — это обстоятельства процесса обучения, которые являются результатом целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов, а также организационных форм обучения для достижения определенных дидактических целей [1]. Учитывая, что условия представляют собой существенный компонент комплекса объектов, из наличия которых с необходимостью следует существование данного явления, и что данная категория отражает отношение предмета к окружающим явлениям, без которых он существовать не может, под педагогическими условиями мы понимаем обстоятельства процесса обучения и воспитания.

Процесс педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста будет результативным, если реализовать следующие педагогические условия:

1. Организация взаимодействия ДОО и семьи.
2. Создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Рассмотрим более подробно каждое педагогическое условие.

Первое педагогическое условие – организация взаимодействия ДОО и семьи.

Специальные психолого-педагогические и социологические исследования (А.И. Захаров, Ю.П. Литвинене, А.Н. Демидова, В.Я. Титаренко, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова) показали, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и

детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника.

Семья является источником и важным звеном передачи ребенку социально-исторического опыта и, прежде всего, опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Учитывая это, можно с полным правом считать, что семья была, есть и будет важнейшим институтом воспитания, социализации ребенка.

Проблемой работы с родителями в системе ДОО занимались Н.Ф. Виноградова, Л.В. Загик, В.М. Иванова, Т.А. Куликова, О.Н. Урбанская, Я.И. Ковальчук и др. Факторы, обеспечивающие значимость семейного воспитания в формировании личности ребенка изучали Ю.П. Азаров, И.В. Гребенников, Т.А. Маркова, А.В. Петровский, А.Г. Харчев; игровую деятельность младшего дошкольника в семье - В.М. Иванова. Данными учеными исследовалось взаимодействие ДОО и семьи по отдельным направлениям обучения и воспитания ребенка: трудовое, игровое, нравственное и др., но активное участие родителей в образовательном процессе не рассматривалось [19].

Чтобы общение воспитателей с родителями не ограничивалось взаимными претензиями, необходимо взаимодействие с родителями строить на принципах доверия, диалога, партнёрства, учёта интересов родителей и, самое главное, их опыта в воспитании детей. Недаром педагоги прошлого – К.Д.Ушинский, Л.Н.Толстой – говорили о необходимости приобретения родителями педагогических знаний, о важности и целенаправленности семейного воспитания, о необходимости сочетания знаний и опыта. В этом современным родителям могут оказать помощь педагоги детского сада, несмотря на то, что информация по вопросам воспитания ребёнка можно получить сейчас разными путями. Это и периодические издания, и Интернет, и многочисленная популярная литература для родителей. Воспитатель ежедневно общается с детьми и родителями, видит проблемы, трудности, а

также положительный опыт каждой семьи. Он оказывает помощь родителям в разных формах [31].

В настоящее время педагоги используют нетрадиционные формы работы с родителями, но мы прекрасно понимаем, что мероприятия, проводимые эпизодически, не могут заменить систематической работы с родителями, и не имеют положительного эффекта.

Можно выделить следующие формы работы с родителями:

- индивидуальные консультации - это диалог воспитателя и родителя;
- педагогический совет с участием родителей. Целью данной формы работы с семьей является привлечение родителей к активному осмыслению проблем воспитания детей в семье на основе учета индивидуальных потребностей;
- родительская конференция - одна из форм повышения педагогической культуры родителей. Ценность этого вида работы в том, что в ней участвуют не только родители, но и общественность. На конференциях выступают педагоги, работники районного отдела образования, представители медицинской службы, учителя, педагоги-психологи и т.д.;
- «круглый стол». В нетрадиционной обстановке с обязательным участием специалистов обсуждаются с родителями актуальные проблемы воспитания;
- вечера вопросов и ответов, форма, позволяющая родителям уточнить свои педагогические знания, применить их на практике, узнать о чем-либо новом, пополнить знаниями друг друга, обсудить некоторые проблемы развития детей;
- уголок для родителей. Невозможно представить детский сад без красиво и оригинально оформленного родительского уголка. В нем размещается полезная для родителей и детей информация: режим дня группы, расписание занятий, ежедневное меню, полезные статьи и справочные материалы-пособия для родителей;

– еженедельные записки, адресованные непосредственно родителям, сообщают семье о здоровье, настроении, поведении ребенка в детском саду, о его любимых видах деятельности и другую информацию;

– личные блокноты, которые могут каждый день курсировать между детским садом и семьей, чтобы делиться информацией о том, что происходит дома и в детском саду. Семьи могут извещать воспитателей об особых семейных событиях, таких, как дни рождения, новая работа, поездки, гости.

Все вышеперечисленные формы с родителями, помогают педагогам и родителям в легкой и свободной форме, ответить на все интересующие вопросы касающиеся формирования ценностей здорового образа жизни. Родитель сможет не только слушать специалистов, но и самостоятельно подготовить какую либо информацию по проблеме, что углубит его знания в области ЗОЖ.

В последние годы в связи с изменениями в обществе происходят изменения и в работе ДОО с семьей. Повышается ответственность родителей за воспитание детей, расширяется взаимодействие между семьей и общественными организациями, которые занимаются воспитанием подрастающего поколения. В это время исследуются проблемы взаимодействия детского сада и семьи в педагогической коррекции отношений дошкольников со сверстниками (В.И. Безлюдная), специфика педагогической позиции воспитателя по отношению к родителям (Е.П. Арнаутова, В.М. Иванова, В.П. Дуброва), детско-родительские отношения в семье с нарушенным кровным родством (Е.П. Арнаутова), работа детского сада с молодой семьей (О.Л. Зверева) [44].

Основой педагогической модели взаимодействия ДОО и семьи по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе [34].

Семья является источником и важным звеном передачи ребенку социально-исторического опыта, она была, есть и будет важнейшим институтом воспитания, социализации ребенка. Опыт организации сотрудничества с родителями в целях органичного сочетания воспитательных воздействий на ребенка в дошкольной образовательной организации и в семье, обеспечивает всестороннее развитие личности. Родители и педагоги являются партнерами в воспитании и обучении детей: это единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения детей. Помощь, уважение и доверие к ребенку, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей. Знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива и семьи, максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе с детьми, равноправие и равноответственность родителей и педагогов ДОО.

Значение традиционных и нетрадиционных форм взаимодействия ДОО и семьи очень велико. Данные формы работы достаточно эффективны и могут использоваться в целях педагогического сопровождения семьи, основываясь на педагогических запросах родителей. Совместная работа ДОО и семьи по приобщению детей дошкольного возраста к ЗОЖ немыслима друг без друга на современном этапе развития общества.

Таким образом, можно сказать о том, что взаимодействие с семьей играет важную роль в формировании ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Родители являются примером для своих детей, поэтому они должны знать все основы и взаимодействовать с дошкольной образовательной организацией. Исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов, в рамках формирования здорового образа жизни. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное физическое развитие ребенка.

Второе педагогическое условие - создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию ценностей здорового образа жизни у детей.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. Формированию представлений, а впоследствии и навыка детей о здоровье и ЗОЖ способствует создание развивающей предметно-пространственной среды в группах. Центры здорового образа жизни оборудуют детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме ЗОЖ, альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты НОД и бесед, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, прогулок, игр, сна и др.

Вопрос создания развивающей предметно - пространственной среды для дошкольной образовательной организации является не менее важным и актуальным. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования предъявляет к развивающей предметно - пространственной среде определённые требования:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Рассмотрим основные требования к развивающей предметно-пространственной среде в контексте формирования ценностей ЗОЖ.

Насыщенность: соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов по формированию здорового образа жизни, спортивного оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство для физического развития должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, активной игровой деятельности с разными материалами способствующие формированию ЗОЖ.

Трансформируемость: предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность: возможность разнообразного использования различных составляющих предметной-пространственной среды, например, скакалок, дорожек здоровья, матов, мягких модулей, ширм и т.д.

Вариативность включает в себя:

- наличие в группе различных пространств (для дидактических и подвижных игры, для укрепления здоровья, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов в зоне ЗОЖ, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность развивающей предметно-пространственной среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к спортивному оборудованию, играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим формирование ЗОЖ;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Подбор и размещение мебели, физкультурного инвентаря, создание обстановки, способствующей формированию у детей навыков личной гигиены, осуществляются с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним.

Спортивная площадка на участке детского сада должна быть оборудована для различных игр: в мяч, бадминтон, городки, кегли, для катания на самокате, роликовых коньках, разметка для баскетбола, городков, эстафетные дорожки, ямы для прыжков, разные виды классиков. В спортивном зале необходимо иметь разнообразные предметы, пособия: шнуры, ленты, обручи, гимнастические палки, мячи мелкие и круглые, набивные, гимнастические стенки, скамейки, маты, корзины, дуги и т.д. В Центре двигательной активности группы должно быть: коврики и массажные дорожки, мешочки с крупой, скакалки, обручи, шнуры, деревянные брусья, мячи, корзины, кегли и т.д.

Таким образом, создавая развивающую предметно - пространственную среду для формирования ценностей здорового образа жизни, необходимо использовать большое разнообразие спортивного оборудования, которое направлено на физическое развитие, на укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста.

Обобщая сказанное выше, можно сделать вывод что, развивающая предметно - пространственная среда играет огромную роль в формировании

ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Создавая среду педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Необходимо наполнить ее различным дидактическим, спортивным и игровым материалом, который будет способствовать формированию ценностей ЗОЖ. А так же создавать благоприятную атмосферу в группе и детском саду, что будет так же способствовать формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Вывод по 1 главе

В современном понимании понятие «здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни - это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Основное содержание процесса формирования ценностей здорового образа жизни дошкольников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематическая физическая культура, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности детей дошкольного возраста, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек.

Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни развития личности носит комплексный характер, а именно: отражает механизмы взаимодействия людей в социальной сфере, одновременно выступает во временной, пространственной и институциональной формах, может быть отражено посредством системно-структурных, процессуальных и деятельностных характеристик (И. А. Липский).

Целью педагогического сопровождения является целенаправленное развитие личности сопровождаемого человека, осуществляемое посредством специальных педагогических систем в их институциональном оформлении.

Имеется в виду не любая форма помощи, а поддержка, в основе которой лежит сохранение максимума свободы и ответственности ребенка за выбор варианта решения проблемы. Имеется в виду сложный процесс взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого, результатом которого является решение и действие, ведущее к прогрессу в развитии сопровождаемого. Педагогическая поддержка - процесс создания условий (совместно с ребенком) для сознательного самостоятельного разрешения им ситуации выбора при условии, если ребенок не справляется сам.

В формировании знаний о здоровом образе жизни у дошкольника педагог может использовать различные активные группы форм и методов, используя их в построении образовательного 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.

Можно сказать о том, что взаимодействие с семьей так же играет важную роль в формировании ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Родители являются примером для своих детей, поэтому они должны знать все основы и взаимодействовать с дошкольной образовательной организацией.

Составной частью развивающей предметно-пространственной среды являются выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

Развивающая предметно - пространственная среда играет важную роль в формирование здорового образа жизни ребенка. Для эффективности формирования ЗОЖ, педагог должен учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей при создании предметно – пространственной среды.

Глава 2. Опытнo-поисковая работа по педагогическому сопровождению формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

2.1 Анализ состояния педагогических условий исследования в ДОО

В первой главе мы проанализировали психолого-педагогическую литературу, изучили особенности формирования здорового образа жизни. Так же нами были рассмотрены два педагогических условия для эффективного процесса педагогического сопровождения формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условия ДОО: организация взаимодействия ДОО и семьи по вопросам формирования ценностей здорового образа жизни и создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию ценностей здорового образа жизни у детей.

Цель опытно-поисковой работы: проверка эффективности педагогических условий по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Задачи опытно-поисковой работы:

1. Проанализировать состояние педагогических условий в ДОО по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.
2. Разработать перспективный план взаимодействия родителей с ДОО в вопросах формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, пополнение развивающей предметно-пространственной среды, включающую дидактические средства обучения для детей дошкольного возраста.
3. Проанализировать результаты опытно-поисковой работы.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения; «Детский сад №4

п.Локомотивный». В опытно-поисковой работе приняло участие 30 детей 5-6 лет, 30 семей. Изучение состояния педагогических условий в МБДОУ «ДС №4 п.Локомотивный», проводили индивидуальные беседы с детьми, анкетирование родителей на выявление знаний о ЗОЖ и анализ состояния развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО.

Для выявления представления о здоровом образе жизни нами было проведена индивидуальная беседа с каждым ребенком группы.

Целью беседы является определение уровня сформированности у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.

В ходе беседы мы использовали такие вопросы, как:

1. Как ты думаешь, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни»?
2. Что влияет на здоровье человека?
3. Делаешь ли ты с родителями зарядку по утрам?
4. Зачем человеку нужно следить за своим здоровьем?
5. Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?
6. От чего человек может заболеть?
7. Как люди лечат болезни?
8. Какая пища полезна для здоровья человека?
9. Зачем детям нужно спать днем?
10. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Для оценки полученных результатов ответов детей нами были разработаны уровни и показатели сформированности представлений о здоровом образе жизни у них (Таблица 1).

Таблица 2 – Уровни и показатели сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

Уровни	Показатели
Оптимальный	У ребенка полностью сформировано представление о том, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Знает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет полное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня.
Допустимый	У ребенка недостаточно полно сформировано представление о том, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет удовлетворительное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня.
Недопустимый	У ребенка не сформировано представление о том, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Не имеет представления, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Не имеет представлений об основах формирования здорового образа жизни, отсутствует осознание необходимости соблюдения режима дня.

По результатам индивидуальной беседы с детьми были получены следующие результаты: с оптимальным уровнем – 15 детей (50%), с допустимым уровнем – 10 детей (33,3%), с недопустимым уровнем – 5 детей (16,7%). У четырех детей возникло затруднение при ответе на вопрос, «Что влияет на здоровье человека?», трое ребенка не смогли дать понятие «здоровье» и «ЗОЖ». Так же возникли затруднения у многих детей, по данному вопросу, но они смогли найти подходящий ответ на вопрос. Для наглядности представим результаты в виде диаграммы (Рис. 1).

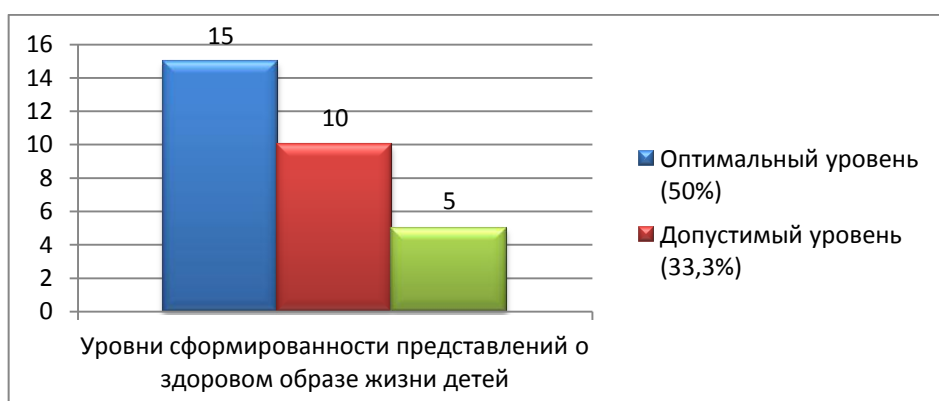


Рисунок 1 – Результаты сформированности представления у детей о ЗОЖ на констатирующем этапе

По результатам опроса детей, можно сделать вывод о том, что представления о здоровом образе жизни детей достаточно сформированы у половины группы. Дети имеют полное представления о ЗОЖ, знают, как поддерживать свое здоровье в полном порядке и как сформировать у себя здоровый образ жизни. 1\3 детей имеют допустимый уровень представлений о ЗОЖ, понимание, что такое «здоровый образ жизни», но не все имеют представление, как сформировать его. Так же в группе имеется часть детей, у которых уровень сформированности ниже допустимого, они не имеют ни какого представления о здоровом образе жизни и о том, как сформировать его.

Так же было проведено наблюдение за двигательной активностью детей, дети в течение дня очень активны в различных видах деятельности. Несколько детей довольно долгое время проводят в центре двигательной активности, они прыгают на скакалках, играют с мечами, а так же играют в подвижные игры, используя спортивное оборудование. Три-четыре ребенка играют каждый день в сюжетно-ролевую игру «Больница», они изучают строение человека и профилактику заболеваний. Педагог в течение дня формирует у детей здоровый образ жизни с помощью бесед перед обедом, «Вредно и полезно», «Где и какой витамин?», так же педагог проводит пальчиковую гимнастику и гимнастику для глаз. Во время непосредственно образовательной деятельности педагог проводит физкультурные минутки и динамические паузы, что тоже способствует формированию ценностей здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Не смотря на то, что педагог ведет различную деятельность по формированию здорового образа жизни у детей не достаточно сформировано представление о ЗОЖ,

Для реализации первого педагогического-условия нами было проведено изучение уровня знаний родителей о здоровом образе жизни и

сформированности здорового образа жизни в семьях детей. Нами было проведено анкетирование родителей воспитанников. (Приложение 1)

Целью анкетирования является определение уровня знаний родителей о здоровом образе жизни и его сформированности у их детей. Анкетирование позволяет узнать, насколько родители создают условия для формирования ценностей здорового образа жизни в семье и ведут ли они сами ЗОЖ.

Таблица 3 – Шкала и показатели оценивания отношения родителей к ЗОЖ

Школа	Показатели
Больше ответов А	У родителей полностью сформировано представление о ЗОЖ, они учитывают все принципы формирования ЗОЖ, знают уровень физического развития своего ребенка. Родители вместе с ребенком занимаются физической культурой, следят за правильным питанием и личной гигиеной, соблюдение распорядка дня.
Больше ответов Б	У родителей не достаточно сформировано представление о ЗОЖ, они не всегда учитывают все принципы формирования ЗОЖ, знают некоторые показатели физического развития своего ребенка. Родители вместе с ребенком иногда занимаются физической культурой, следят за правильным питанием и личной гигиеной, не полное соблюдение распорядка дня.
Больше ответов В	У родителей не сформировано представление о ЗОЖ, они не учитывают все принципы формирования ЗОЖ, не знают уровень физического развития своего ребенка. Родители вместе с ребенком не занимаются физической культурой, не следят за личной гигиеной и не распорядка дня.

Результаты анкетирования родителей воспитанников показали следующее: больше всего ответов А дали – 11 родителей, что составило (36,7%), больше всего ответов Б – 12 родителей (40%), больше всего дали ответов В – 7 родителей (23,3%). Для наглядности представим результаты в виде диаграммы (Рис. 2).

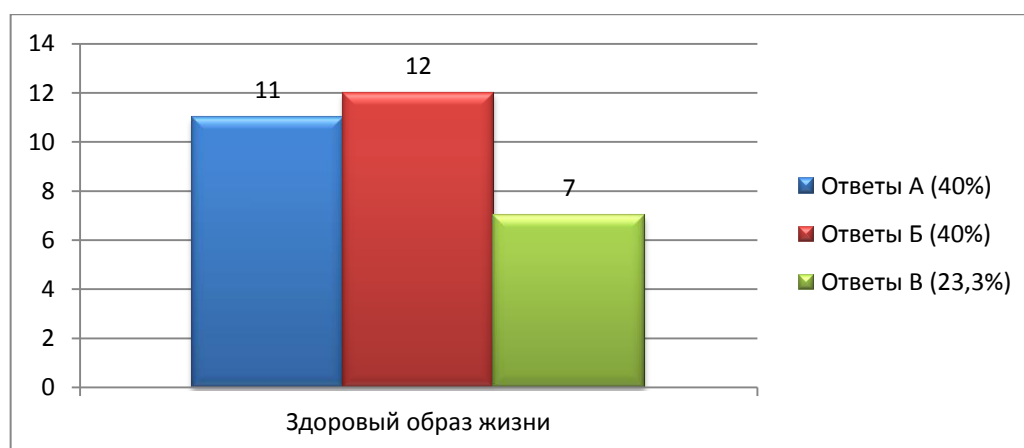


Рисунок 2 –Результаты анкетирования родителей на констатирующем этапе

По результатам анкетирования родителей, можно сделать вывод, что большинство родителей имеют представление о здоровом образе жизни ребенка, но не у всех оно сформировано правильно. Многие семьи следят за здоровым образом жизни, но не все учитывают его тонкости, часть проводит с детьми различные гимнастики, отдыхи на природе, закаливания, правильно питаются, а часть нет, поэтому уровень сформированности их детей не достаточно развит у их детей.

Из выше проведенных опросов детей и анкетирование родителей можно сделать вывод, что больше половины семей знают, что такое здоровый образ жизни и как его нужно формировать, они формируют его с помощью различных методов. Есть семьи, которые даже не имеют представления о том, как формировать здоровый образ жизни у своего ребенка. Семья должна учувствовать в физическом развитии своего ребенка и самого себя, так как это влияет на развитие и формирование дошкольника.

Анализ второго педагогического условия, создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию ценностей здорового образа жизни у детей, включен анализ среды МБДОУ «Детского сада №4», в соответствии требованиями ФГОС ДО.

Насыщенность среды групп соответствует возрастным особенностям детей, имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и

обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе разнообразие оборудования для формирования здорового образа жизни.

В детском саду имеется различный спортивный инвентарь: обручи, физкультурные маты, кубики, ленты, флажки, лабиринт, скакалки, мячи, мешочки с песком, сферы, шнуры.

Дошкольники обязательно должны двигаться, поэтому во всех группах имеются Центры двигательной активности или Центры здоровья, которые оснащены нестандартным оборудованием для физического развития детей, в небольшом количестве присутствуют мячи, обручи, кегли, скакалки, дартс, баскетбольные корзины. Так же в группе имеются различные дидактическое оборудование по ЗОЖ:

- центры сюжетно ролевых игр («Больница», «Школа», «Поликлиника», «магазин» и т.д);
- дидактические игры («Зубы – самые твердые части тела», «Сердце свое укрепляем», «Посмотри и оцени» и пр.);
- продукты питания (фрукты, овощи и др.).

Анализируя развивающую среду в группе детского сада, мы убедились, она во многом соответствует требованиям ФГОС ДО, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности формирования основа здорового образа жизни.

Несмотря на то, что развивающая предметно – пространственная среда ДОО во многом соответствует требованиям ФГОС ДО, в перспективе мы бы хотели видеть ее еще более совершенной и наполненной более разнообразным и современным спортивным оборудованием для физического развития.

2.2 Реализация педагогических условий формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

В предыдущем параграфе нами было проведено обследование формирования ценностей здорового образа жизни у детей и родителей, анализ среды. Далее нами будет разработан перспективный план работы с родителями и дидактические средства обучения для работы с детьми по проблеме исследования, пополнение развивающей предметно-пространственной среды.

Таблица 4 – Перспективный план с родителями формирования ЗОЖ «Мы за здоровый образ жизни»

№	Месяц	Мероприятие	Ответственные
1.	Январь	Консультация для родителей «Здоровый образ жизни ребенка»	воспитатель
2.	Январь	Деловая игра «Пути расширения физических способностей у детей»	воспитатель, инструктор по физическому воспитанию
3.	Февраль	Доклад к родительскому собранию «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»	инструктор по физическому воспитанию
4.	Февраль	Беседа «Правильное питание»	воспитатель
5.	Февраль	Консультация ««Роль дыхательной гимнастики в оздоровление детей»	воспитатель
6.	Март	Консультация для родителей «9 шагов к здоровой жизни»	инструктор по физическому воспитанию
7.	Март	Семинар-практикум «Здоровье ребенка в наших руках»	воспитатель
8.	Март	Изготовление с ребенком «Дорожки здоровья»	инструктор по физическому воспитанию, инструктор по гигиеническому воспитанию

9.	Апрель	Семейный досуг: КВН – «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию
10.	Апрель	Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»	воспитатель, инструктор по физическому воспитанию
11.	Апрель	Семинар-практикум «Профилактика заболеваний»	инструктор по физическому воспитанию, инструктор по гигиеническому воспитанию

Приведем пример консультации для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»

Цель: повышение интереса родителей в формировании здорового образа жизни у детей.

Задачи:

- дать рекомендации по формированию ЗОЖ у детей;
- выявить семьи в которых родители принимают участие в формировании ЗОЖ своего ребенка
- показать значимость семьи в формировании ЗОЖ

Ход консультации.

«Здоровая семья-сильная Россия» - эта пословица имеет глубокий смысл. Семья играет огромную роль в воспитании осознанного отношения детей к здоровью.

Формирование отношения ребенка к здоровью начинается в семье. Стремление малыша быть здоровым зависит от того, какой образ жизни ведут родители, потому что малыш как губка впитывает стиль поведения близких людей.

В раннем возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это требует от родителей

формирования такого стиля жизни, который способствует сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Очень часто родители обращают внимание на здоровье ребенка тогда, когда ему уже необходима помощь медиков или психологов. Поэтому важно обратить внимание на эту проблему и создать благоприятные условия развития в семье с раннего возраста.

Ребенку необходимо показать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Но рассказы нравовосвещения взрослых не вызовут у малыша стойкой потребности в здоровом образе жизни. А значит прежде чем научить ребенка, эту потребность родители должны выработать у себя.

В жизни есть важное правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! "

Режим дня дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т. д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Другая проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, умения и потребности:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви и др. ;
- потребность строго соблюдать режим дня;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- снижение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что положительный результат может быть достигнут только при тесном взаимодействии ДОО и семьи. Так как потребности в здоровом образе жизни сформируются только при однозначном отношении к ним у родителей и педагогов. Только при соблюдении этого условия ребенок воспримет бережное отношение к своему здоровью как непреложную истину, единственно правильный стиль жизнедеятельности.

Представленные выше перспективный план работы с родителями, поможет нам сформировать представления о здоровом образе жизни, как у детей, так и у родителей. Индивидуальная работа даст те знания о ЗОЖ, которые были упущены ранние и те о которых еще не знали. Совместная работа родителей и детей поможет привить им любовь к физической культуре. Эти мероприятия мы будем реализовывать на протяжении

четырёх месяцев и в конце мы проверим, на сколько он был эффективным и на сколько улучшились знания родителей и детей, а так же работников ДОО.

Так же нами предложены различные рекомендации по оснащению развивающей предметно-пространственной среды ДОО для формирования основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Далее представим дидактические средства обучения для работы с детьми по формированию ценностей ЗОЖ

Таблица 5 – Картотека бесед с детьми по формированию ценностей ЗОЖ

№	Тема	Цель
1.	«Витамины укрепляют организм».	Познакомить с понятием "витамины", закрепить знания о необходимости витаминов в организме.
2.	«Здоровый образ жизни. Здоровье – наше богатство».	Закрепление знаний и умений обучающихся по соблюдению личной гигиены, познакомить обучающихся с принципами здорового образа жизни, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.
3.	«Берегите глаза и зрение».	Учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.
4.	«Зубы – самые твердые части тела».	Рассказать о назначении зубов.
5.	«Правила гигиены».	Формировать знания у детей о правилах личной гигиены.
6.	«Полезные и вредные привычки».	Учить детей отличать вредные и полезные привычки.

Таблица 6 – Картотека дидактических игр с детьми по формированию ценностей ЗОЖ

№	Наименование	Цель
1.	«Веселая гимнастика».	Развивать умение снимать зрительное напряжение

		при помощи специальной гимнастики.
2.	«Мое настроение».	Подводить к пониманию того, что глаза человека выражают настроение.
3.	«Отгадай, когда человеку легче дышится?»	Дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.
4.	«Узнай, кто как дышит».	Укрепить знания о том кто как дышит.
5.	«Сердце свое укрепляю».	Закрепить знания о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам.
6..	«Проведи гимнастику».	Формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.
7.	«Полезно – вредно».	Приучить беречь свои зубы, правильно ухаживать за полостью рта.

Таблица 7 – Картотека подвижных игр с детьми по приобщению к ЗОЖ

№	Наименование	Цель
1	«Ловушка»	– давать выход запасам энергии ребенка;
2	«Жмурки»	– развитие координации движений;
3	«Подкинь – поймай»	– повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье;
4	«Зеркало»	– развитие навыков общения;
5	«Клоуны»	– умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы;
6	«Светофор»	– развивать быстроту реакции;
7	«Воробьи и вороны»	– приобщение ЗОЖ.
8	«Рыбачек и рыбки»	
9	«Мышеловки»	
10	«Кот идет»	

В приложении 2 представлено описание дидактических средств обучения.

Кроме того, пополнена среда ДОО приобретением современным игровым оборудованием. Для физического развития приобрести детские

тренажёры, шведская стенка, комплекты детских спортивных игр, наборы для общеразвивающих упражнений, доска с ребристой поверхностью, модуль «Змейка», лабиринт игровой, мяч массажный, батут детский, баскетбольная стойка с регулируемой высотой, тактильные дорожки, более разнообразные дидактические пособия способствующие формированию здорового образа жизни.

Таким образом, подводя итоги вышесказанному, можно заключить, развивающая предметно-пространственная образовательная среда ДОО направлена на создание мотивации к формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста и развитие двигательной активности.

2.2 Анализ результатов опытно-поисковой работы

Ранее нами было проведена опытно-поисковая работа по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и их родителей. По результатам опроса мы выяснили, что не всех качественные знания о ЗОЖ и о том как его формировать, для улучшения качеств знания мы разработали и реализовали перспективный план по ЗОЖ.

Для выявления знаний о ЗОЖ, после работы по повышению качества реализации педагогических условий: организация взаимодействия ДОО и семьи по вопросам формирования ценностей здорового образа жизни; создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию ценностей здорового образа жизни у детей.

Далее необходимо провести повторный опрос детей и родителей для выявления эффективности опытно-поисковой работы, анализу развивающей предметно пространственной среды.

Для выявления представления о здоровом образе жизни, мы провели повторную индивидуальную беседу с каждым ребенком.

В опросе участвовало 30 детей 5-6 лет, из них с высоким уровнем– 22 ребенка (73,4%), с допустимым уровнем – 7 детей (23,3%), с ниже допустимым– 1 детей (3,3%). Большинство детей смогли дать ответы на все вопросы, у некоторых были затруднения, но один ребенок не смог дать ответ на вопрос, что такое «ЗОЖ» Для наглядности представим результаты в виде диаграммы (Рис. 3).

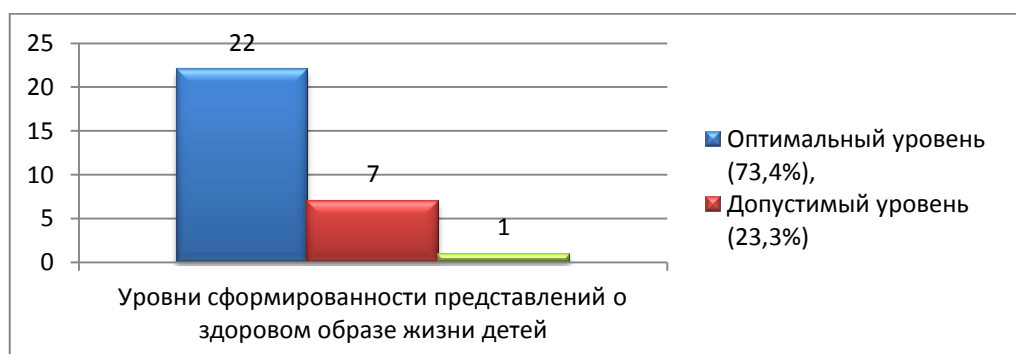


Рисунок 3 - Результаты сформированности представления у детей о ЗОЖ на контрольном этапе

По результатам повторного опроса можно сделать вывод, о том, что все беседы и занятия по формированию здорового образа жизни детей положительно повлияло на представление о ЗОЖ у детей группы. Дошкольники имеют полное представление о правильном питании, о своем здоровье, о вредных привычках, о НОД физической культуре и их пользе. Высокий уровень представлений о ЗОЖ имеют большинство детей в группе, допустимый уровень представлений о ЗОЖ имеют несколько детей и недопустимый уровень представлений о ЗОЖ имеет всего лишь один ребенок в группе.

Так же нами был проведено повторное анкетирование родителей по знаниям ЗОЖ.

В анкетировании участвовали 30 родителей, из них больше всего ответов А дали – 24 родителей, что составляет (80%), больше всего ответов Б дали – 6 родителей (20%), больше всего дали ответов В – 0 родителей (0%). Для наглядности представим результаты в виде диаграммы (Рис. 4).



Рисунок 4 - Результаты анкетирования родителей на контрольном этапе

По результатам анкетирования родителей о формировании здорового образа жизни ребенку, можно сделать вывод о том, что все родители принимают активное участие в формировании здорового образа жизни. Не

стало тех семей, которые не занимались формированием ЗОЖ, они поменяли свои взгляды и теперь участвуют в формировании здорового образа жизни своего ребенка и самого себя.

Вопросы о здоровом образе жизни у детей до проведения различных мероприятий по формированию ЗОЖ и после мероприятий формирования ЗОЖ.

Результаты констатирующего и контрольного этапов для сравнения представим в виде диаграммы (Рис. 5).

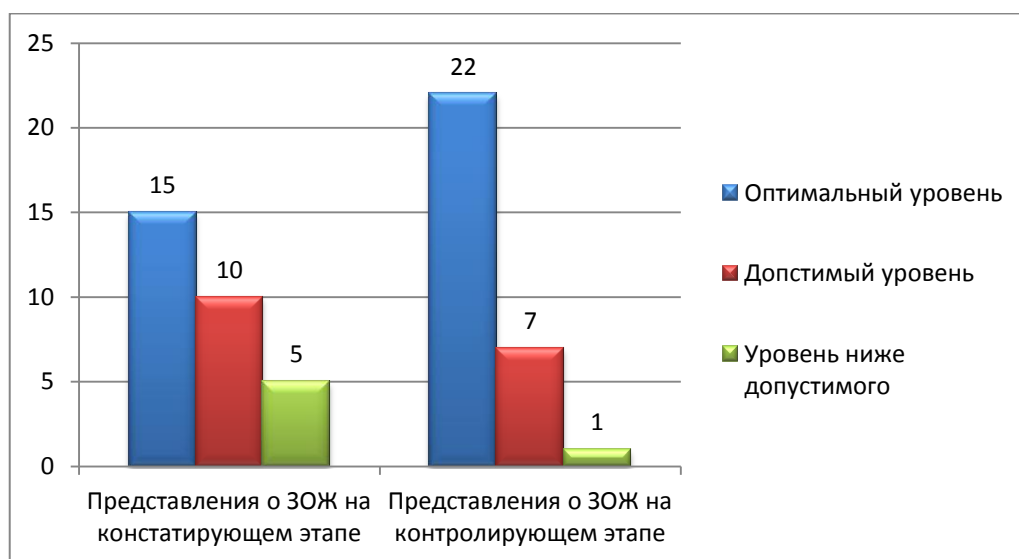


Рисунок 5 - Результаты сформированности представления у детей о ЗОЖ на констатирующем и контрольном этапе

Глядя на диаграмму, мы можем сказать, что беседы с детьми имеют большую разницу в результатах. Проведенные нами различные беседы, мероприятия, конкурсы, выставки, дали хорошие знания и детям о представлениях здорового образа жизни. Мы можем сказать, что почти все дети заботятся о своем здоровье и знают, как сформировать здоровый образ жизни. Уровень не имеющих представления о формировании ЗОЖ значительно снизился. Но есть и те, которые не усвоили знания о формировании ЗОЖ, не знают, как заботиться о своем здоровьем, какие есть вредные привычки, не знают о правильной и полезной еде.

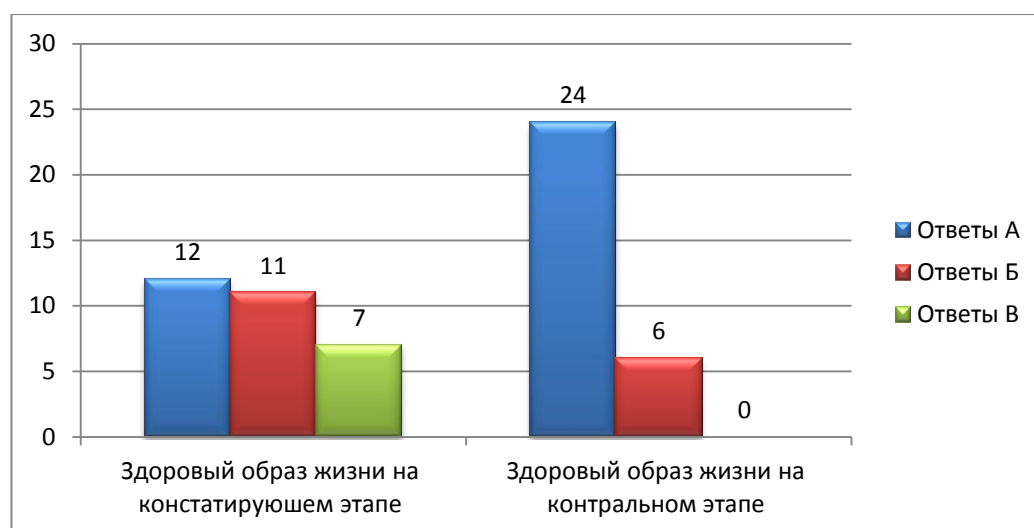


Рисунок 6 - Результаты анкетирования родителей на констатирующем и контрольном этапе

По двум результатам анкетирования родителей, можно сказать, что все родители теперь имеют представление о здоровом образе жизни ребенка. Все консультации, конкурсы, брошюры, объявления и мероприятия, проведенные вместе с родителями, дали им расширенные знания о ЗОЖ. Теперь все семьи принимают активное участие в формировании ЗОЖ у своего ребенка и семьи в целом. Они знают различные показатели физического развития своего ребенка.

Обогащение среды пособиями для формирования ЗОЖ, так же способствуют развитию двигательной активности и представлений о здоровом образе жизни. Многие дети заинтересованно используют различные дидактические пособия, тренажеры и спортивные оборудования в повседневной жизни детского сада. Глядя на полученные результаты у детей, можно сделать вывод о том, что, они доказывают эффективность выбранных педагогических условий.

Таким образом, опытно-поисковая работа исследования формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста дала нам хорошие результаты по улучшению ЗОЖ. Дети и родители овладели более глубокими представлениями о здоровом образе жизни. Педагоги

стали чаще обращать внимание на обогащение развивающей предметно - пространственной среды. Так же сплотился родительский коллектив и укрепились отношения в семьях благодаря различным совместным работам и конкурсам.

Вывод по 2 главе

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

Благодаря совместным занятиям родителей и детей физическими упражнениями достигается целый ряд целей. Самый главный результат - дополнительное общение в необычной обстановке, когда взрослые выступают в роли тренера и наставника. А как утверждают детские психологи, чем больше родители общаются с детьми, тем лучше, особенно если это происходит в нестандартных ситуациях. Совместная тренировка предоставляет великолепную возможность для этого.

А еще она увеличивает вероятность того, что в будущем ребенок будет самостоятельно заниматься своим здоровьем.

Регулярные физические упражнения способствуют профилактике сколиоза и плоскостопия, активизируют работу мозга (память, внимание).

Пополнение и обогащение развивающей предметно-пространственной среды спортивным оборудованием, дидактическим материалом помогает детям сформировать у них здоровый образ жизни и хорошую физическую форму.

Заключение

Модернизация содержания образования, в том числе и дошкольного, обусловили актуальность проблемы настоящего исследования, которая определяется, с одной стороны, социальным заказом государства на формирование личности ребёнка дошкольного возраста, осознающей ценность здоровья и ориентированной на здоровый образ жизни, что отражено в Федеральном государственном образовательном стандарте, а также на обеспечение условий и создание мотивации для ведения здорового образа жизни детьми дошкольного возраста, а с другой — недостаточным вниманием со стороны образовательных организаций к деятельности по осуществлению педагогического сопровождения формирования ценностей здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Изучение современного состояния модернизации образовательной системы, анализ психолого-педагогической литературы и практических форм работы по решению обозначенной проблемы показал недостаточную ее разработанность, что побудило нас к организации и проведению опытно-поисковой работы по педагогическому сопровождению формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В первой главе рассматриваются теоретические основы педагогического сопровождения формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей. Важное значение в работе по формированию ЗОЖ

приобретает организация работы с родителями, ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если семья не будет придерживаться принципов здорового образа жизни.

Как показало проведенное нами исследование, формирование ценностей здорового образа жизни детей будет малоэффективным, если не осуществлять следующие педагогические условия:

3. Организация взаимодействия ДОО и семьи по вопросам формирования здорового образа жизни.

4. Создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию здорового образа жизни у детей.

Во второй главе была проведена опытно-поисковая работа по формированию ценностей здорового образа жизни. Индивидуальные беседы с детьми и анкетирование родителей показали, что в результате реализации перспективного плана у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого.

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

Прежде всего, организовали развивающую предметно-пространственную среду, ориентированную на обогащение знаний детей о ЗОЖ, стимулирующую двигательную и познавательную активность. В работе учитывались возрастные и индивидуальные особенности детей. Каждый новый день начинался с утренней зарядки, Она поднимала

всем настроение и заряжала энергией на весь день, создает хорошее настроение.

Таким образом, если правильно организовать развивающую среду, развить мотивацию у детей к ЗОЖ, привлечь к работе по ЗОЖ родителей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Закон Российской Федерации "Об образовании" от 29.12.2012 года. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Концепция дошкольного воспитания / Дошкольное воспитание. 1989.- №5.-С. 10-23. http://www.libussr.ru/doc_ussr/usr_15714.htm
3. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. <http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>
4. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.
5. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб.: Детство-пресс, 2005 – 144с.
6. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева / Теория и практика физ. культуры. 1995. - № 4. - С. 5-11.
7. Барбашов, С.В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников Текст. : дис. . д-ра пед. наук / С.В. Барбашов. Омск, 2000. - 389 с.
8. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе. / М.Р. Битянова. М.: Совершенство, 1997. - 298с
9. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Р.Болотина, С.П.Баранов, Т.С.Комарова. – М. : Академический Проект, 2005. – 240 с.
10. Васильева Е.Н. Особенности формирования положительного эмоционального отношения у детей старшего дошкольного возраста с

задержкой психического развития к близким взрослым и сверстникам: Дис. канд. психол. наук. – Н.Новгород, 1994.

11. Волковская Т.Н. Возможные способы организации и содержание работы с родителями в условиях коррекционного дошкольного учреждения / Дефектология. – 1999. – № 4.

12. Гузеев В.М. Организация урока в форме проблемного семинара / Народное образование. – 2002. – № 8.

13. Данилов, М.А. Дидактика Текст. / М.А. Данилов, под ред. Б.П. Есипова. М.: Изд-во АПН, 1957. - 520с.

14. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. Спб.: Речь, 2011. - 950 с.

15. Дмитракова, Н.П. Условия эмоционального воздействия учителя на воспитанников. / Н.П. Дмитракова / Советская педагогика, 1984. -№8. С. 28-34.

16. Дуранов, М.Е. Профессионально-педагогическая деятельность и исследовательский подход к ней.: монография/ М.Е. Дуранов. - Челябинск, ЧГАКИ, 2002. 276 с.

17. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. / Е.С. Евдокимова. Москва: ТЦ Сфера, 2005. - 986 с.

18. Зайцев Г.К. Опыт внедрения валеологического компонента в школьное образование. / Г.К. Зайцев, В.В Колбанов, И.В. Кузьмина, Л.С. Михайленко / Валеология. 1998. - № 1.С 5-17.

19. Зайцев, Г.К. Валеология и современные тенденции в образовании / Валеология. 1997. - № 4. - С. 9-16. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.

20. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. – Шадринск, 2004.

21. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.А.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – М.: МарТ, 2005. – 448 с.
22. Кондратьева Н.Н., Шиленок Т.А., Маркова Т.А. и др. "Мы". Программа экологического образования детей – СПб.: Детство-пресс, 2002 – 240с.
23. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях. / В.В. Колбанов / Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток: Дальнаука, 1996. - Вып. 3. - С.139-146.
24. Лесгафт, П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. / П.Ф. Лесгафт. М., 1991. - 170 с.
25. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье. / Ю.П. Лисицын. М.: Советская Россия, 1986. — 192 с.
26. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: "Академия", 2005.- 456с.
27. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
28. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебн. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. / В.В. Марков. М.: Академия, 2001. - 289 с.
29. Мельниченко, И.Б. Гигиена: слов.- справ.: учеб. пособие. / П. И. Мельниченко, И.
30. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина / Дошкольное воспитание. – 2004. – № 4. – С. 14-17.
31. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009 – 96с.
32. Новикова И.М. Изучение способностей становления самосохранительного поведения в условиях мегаполиса / Экология и промышленность России. – 2006. – Декабрь.

33. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. – М., 2006 – 18с.
34. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей с задержкой психического развития / Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. – № 6.
35. Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей / Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. – № 8.
36. Новикова И.М. Представления о здоровом образе жизни старших дошкольников с ЗПР / Коррекционная педагогика. – 2006. – № 5.
37. Павлова, Л.Н. О взаимодействии семейного и общественного воспитания детей раннего возраста. / Л.Н. Павлова / Дошкольное воспитание. 2002. - № 8. - С. 13.
38. Павлова, Л.Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста: практ. пособие. / Л.Н. Павлова. М.: Айрис-пресс, 2006. - 208 с.
39. Павлова, Л.Н., Раннее детство: познавательное развитие. / Л.Н. Павлова,
40. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. – Мн.: Современное слово, 2005. – 720 с.
41. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.-М.: Сфера 2009. -128с.
42. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.
43. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 208 с
44. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. сада / Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. 25. 25.

- Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.
45. Рыжова Н.А. Экологическое образование в детском саду. – М.: Карапуз, 2003 – 423с.
46. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 208 с.
47. Сластенин, В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А.Сластенин. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 288 с.
48. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: СГУ, 2007. – 111 с.
49. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 2003. – 270 с.
50. Степанова О.А. Профилактика школьных трудностей у детей. – М.: ТЦ Сфера, 2003 – 128с.
51. Ушаков, Д.Н. Большой толковый словарь русского языка. Современная редакция / Д.Н. Ушаков. М.: ООО «Дом славянской книги», 2008. - 960 с.
52. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности: Избранные труды: в 2 т. Т. 1. / Д.И. Фельдштейн. - М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. - 568 с.
53. Филиппов, В.Н. Человек в концепции современного научного познания: Учебное пособие по антропологии. / В.Н. Филиппов. -Барнаул: Изд-во БГПУ, 1997. 380 с.
54. Филиппова, Ю.В. Ребенок учится общаться: От рождения до 5 лет. / Ю.В. Филиппова. Екатеринбург: У-Фактория, 2005. - 244 с.
55. Философский словарь. / под ред. И.Т. Фролова. 5-е изд. - М.: Политиздат, 1987. - 590 с.

56. Хакимова, Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.: дис. . канд. пед. наук: 13.00.07/ Г.А. Хакимова. Екатеринбург, 2004.- 159 с.
57. Чучалин, И.П. Модели управления учебным процессом. / И.П. Чучалин, В.З. Ямпольский, В.Н. Чудинов и другие; Том. Политехнический. Томск: Изд- во Томского уни-та, 1992. - 178 с.
58. Яковлева, Н.О. Теоретико-методологические основы педагогического проектирования. / Н.О. Яковлева. М.: Информационное издательство Центр АТ и СО, 2002. - 239с.
59. Якуничев, М.А., Голышенков, СП., Вершинина И.В., Волкова, О.Н. Сущность понятий «здоровье» и «ЗОЖ» в контексте культурологического подхода к образованию школьников / Валеология. — 2006.-№3. —С. 52-59.
60. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. / В.А. Ясвин. М., 2001. - С. 12-16.

Приложение**Приложение 1****Анкета для родителей «Здоровый образ жизни».**

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
 - А.хорошее
 - Б.нормальное
 - В.плохое
2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
 - А.раз в месяц
 - Б.раз в год
 - В.в этом нет необходимости
3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - А.постоянно
 - Б.редко
 - В.не занимаюсь
4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - А.постоянно
 - Б.редко
 - В.не занимается
5. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
 - А.да
 - Б.нет
 - В.затрудняюсь ответить
6. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?
 - А. на море
 - Б.дома
 - В. в деревне
7. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?
 - А.да
 - Б.нет

В.затрудняюсь ответить

8. Каким образом прививаете ЗОЖ?

А.с помощью бесед

Б. личным примером

В.совместно

Приложение 2

Цикл занятий о ЗОЖ с воспитанниками ДОО.

1. Беседа с детьми «Витамины укрепляют организм».

Цель беседы: познакомить с понятием "витамины", закрепить знания о необходимости витаминов в организме.

Задачи беседы:

– познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся;

– развивать речь, внимание, память, упражнять в отгадывании загадок;

– воспитывать желание быть здоровыми;

2. Беседа с детьми «Здоровый образ жизни. Здоровье – наше богатство».

Цель беседы: закрепление знаний и умений обучающихся по соблюдению личной гигиены, познакомить обучающихся с принципами здорового образа жизни, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

Задачи беседы:

– прививать навыки аккуратного обращения с принадлежностями личной гигиены;

– воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью;

3. Спортивно-музыкальное развлечение для детей «Здоровье – это здорово!»

Цель: вызвать положительный интерес детей к физической культуре;

Задачи:

- воспитывать доброту и взаимовыручку в паре;
- формировать основные физические качества: силу, выносливость, ловкость;
- развивать умение взаимодействовать со сверстниками в ходе подвижной игры.

1. Дидактические игры «Веселая гимнастика»

Цель: развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики

Задачи:

- укреплять глазные мышцы;
 - развитие положительного отношения к ЗОЖ.
- «Мое настроение»

Цель: подводить к пониманию того, что глаза человека выражают настроение.

«Отгадай, когда человеку легче дышится?»

Цель: дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.

«Узнай, кто как дышит»

Цель: укрепить знания о том кто как дышит

Задачи:

- предложить определить, что дышат не только люди;
- обратить внимание на то, что растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород;
- воспитывать бережное отношение к растениям, желание ухаживать за ними.

2. Беседа «Берегите глаза и зрение»

Цель: учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.

Задачи:

- уточнить назначение частей лица, защищающих глаза;
- выделить действия, необходимые для охраны органов зрения;
- рассказать о правильном освещении при рисовании, раскрашивании.

3. «Зубы – самые твердые части тела»

Цель: рассказать о назначении зубов.

4. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»

Цель: формирование у детей и взрослых мотивации на здоровый образ жизни, удовлетворение потребностей в движении, развитие пространственной ориентации, воспитание чувств взаимопонимания, создание эмоционального комфорта.

5. Дидактические игры «Сердце свое укрепляю»

Цель: закрепить знания о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам.

«Проведи гимнастику»

Цель: формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

6. Разработка книги здоровья

Цель: формирование у ребенка положительное отношение к ЗОЖ, сохранение и укрепление своего здоровья.

7. Беседа с детьми «Правила гигиены»

Цель беседы: формировать знания у детей о правилах личной гигиены.

Задачи беседы:

- развивать умение участвовать в коллективном разговоре, правильно отвечать на вопросы педагога;

- приобщать детей к здоровому образу жизни;

- закрепление умений культурно гигиенических навыков (КГН);

8. Беседа с детьми «Полезные и вредные привычки»

Цели беседы: учить детей отличать вредные и полезные привычки;

Задачи беседы:

- формировать сознательный отказ от вредных привычек;
- воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности;
- воспитывать у них отрицательное отношение к всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни;

9. Подвижные игры на свежем воздухе

Цель: укрепление и сохранение здоровья

Задачи:

- развитие двигательной активности ребенка;
- укрепление дыхательной системы.

10. Спортивный праздник «Веселые старты»

Цели: развивать у ребят интерес к спорту, понимать значение спорта в жизни человека.

Задачи:

- приучать учащихся к здоровому образу жизни;
- развивать личность ребёнка на основе овладения физической культурой;
- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Цикл консультаций и мероприятий для родителей по формированию ЗОЖ.

1. Консультация для родителей «Здоровый образ жизни ребенка»

Цель: обсудить с родителями значение здорового образа жизни человека.

Задача:

- формировать представления о здоровом образе жизни;

2. Деловая игра «Пути расширения физических способностей у детей»

Цель: знакомить родителей со способами развития у дошкольников работоспособности, выносливости.

3. Доклад к родительскому собранию «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»

Цель: дать представления родителям о важности активной деятельности ребенка.

4. Беседа «правильное питание»

Цель: формирование у родителей потребностей в организации правильного питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

- способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка основ правильного питания;
- активизировать работу родителей в формировании у детей основ рационального питания и в воспитании культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

5. Консультация ««Роль дыхательной гимнастики в оздоровление детей»

Цель: показать важность дыхательной гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста.

6. Консультация для родителей «9 шагов к здоровой жизни»

Цель: повышение педагогической культуры.

Задача:

- формировать представления о ЗОЖ;
- вызвать интерес формированию ЗОЖ родителей и детей;

7. Семинар-практикум «Здоровье ребенка в наших руках»

Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Задачи:

- формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;

- повышать педагогическое мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях;

- развивать чувство единства, сплоченности.

8. Изготовление с ребенком «Дорожки здоровья»

Цель: изготовление оздоровительной дорожки для своего ребенка

Задачи:

- сближение ребенка и родителя;

- формирование ЗОЖ;

- профилактика плоскостопия.

9. Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»

Цель: заинтересовать родителей в формировании здорового образа жизни своего ребенка

Задачи:

- дать рекомендации по формированию ЗОЖ у детей;

- выявить семьи в которых родители принимают участие в формировании ЗОЖ своего ребенка

10. Семейный досуг: КВН – «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Цель: дать детям представление о закаливании, его пользе для здоровья.

Задачи:

- познакомить с правилами и видами закаливания;

- развивать стремление вести здоровый образ жизни;

- побуждать к применению закаливающих процедур;

11. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

Цель: укрепление связей «семья – школа», направленных на воспитание здорового образа жизни.

Задачи:

- мотивация занятий физкультурой и спортом в целях оздоровления;
- развитие психофизических качеств учащихся;
- совершенствование умений и навыков, полученных на уроках в игровых ситуациях.

12. Семинар-практикум «Профилактика заболеваний»

Цель: снижение заболеваемости детей

Задачи:

- знакомство с признаками болезни;
- профилактика заболеваний.

Приложение 3

Консультация для родителей «Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ».

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Простуда – незваный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате простуды «липнут» к малышу слишком часто. Ребенок может простужаться и заболевать несколько раз в месяц. Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь.

Для начала следует учесть, что профилактика ОРВИ у детей – это не только прием витаминов, хотя они тоже необходимы. В первую очередь осмотритесь. Что вы увидели в комнате своего малыша? Если кое-где лежит пыль – немедленно вытрите ее. Вокруг полно мягких игрушек? Их тоже придется убрать, заменив альтернативными. Если вы считаете, что это крайности, то решите для себя, что важнее: здоровый ребенок или больной, но с кучей плюшевых игрушек. Они являются главными пылесборниками, а там, где много пыли, инфекция чувствует себя комфортнее всего

Следующий пункт ваших исследований – воздух в комнате ребенка. Проверьте влажность и температуру воздуха в детской. Чтобы профилактика ОРВИ у детей принесла ощутимые результаты, очень важно поддерживать правильный температурный режим в комнате. Воздух не должен быть горячим и сухим, это вредит не только уже заболевшему малышу, но и резко снижает иммунитет здорового. Если есть возможность, теплее оденьте или укройте ребенка, но почаще открывайте окно в его комнате – свежий и влажный воздух с улицы убивает болезнетворные вирусы и бактерии и не дает пересыхать слизистым оболочкам. Позвольте ребенку дышать свежим и влажным воздухом.

Не забывайте, естественно, о гигиене и режиме дня, без их соблюдения профилактика простуды у детей невозможна.

Как уже упоминалось, ребенку необходимы витамины. Будете вы их покупать или давать в свежем виде – дело ваше. В первую очередь профилактика ОРЗ у детей должна поддерживаться витамином С. Он содержится во многих фруктах и зелени. Кроме того, витамин С можно купить в аптеках в виде таблеток или драже. Помните и о других витаминах и минералах, они также участвуют в работе иммунитета.

Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи. Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм – важно только, чтобы малышу было комфортно.

Профилактика гриппа у детей состоит из тех же мер предосторожностей, что и профилактика ОРЗ у детей. Хорошим способом защиты организма ребенка от вирусов и бактерий, особенно в период эпидемий гриппа и сезонных простуд, являются эфирные масла. Профилактика простуды у детей при помощи эфирных масел эффективна и безопасна. Распыление эфирных масел в комнате обеззараживает воздух и

создает приятный аромат. Кроме того, эфирные масла благотворно влияют и на психологическое состояние. Профилактика простуды у детей очень важна и необходима. Здравомыслящие родители должны заранее позаботиться о защите здоровья своих детей. Не забывайте, что профилактика гриппа у детей, наряду с профилактикой простуды, поможет избежать многих осложнений, которыми чреваты эти заболевания. Здоровый образ жизни – это залог гармоничного развития вашего ребенка.

Приложение 4

Беседа с родителями «Правильное питание»

Цель: формирование у родителей потребностей в организации правильного питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи: способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка основ правильного питания. Активизировать работу родителей в формировании у детей основ рационального питания и в воспитании культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Подготовка к родительскому собранию: анкетирование родителей, памятка «Маленькие хитрости», оформление дегустационного стола.

Ход собрания

-Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем собрании, посвященном проблеме детского питания.

Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания, ибо, как говорят мудрые «он есть то, что он ест». Но прежде чем мы начнем, давайте поздороваемся друг с другом с душой и сердцем.

-родители здороваются с соседями справа и слева.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!»- «здоровья желаю».

Недавно на занятии по валеологии ребята искали ответ на один интересный вопрос. Послушайте легенду.

Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то, спрятано в каждом из нас. Здоровье и психологический комфорт детей во многом зависит от того, как организовано детское питание.

-Воспитатель представляет обобщенные результаты анкетирования родителей. Проводится обсуждение полученных результатов.

Консультация врача- педиатра Высоцкой Г. В. на тему «Разговор о правильном питании»

Цель: познакомить родителей с принципами организации грамотного питания детей дошкольников. Затрагиваются вопросы питания детей в дошкольном учреждении (разнообразие меню, калорийность и др., питания детей в семье, соблюдение режима питания, влияние сладкого на снижение иммунитета)

Важно не только правильно организовать питание ребенка, но и правильно общаться с ним. Предлагаю Вашему вниманию правила, помогающие формированию основ рационального питания. Познакомьтесь, пожалуйста.

(Родителям предлагается памятка№1)

- Каких правил вы придерживаетесь?

-С какими не согласны?

Какое из правил узнали впервые? Отметьте знаком плюс те правила, которые выполняете. Минус те, которые не выполняете.

Если правила выполняются только одним членом семьи, то, конечно, успехов быть не может. Мы надеемся, что Вы обязательно обсудите эти вопросы в семейном кругу.

Представьте, что нам поручили составить свод правил для матерей, каждое из которых начиналось бы со слова «нельзя». Передаем мяч друг другу. При получении его, вы формулируете свое правило.

А сейчас «острое блюдо». В ваших шарах вопросы.

1. Каким должен быть ответ на просьбу ребенка купить что-нибудь из бесполезной еды?

2. Можно ли употреблять фразу: «До каких пор ты будешь капризничать? Ешь быстро!»

3. Можно ли обсуждать за столом в присутствии ребенка его плохой аппетит?

4. Можно ли каждый день упоминать о том, что ребенок не любит какое-то блюдо.

5. Следует ли поощрять ребенка, если он старается культурно вести себя за столом, стремиться кушать полезные блюда?

6. Какие приемы помогают вам убедить ребенка в полезности каких-то блюд?

А теперь, пожалуйста, подведем итоги нашего собрания. Я прошу поднять желтые карточки тем родителям, которым собрание показалось полезным. Зеленые карточки поднимают родители, которые считают, что зря потратили время.

Мы приглашаем вас на дегустацию блюд, которые готовят в нашем детском саду.

Вы сможете попробовать творожную запеканку, овощное рагу, картофельную запеканку с овощами, морковные котлеты.

Приложение 5

Беседа с детьми «Полезные и вредные привычки»

Цели беседы: учить детей отличать вредные и полезные привычки;

Задачи беседы:

- формировать сознательный отказ от вредных привычек;
- воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности;
- воспитывать у них отрицательное отношение к всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни;

Ход занятия.

Воспитатель начинает занятие с беседы:

- Что такое привычка? (Это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это.)

- Ребята перечислите привычки, которые есть у вас. (Приходя с улицы переобуваться в домашнюю обувь, домашнюю одежду; мыть руки с мылом, умываться...)

- А как выдумаете, это полезные или вредные привычки? (Правильно полезные)

- Давайте вместе подумаем и вспомним, какие еще хорошие привычки бывают? (Делать зарядку, соблюдать режим дня, соблюдать чистоту и порядок дома и т.д.)

Тихий стук в дверь. Входит Незнайка.

- Ой, ребята здравствуйте! (Здравствуйте!)

- Это детский сад? Я так долго вас искал, ни как не мог найти.

- Ой, ой, ой... (Незнайка хватается за живот)

- Незнайка, что случилось?

- У меня болит живот. (Начинает плакать)

Ребята надо помочь Незнайке. Поможем? (Да)

Воспитатель звонит доктору Пилюлькину и просит помочь Незнайке (входит доктор Пилюлькин и здоровается с ребятами.)

- Здравствуйте ребята? Где у нас больной? (дети здороваются)

- Что случилось?

- У Незнайки болит живот.

- Незнайка, ты что - nibудьел пил?

- Нет.

- Тогда расскажи, чем ты сегодня занимался?

- Я спешил в гости к ребятам. И по дороге я увидел белую палочку, у нее был красный уголек и шел дым. Мне стало интересно, что это? Я поднял ее, вдохнул дым и стал сильно кашлять. Она была такая не вкусная, и я ее выбросил. А когда пришел к ребятам у меня заболел живот.

- Незнайка разве ты не знаешь, что с пола ничего поднимать нельзя? Тем более незнакомые вам предметы.

- Ребята, а вы знаете? (ответы детей)

- «Ну, теперь мне все понятно» - говорит доктор Пилюлькин. Дает Незнайке микстуру и прописывает постельный режим.

- Ребята этой белой палочкой была сигарета, и наш Незнайка попробовал курить. Поэтому у него и заболел живот. Ну, вы же знаете, что курить нельзя?

- Да, это очень вредно.

- А вы знаете почему? (Ответы детей)

- Сейчас я вам расскажу. (Доктор Пилюлькин объясняет детям на схеме «Строение органов дыхания» как дым через дыхательные пути попадает в легкие и наносит вред организму человека, и какие заболевания вызывает у курящих людей и что курение является вредной привычкой от которой сложно отучиться.)

После рассказа доктор Пилюлькин предлагает детям поиграть в игру «Полезно и не полезно».

- Ребята вы молодцы, теперь Незнайка узнал много интересного и познавательного для себя. А чтобы Незнайка ничего не забыл, давайте нарисуем ему памятку, которую назовем «Полезные советы». (Дети рисуют сигарету перечеркнутую красным фломастером)

- Надеюсь и вы запомните, что курение это вред и ни когда не повторите ошибок Незнайки!

- А теперь нам с Незнайкой пора отправляться домой! (Герои прощаются с детьми).

Приложение 6

Беседа с детьми «Здоровый образ жизни. Здоровье – наше богатство»

Цель беседы: закрепление знаний и умений обучающихся по соблюдению личной гигиены, познакомить обучающихся с принципами здорового образа жизни, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

Задачи беседы:

- прививать навыки аккуратного обращения с принадлежностями личной гигиены;
- воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью;

Ход занятия:

- Ребята, сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы догадайтесь, о ком идёт речь:

Все собаки знают Ваню и рычат издалека:

Он обходится без бани, он отвык от гребешка,

Никогда в его кармане носового нет платка.

Тротуар ему не нужен! Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам он шагает напрямик!

Он портфель нести не хочет – по земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок, из штанины вырван клоч.

Мне, признаться, непонятно: что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна? Кто он этот ученик?

- А вы, ребята, догадались, как можно назвать этого ученика? (неряха, грязнуля)

- Правильно. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика? (мыть руки, умываться, чистить зубы, стирать одежду и т.д.)

- Молодцы! Мы поговорим о правилах личной гигиены.

(включается грамзапись со стихотворением К.И.Чуковского «Мойдодыр»)

На доске записана пословица: «Чистота – залог здоровья».

- Прочитайте пословицу и скажите, как бы вы объяснили смысл этих слов?

- А можно сказать, что наш герой знает эту пословицу?

- Ребята, а когда нужно мыть руки и почему?

(составляют памятку)

3. Закрепление.

- Ребята, сейчас у нас пройдёт музыкальная пауза (включается фонограмма для частушек)

1. Я под краном руки мыла,

А лицо помыть забыла.

Увидал меня Трезор,

Зарычал: «Какой позор!»

2. Поленился утром Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова

Прилезала языком.

3. Коля ссорится с друзьями,

В ход пускает кулаки.

У задиры под глазами

Не проходят синяки.

- Ребята, а есть среди вас такие же, как герои частушек?

- Ну что ж, музыкальная пауза прошла, вы немного отдохнули, а сейчас я хочу вам предложить провести конкурс загадок. Если вы сможете угадать, о ком идёт речь в загадках, вы узнаете кто друзья у «Мойдодыра».

1. Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было (мыло)

2. Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала

Всю грязь повыгнала. (зубная щётка)

3. Целых двадцать зубков

для кудрей и хохолков.

И под каждым зубком

лягут волосы рядком. (расческа)

4. Лёг в карман и караюлю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

- Ну что, ребята, вы теперь знаете кто друзья у «Мойдодыра». Может, вы хотите ещё добавить? (дети предлагают варианты).

- А как можно назвать все эти слова одним словом? (принадлежности личной гигиены).

- Ребята, как вы думаете, кого можно назвать здоровым человеком? (дети рассматривают схемы – рисунки, на которых изображены дети, одетые по разному. Дети сравнивают рисунки и делают вывод: Здоровый человек редко болеет, закалённый, выносливый, ловкий, сильный, жизнерадостный, соблюдает правила личной гигиены.

- Что надо делать, чтобы быть здоровым? (на доске записан девиз)

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Беседа по сказке о микробах

- Послушайте «Сказку о микробах».

Жили – были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто – то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Ту как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

Тут прибежал мальчик Сережа с улицы, и схватил грязными руками кусочек хлеба со стола, и в рот! А на следующий день у него заболел живот и поднялась температура.

– Как вы думаете, ребята, почему заболел Сергей? Что он неправильно сделал?

– Как ещё попадают микробы в организм человека?

1. при чихании и кашле не прикрывает рот и нос, микробы разлетаются на 10 метров;

2. пользуется чужими вещами;

3. не моет овощи и фрукты;

4. не закаляется и т.д.)

- Что помогает нам победить микробов? (Вода) С водой надо дружить. Вода – это доктор.

- Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце)

- Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.