



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

**Психолого-педагогические условия формирования основ культуры
здоровья у детей дошкольного возраста**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дошкольное образование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

83 % авторского текста
Работа рекомендов. к защите
рекомендована

« 1 » июня 2020 г.

зав. кафедрой ПиПД, д.п.н., доцент
Филиппова Оксана Геннадьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-502-096-5-1
Данилова Светлана Викторовна

Научный руководитель:

к. п. н., доцент кафедры ПиПД
Евтушенко Ирина Николаевна

Челябинск
2020

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	2
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДОО КАК УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	10
1.1 Состояние проблемы организации здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации	10
1.2 Факторы здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации	20
1.3 Психолого-педагогические условия эффективного решения проблемы формирования основ культуры здоровья детей дошкольного возраста	26
Выводы по главе 1	38
Глава 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ..	40
2.1 База и условия апробации	40
2.2 Организация работы по формированию основ культуры здоровья детей дошкольного возраста.....	45
2.3 Динамика сформированности основ культуры здоровья детей дошкольного возраста.....	60
Выводы по главе 2.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	71
ПРИЛОЖЕНИЕ	77

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что состояние развития медицины в наше время считается слишком высоким, однако уровень смертности населения (даже при отсутствии значительных эпидемий, характерных для эпохи Средневековья и Возрождения) заставляет искать панацею не только в лекарствах, но и в других средствах воздействия на организм. Речь, в частности, идет об обучении с детства заботиться о своем здоровье, поддерживая его, сохраняя и приумножая.

Базовый компонент дошкольного образования ставит главные задачи такие как, формирование здоровьесберегающей компетентности дошкольников, предоставление им знаний и вооружение навыками бережного отношения к физическим, психическим и духовным здоровьем, алгоритм здоровья поддерживающего образа жизни (правильное питание, гигиена тела, режим дня, закаливание, занятия физической культурой, отказ от вредных привычек, активный отдых, положительное оптимистическое мышление).

Именно дошкольный возраст является актуальным в этом вопросе, поскольку в этот период закладываются основы мировоззрения личности, еще нет объективных причин для заболеваний (сохранить легче, чем восстановить), ребенок восприимчив к наставлениям и копирования предложенных моделей поведения.

Необходимо отметить, что проблема организации здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) как условия формирования основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста является одной из актуальных проблем современной педагогики и психологии.

Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Однако, первостепенная роль в сохранении и

формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Укрепление здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. Первым шагом в этом направлении может служить формирование представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки, а также формирования установок на здоровье, здоровый образ жизни, в первую очередь – у молодого поколения, начиная с ранних периодов развития.

Было бы несправедливо не отметить тот факт, что по результатам статистических данных на сегодняшний день наблюдается резкое ухудшение здоровья детей и подростков, повышение уровня заболеваемости и увеличение числа детей, которых можно отнести к категории «часто болеющий ребенок». Поэтому проблема укрепления и сохранения здоровья в ДОО является приоритетной. Этого требует и Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 21 января 2019 г. N 31.

Проблема формирования здорового образа жизни у детей занимает одно из центральных мест в разработке научных основ детской психологии и педагогики (В.Г. Алямовская, О.А. Ахвердова, В.И. Бондин, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, Э.М. Козин, С.В. Козлова, М.Л. Лазарев, О.С. Шнейдер, О.В. Морозова, В.П. Озеров, А.И. Савенков, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова и многие другие).

Более того, авторы исследований предлагают различные пути формирования основ культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста в ДОО – физическое воспитание (В.И. Бондин, А.Г. Трушкин и др.), валеологизация образовательной среды и учебного процесса (Т.И. Бабенко, Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев, Н.К. Смирнов и др.), двигательная активность (Л.В. Абдульманова, Б.Б. Егоров, Н.Т. Лебедева и др.),

проектирование здоровьесберегающей среды (М.М. Безруких, Р.М. Чумичева, И.С. Якиманская, Е.А. Ямбург и др.).

В последние годы выдвигаются требования пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и воспитания, внедрения принципов культуры здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально-экономическими условиями жизни населения. В качестве основной выдвигается задача выработать и закрепить у детей старшего дошкольного возраста в период их пребывания в дошкольном учреждении целесообразные для их возраста гигиенические навыки и привычки, осознанное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников становится особенно актуальной. Сегодняшние дети – это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.

Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольных образовательных учреждениях, где ребенок получает базовые знания из многих наук, в том числе и о своем организме, на этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни.

Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экологии (А.Ф. Аменд, З.И. Тюмасева) и т.д.

Одновременно с использованием инновационных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных-эмоциональных связей. 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 должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника.

В связи с этим необходимо искать современные технологии и методы к оздоровлению детей, которые опираются на многофакторный анализ внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья воспитанника, своевременном учете и использовании особенностей организма ребенка дошкольного возраста, а также уметь оптимально использовать образовательное пространство для эффективной здоровьесберегающей деятельности.

В рамках темы исследования под понятием «здоровьесберегающая деятельность» мы рассматриваем образовательную среду, как, своего рода, паспорт безопасности для здоровья дошкольников, в совокупности с современными методами, приемами и средствами педагогической работы.

На основании вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что формирование здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении является важным направлением, на что указывают многие нормативные документы, в том числе и ФГОС ДО. Этим и обусловлен выбор темы исследования.

Актуальность исследования, на наш взгляд, определяется наличием следующих противоречий: с одной стороны, существует объективная необходимость в организации работы в ДОО по формированию позитивного отношения дошкольников к здоровому образу жизни, а с другой – имеет место недостаточная методическая разработанность этой проблемы в рамках образовательного процесса дошкольного учреждения.

Цель исследования: разработать и осуществить апробацию способов формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях.

Объектом исследования: выступает процесс формирования основ здорового образа жизни.

Предмет исследования: педагогические условия дошкольной образовательной организации по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что работа по формированию основ здорового образа жизни будет эффективной, если применить следующие педагогические условия:

– выбрать оптимальные методы и формы методической работы по повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с помощью здоровьесберегающих технологий;

– организовывать педагогические мероприятия, направленные на приобщение к основам здорового образа жизни, в основе которых применение здоровьесберегающих технологии в дошкольной образовательной организации.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы формирования здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации.

2. Рассмотреть сущность здоровьесберегающих технологий, проанализировать возможности использования здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольной образовательной организации.

3. Разработать план индивидуальных и коллективных мероприятий с родителями как способ активизации педагогического взаимодействия с семьями воспитанников и привлечения их к сотрудничеству с дошкольным образовательным учреждением.

4. Произвести анализ и интерпретацию результатов апробации способов формирования и оценивания основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях.

Совокупность поставленных задач послужила основанием определения комплекса методов исследования:

1) теоретические: анализ психолого-педагогической и философской литературы по проблеме исследования, включая обобщение, сравнение, систематизацию полученных данных; анализ ресурсов сети Интернет; обобщение педагогического опыта;

2) эмпирические: наблюдение; анкетирование; диагностические задания.

База исследования: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Средняя Образовательная Школа № 59 г. Челябинска, дошкольное отделение № 1.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что: уточнено понятие «здоровьесберегающие технологии», определено и обосновано содержание, формы и методы методической работы по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная система методической работы, направленная на формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО, может быть использована в практической деятельности педагогов ДОО в целях повышения эффективности методической работы для развития представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.

Организация и этапы исследования. Исследование осуществлялось в три этапа с 2019 по 2020 годы.

Первый этап – (сентябрь-декабрь 2019 г.) поисково-аналитический. Определение проблемы исследования, уточнение объекта, предмета, цели, задач, понятийного аппарата изысканий. Изучалась философская, психологическая, педагогическая и методическая литература, определялись теоретико-методологические основания исследования по исследуемой проблеме, осуществлен первичный сбор и анализ эмпирического материала.

Второй этап – (январь-март 2020 гг.) экспериментальный. Реализация программы экспериментальной работы, включая констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

Третий этап – (апрель-май 2020 гг.) заключительно-обобщающий. Осуществление обработки, анализа и интерпретации результатов проведенного эксперимента, уточнение основных выводов, систематизация и оформление материала выпускной квалификационной работы.

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (43 источника), таблиц (9), рисунков (6) и приложений (4).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДОО КАК УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Состояние проблемы организации здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации

В условиях нынешней социальной, природной и экологической обстановки проблема сохранения здоровья детей приобретает глобальный характер. В настоящее время проблема укрепления и сохранения здоровья является одной из самых актуальных. Более того, одним из важных компонентов национального богатства любого общества является здоровье нации. Поэтому важность сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеет большую значимость для творческой, активной, трудовой деятельности личности.

Учитывая огромный объём исследовательской деятельности, направленной на изучение и поддержание здоровья человека в мире, на сегодняшний день можно констатировать тот факт, что здоровье человека, вне зависимости взрослый он или ребенок, занимает самые приоритетные позиции в мире.

Воспитание гармоничной, успешной, социально активной, физически и духовно здоровой личности является приоритетным направлением современного образования. В настоящий момент право ребенка на защиту и охрану здоровья стало одним из значимых социально-экономических прав и свобод личности и было зафиксировано в различных законодательных документах международного и отечественного уровней. Статья 6 Конвенции о правах ребенка указывает, что каждый ребенок имеет право на жизнь и здоровое развитие [24]. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования подчеркивает, что

одним из приоритетных направлений в образовании является сохранение и укрепление здоровья детей [2].

Согласно Концепции демографической политики Российской Федерации, на период до 2025 года особое внимание должно уделяться сохранению и укреплению здоровья населения, увеличению продолжительности активной жизни, созданию условий и формированию мотивации по внедрению элементов здорового образа жизни в повседневную жизнь для поддержания здоровья на должном уровне [1].

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом можно выделить следующие задачи здоровьесбережения:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, а также их эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, формирования предпосылок учебной деятельности.

В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» приоритетной задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности», в частности: «1. Охрана здоровья обучающихся включает в себя: определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул; пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда; организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом» [4].

Здоровьесбережение требует усилий многих специалистов, в том числе и педагогов через передачу системы знаний о человеке, его здоровье, методах его формирования и сохранения. Целью работы по здоровьесбережению в дошкольных образовательных учреждениях достижение оптимального уровня здоровья детей, формирование

представлений о здоровье и приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

К сожалению, статистические исследования состояния здоровья современных детей дошкольного возраста характеризуется тревожными показателями: у 75 % распространены дефекты и заболеваний опорно-двигательного аппарата, у более 70 % отмечаются функциональные отклонения органов и систем, половина детей страдает хроническими заболеваниями. Поэтому, взрослый человек, на которого возложена обязанность по воспитанию ребенка, должен привить ему ценностное отношение к собственному здоровью, научить отказываться от всего вредного для организма и, главное, прививать чувство ответственности за свое здоровье.

Эти задачи в дошкольной организации должны и могут решаться путем разработки и реализации программы по здоровьесбережению. Успешность ее выполнения зависит от системного подхода к решению указанной проблемы, который использует в своей работе учреждение. Деятельность, осуществляемая в данном направлении, должна проводиться согласно скоординированной политике, подкрепленной утвержденным комплексным планом действий.

Профессиональный стандарт педагога определяет, что педагог дошкольного образования принимает участие в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, способствует обеспечению безопасности жизни детей, сохраняет и укрепляет их здоровье, поддерживает эмоциональное благополучие ребенка во время нахождения в образовательной организации. Реализация этой задачи требует от педагога определенных научных знаний, профессиональных качеств, высокого уровня культуры собственного здоровья [3].

Таким образом, возникает необходимость подготовки специалистов системы образования к выполнению данных задач. Мы предполагаем, что

это возможно успешно решить в системе дополнительного профессионального образования.

Определим основную терминологическую базу нашего исследования.

Понятие «компетенция» как совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых определенным кругом предметов и процессов, необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним [40].

Рассмотрев понятие «компетентность», обозначаем здоровьесберегающую компетентность как комплекс знаний, умений, отношений и ценностей, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья – своего и окружающих – в повседневной жизнедеятельности.

Внедрение понятия «здоровьесбережение» было обусловлено созданием условий для детей, обеспечивающих их физическое, психологическое и социальное здоровье. Научно-теоретическая основа здоровьесбережения была заложена нашими соотечественниками, русскими физиологами: А.И. Аршавским, И.П. Павловым, И.М. Сеченовым, А.А. Ухтомским и др.

В данном направлении работали специалисты разных областей знаний: педагоги, медики, психологи и биологи, такие как М.В. Аносова, В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, О.В. Белоусов, Н.С. Белан, Л.Н. Горovenko, Л.И. Губарева, А.Г. Дрижина, В.В. Колбанов, Т.Г. Олешкевич, К.А. Палиева, Н.К. Смирнов, Г.М. Соловьёв, Л.М. Сухорева, Н.Д. Сухорева, И.А. Фоменко, Б.Н. Чумаков и др. Данные работы подчеркивают, что качество образования не должно рассматриваться вне вопросов охраны здоровья, а основной характеристикой здоровьесберегающего образования служит комплекс применяемых современных педагогических технологий, по функциям и по организации раскрывающих структуру совместной творческой деятельности, построенной на понимании психолого-

педагогических и физиологических особенностей закономерностей развития ребенка [19].

Проблемы теории и практики образовательного пространства с позиции сохранения и укрепления здоровья детей исследуются в физиологическом и психолого-педагогическом аспектах (Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков, Ю.П. Сокольников, В.Г. Бочарова и др.) [34].

Подходы к организации целостного педагогического процесса как основы формирования, сохранения, становления здоровья детей разрабатывают М.М. Безруких, Н.В. Богдан, Э.М. Казин, М.Л. Лазарев, Ю.В. Науменко, Т.Ф. Рехова, Е.А. Уланова и др. [36].

На основе теоретического анализа научно-педагогических исследований можно сделать вывод, что индивидуальная здоровьесберегающая деятельность есть множество ценностно-мотивационных, на практике полученных и усвоенных знаний, умений, навыков, способов поведения, ориентированных на сохранение и приумножение здоровья, проявляющая себя в способности формирования личной стратегии здоровьесбережения [3].

Здоровье, как известно, содержит три составляющие: физическую, психическую и духовную. Соответственно и здоровьесберегающие компетенции дошкольника должны касаться этих трех сфер [30].

Важны знания дошкольника о предпосылках физического здоровья. Он должен осознать, что хорошее физическое состояние обеспечивают такие факторы: активная двигательная деятельность; достаточное пребывание на свежем воздухе; закаливания природными факторами; достаточный сон в соответствии с индивидуальными потребностями в каждый возрастной период развития ребенка. По этим позициям будем определять о компетентности дошкольника по физическим здоровьем, если он питается правильно, не требует у взрослых «запрещенных» продуктов, с радостью занимается физической культурой, много двигается, понимает ценность закаливающих процедур, бережно относится к

собственному телу, к органам чувств, предпочитает прогулки и подвижные игры перед телевизором и компьютером, осознает отрицательное влияние на свое тело и органы вредных привычек.

Следует отметить, что проблему формирования здоровья в современных условиях следует рассматривать как проблему комплексного подхода к воспитанию детей. В ДОО комплексный подход решается через системное использование методов, приемов, технологий, организации здоровьесберегающей среды, в которой ребёнок не объект педагогического воздействия, а несформировавшаяся личность, оберегаемая взрослыми.

Н.М. Амосова правомерно утверждает: «Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно» [6, с. 12].

Актуальность развивающей педагогики оздоровления обусловлена созданием в ДОО эффективной здоровьесберегающей, педагогической системы, которая позволит своевременно если не преодолеть нарушения состояния здоровья и развития ребёнка, то хотя бы сохранить его. Компонентами здоровьесберегающей среды являются практически все направления деятельности ДОО и представлены на рисунке 1.

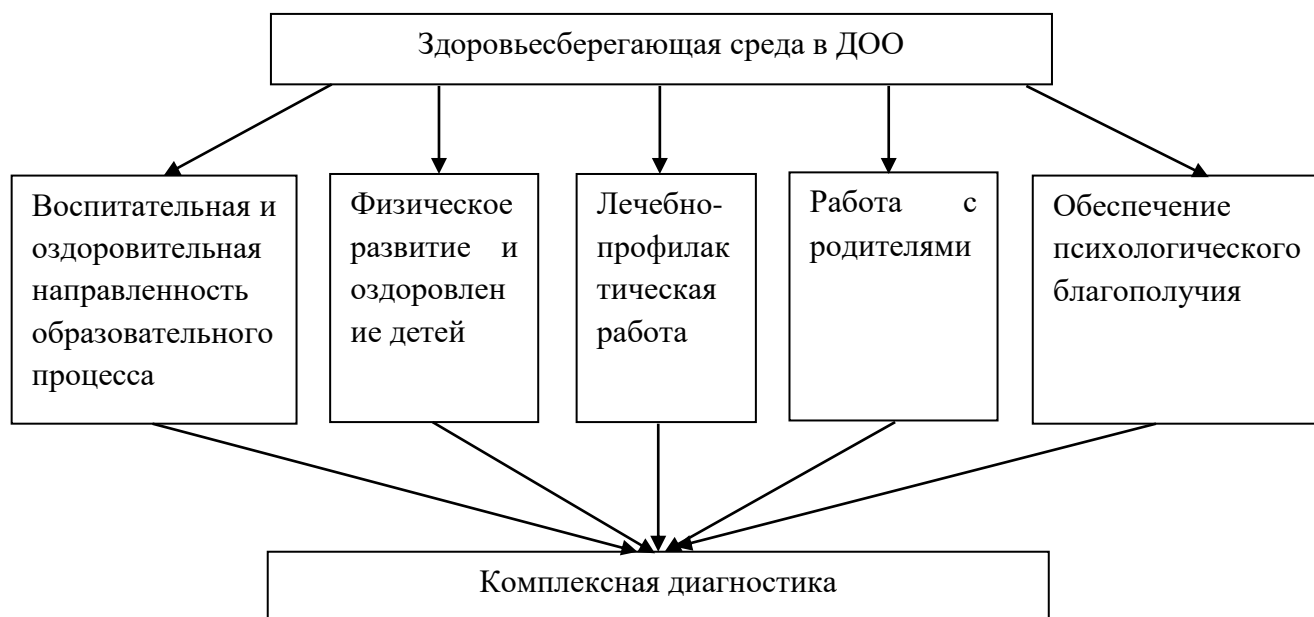


Рисунок 1 – Компоненты здоровьесберегающей среды

Для того чтобы выявить проблемы создания здоровьесберегающей среды в ДОО, необходимо рассмотреть ряд понятий и условий, связанных с указанным вопросом.

По определению, которое даёт С.О. Климова, здоровьесберегающая среда по отношению к детям дошкольного возраста включает в себя как комплексное пространство социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду [23].

В это пространство включается всё, с чем сталкиваются дети дошкольного возраста в течение дня: окружающая среда, взаимоотношения с родителями и сверстниками, образовательный процесс и деятельность в свободное время. Для успешного внедрения и функционирования здоровьесберегающей среды в ДОО необходимо соблюдение ряда требований. В первую очередь необходима оптимизация санитарно-гигиенических условий и рациональная организация образовательной деятельности и режима учебной нагрузки. Для этого необходимо грамотное и планомерное использование здоровьесберегающих образовательных технологий.

Сегодня такой термин как «здоровьесберегающие технологии» получил широкое распространение в педагогике и повседневной жизни. Рассмотрим понятие «технология» в контексте педагогики.

В.А. Деркунская отмечает, что технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным «педагогическая» [15].

М.В. Кларин говорит о том, что педагогическая технология означает системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей [22].

Из представленных выше определений можно сделать вывод, что технология представляет собой инструмент профессиональной деятельности педагога, совокупность средств, используемых педагогом для достижения целей.

Необходимо также отметить тот факт, что актуальность изучения здоровьесберегающих технологий постоянно повышается, потому что имеется необходимость решать задачи сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста. Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми повысит действенность образовательного процесса, компетентность педагогов и родителей в вопросах здоровьесбережения, будет способствовать формированию здоровья детей, что приведет к повышению качества образования и жизни в целом.

Проблеме здоровьесбережения и реализации здоровьесберегающих технологий уделили внимание следующие исследователи: М.М. Безруких, Л.Г. Татарникова, Н.К. Смирнов, М.Н. Чистякова, А.Г. Щедрина, Е.Н. Барышников и др.

Н.К. Смирнов дает следующее определение здоровьесберегающих технологий: это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [34].

Здоровьесберегающие технологии – целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

В.Д. Сонькина утверждает, что здоровьесберегающие технологии включают в себя: определенные условия обучения и воспитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении; оптимальная организация

воспитательнообразовательного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей детей; соответствие нагрузки возрастным возможностям ребенка; достаточный, максимально рациональный двигательный режим [18].

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Содержание и требования к условиям организации этой работы определены Федеральным Государственным образовательным стандартом.

Л.Г. Татарникова считает, что необходимо включать здоровьесберегающие технологии в педагогический процесс дошкольных образовательных учреждений [39].

По мнению М.М. Безруких, игнорирование здоровьесберегающих условий при проектировании педагогического процесса создает факторы риска для здоровья его субъектов [9].

Проанализировав литературные источники, мы пришли к выводу, что «здоровьесберегающая технология» – это совокупность разносторонних мероприятий, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Здоровьесберегающая деятельность должна осуществляться как двусторонний взаимосвязанный процесс: не только как результат деятельности педагога по созданию определенных условий для укрепления здоровья, но и в форме самоорганизации и самореализации ребенка [19].

Было бы не справедливо не отметить столь важный факт, что понятие «здоровьесберегающие технологии» появилось в педагогическом обиходе только в последние 10-15 лет. Ниже приведены примеры дополнительные толкования разными авторами данного понятия, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ понятия «здоровьесберегающие технологии» в психолого-педагогической литературе

Авторы	Дефиниция понятию «здоровьесберегающие технологии»
А.М. Митяева	системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников на базе качественной характеристики педагогических технологий по критерию их позитивного воздействия на здоровье учащихся и педагогов [28]
О.В. Петров	система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования [32]
Н.К. Смирнов	комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов [35]
В.Д. Сонькина	<ul style="list-style-type: none"> – условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); – рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); – соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка, необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [37]

На основе теоретического анализа научно-педагогических исследований можно сделать вывод, что индивидуальная здоровьесберегающая деятельность есть множество ценностно-мотивационных, на практике полученных и усвоенных знаний, умений, навыков, способов поведения, ориентированных на сохранение и приумножение здоровья, проявляющая себя в способности формирования личной стратегии здоровьесбережения [3].

Таким образом, здоровьесберегающие технологии являются своеобразным сертификатом безопасности физического состояния людей, участвующих в образовательном процессе. Кроме того, подобные

технологии служат совокупностью тех методов, приемов и принципов работы воспитателя, которые представляют собой дополнение к традиционным педагогическим технологиям, которые они активно разрабатывают, применяют, и совершенствуют на практике.

Проанализировав все вышеперечисленные понятия («компетенция»: Тлеумбетовой К., Шамуратовой Х.; «компетенция»: «здоровьесберегающая компетентность»: Тлеумбетовой К., Шамуратовой Х.; «технология»: Деркунской В.А., Кларина М.В.; «здоровьесберегающая технология» Безруких М.М., Ильиной А.В., Смирнова Н.К, Сонькина В.Д., Татарниковой Л.Г.) мы пришли к выводу, что важным условием формирования основ культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста является использование в ДОО здоровьесберегающих технологий. Опираясь на исследования психологов и педагогов в этой области (в частности, Безруких М.М., Татарниковой Л.Г., Смирновой Н.К., Чистяковой М.Н., Щедриной А.Г., Барышникова Е.Н. и др.) мы определили здоровьесберегающие технологии как систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

1.2 Факторы здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации

В предыдущем параграфе мы рассмотрели теоретические аспекты проблемы организации здоровьесберегающей среды ДОО как условия формирования основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста, а также ее понимание в педагогической и психологической литературе. Задачей данного параграфа является рассмотрение теоретико-педагогических предпосылок решения проблемы исследования.

Изначально следует отметить, что в соответствии с ФГОС ДО такого направления как «Физическое развитие» занимает центральное место в образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. Многолетний анализ состояния здоровья российских детей свидетельствует о его ухудшении, что послужило основанием для выбора приоритетных направлений государственной политики в области образования; к ним относятся охрана и укрепление здоровья, формирование у детей здорового образа жизни. Увеличивается количество детей, у которых обнаружены проблемы со здоровьем, обозначилась устойчивая тенденция роста общего уровня заболеваемости дошкольников [7, с.189].

Как было отмечено нами ранее, фундамент здоровья малыша закладывается с момента рождения. Для раннего и дошкольного возраста характерен интенсивный темп роста и физического развития ребенка, формирование необходимых умений и навыков, становление базовых физических качеств, черт характера, которые определяют ориентацию на здоровый образ жизни, что и обуславливает в рамках нашего исследования приоритет заботы о воспитании здорового ребенка. Поэтому очевидным является поиск путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, подготовки их к здоровьесбережению.

Кроме того, не следует забывать, что для того чтобы научить ребенка элементарным навыкам здорового образа жизни в первую очередь необходимо создать здоровьесберегающую среду, к факторам которой, в соответствии с ФГОС ДО, можно отнести следующие [5]:

- компетентность педагогов в реализации здоровьесберегающих технологий;
- организации предметно-развивающей среды;
- комплексное использование здоровьесберегающих технологий в ДОО;

– предметно-пространственное окружение, соответствующее требованиям ФГОС дошкольного образования, возрастным задачам развития и санитарно-эпидемиологическим нормам;

– психологически-благоприятный, сообразный возрасту климат общения и организации образовательной деятельности в ДОО;

– налаженное партнерское взаимодействие ДОО и семьи.

Безусловно, при рассмотрении вопросов формирования физической культуры личности в дошкольном детстве на первый план выходят вопросы оздоровительного характера. Они обосновывают ведущие целевые установки физкультурного образования дошкольников как оздоровительные, поскольку данные медицинской и педагогической статистики демонстрируют ежегодное ухудшение состояния здоровья детей [21, с.300].

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15 % и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3 %. У 20-30 % детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В большинстве своем дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом [21, с.300].

Таким образом, на сегодняшний момент остро ощущается необходимость культуры использования физкультурных средств с целью укрепления здоровья детей, т.е. разработки целого комплекса педагогических знаний об эффективном использовании движений для укрепления здоровья ребенка [25, с.176].

Это обуславливает более глубокую реализацию оздоровительной функции физического воспитания детей дошкольного возраста и

рассмотрение основных составляющих его педагогического процесса через призму решения оздоровительных задач.

В данных условиях, не снижая ценности формирования локомоторной базы воспитанников, становления их физических качеств, главенствующими становятся задачи оздоровительного плана. Перед педагогическим процессом ставятся более широкие цели. В свою очередь, он направлен на формирование у дошкольников культуры здоровья как важного качества личности, интегрирующего в себе выше перечисленные целевые ориентиры.

На основе анализа научно-методической литературы [14] нами определены такие показатели культуры здоровья детей дошкольного возраста как:

- забота о поддержании своего здоровья и физического благополучия (телосложения, функциональной активности, общего физического развития);
- проявление самоорганизации и самообразования в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- степень потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;
- интенсивность физкультурной деятельности (включая все формы физкультурно-оздоровительной активности);
- выраженность эмоциональных проявлений в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение средствами и методами, необходимыми для самостоятельной оздоровительной деятельности.

Анализ выше представленных параметров позволяет увидеть, что такой воспитанник является активным участником физкультурно-оздоровительного процесса, не пассивно получающим знания, а принимающим участие в его ведущих организационно-методических моментах. Главенствующим принципом организации педагогического

процесса здесь будет принцип сознательности и активности, подразумевающий деятельностную позицию ребенка, его искреннюю заинтересованность в выполняемом деле. Это обуславливает равноценный вариант педагогического взаимодействия между педагогом и воспитанником, воспитанником и ценностями физической культуры.

Достижение этого результата в процессе работы с детьми дошкольного возраста требует специальной подборки средств педагогического воздействия. Анализ которых представлен далее.

В вариативной части большего ряда образовательных программ дошкольного образования, таких как «Тропинки» (под ред. В.Т. Кудрявцева, 2016), «Истоки» (научн. рук. Л.А. Парамонова, 2018), «Ступеньки к школе» (под ред. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, 2018), важной частью является физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

В образовательной программе «Тропинки» раздел «Физическое развитие» включён блок «Тропинка к здоровью», центральное направление которого – это создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей на основе формирования творческого воображения. Основными приоритетными формами в такой деятельности являются игровые формы оздоровительной работы. В программе «Тропинки» эффективные методы приобщения к здоровому образу жизни в старшем дошкольном возрасте представлены закаливанием, дыхательными и звуковыми упражнениями, психогимнастикой. Более того, оздоровительные мероприятия согласно данной программе включают в себя: регулярные занятия по физическому развитию, образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе в тёплое время года, организацию «дней здоровья», игр, викторин по комплексно-тематическому плану [31, с.359].

Образовательная программа «Истоки» предполагает различные формы развития, укрепления и сохранения здоровья детей старшего дошкольного возраста: от формирования интереса к физической культуре

до воспитания положительных черт характера, нравственных и волевых качеств. Однако, данная программа подразумевает лишь «формирование некоторых норм здорового образа жизни» [20, с.128]. Используются подвижные игры как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития двигательных и личностных качеств детей. Оздоровительные мероприятия согласно данной программе включают в себя: создание условий для успешного применения детьми полученных знаний и опыта в повседневной жизни, специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий [20, с.129].

Образовательная программа «Ступеньки к школе» предлагает активное использование разнообразных форм двигательной активности детей в течение дня: подвижные игры в помещении и на улице; специальные упражнения для развития ходьбы, бега, прыжков; игры с мячом; эстафеты; обучение спортивным движениям: катанию на лыжах, коньках, плаванию. Ведущим методом оздоровительных мероприятий является занятие с детьми по тетради-пособию «Твоё здоровье», включающей отгадывание загадок, дорисовывание и раскрашивание полезных продуктов, заполнение дневников с использованием наклеек в виде «часов» и «солнышка», отгадывание кроссворда, что позволяет познакомить ребёнка с режимом дня, правилами гигиены в интересной игровой форме [10, с.31].

Таблица 2 – Анализ образовательных программ дошкольного образования, направленных на развитие, укрепления и сохранения здоровья детей старшего дошкольного возраста

№	Название программы	Характеристика
1	2	3
1.	«Тропинка» / под ред. В.Т. Кудрявцева, 2016	Развитие, укрепление и сохранение здоровья детей реализуется преимущественно с помощью игровых форм оздоровительной работы в совместной деятельности педагога и детей. Оздоровительные мероприятия: физ.

Продолжение таблицы 2

1	2	3
		занятия, закаливание, «день здоровья».
2.	«Истоки» / научн. рук. Л.А. Парамонова, 2018	Процесс развития, укрепления и сохранения здоровья детей выстраивается как процесс удовлетворения двигательных потребностей ребенка в игровом общении со взрослыми и другими детьми. Оздоровительные мероприятия: физ. занятия, закаливание, контроль основных правил личной гигиены.
3.	«Ступеньки к школе» / под ред. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, 2018	Для развития, укрепления и сохранения здоровья детей используются разнообразные формы двигательной активности детей в течение дня, большая часть которых имеет игровую направленность. Оздоровительные мероприятия: работа по тетради-пособию.

Таким образом, анализ вышеперечисленных образовательных программ дошкольного образования показал, что развитие, укрепление и сохранение здоровья детей старшего дошкольного возраста и создание здоровьесберегающей среды выражены фрагментарно, в основном они осуществляется в совместной деятельности педагога и детей, при помощи игровых методов.

1.3 Психолого-педагогические условия эффективного решения проблемы формирования основ культуры здоровья детей дошкольного возраста

Анализ образовательных программ дошкольного образования показал, что развитие, укрепление и сохранение здоровья детей старшего дошкольного возраста и создание здоровьесберегающей среды осуществляется преимущественно через игровые методы. На наш взгляд, этого недостаточно, поэтому предлагаем следующие психолого-педагогические условия:

- выбрать оптимальные методы и формы методической работы по повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с помощью здоровьесберегающих технологий;
- организация педагогических мероприятий, направленных на приобщение к основам здорового образа жизни, в основе которых применение здоровьесберегающих технологии в дошкольной образовательной организации.

Рассмотрим подробно каждое из вышеперечисленных условий.

Первым условием мы выделили выбор оптимальных методов и форм методической работы по повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с помощью здоровьесберегающих технологий. Несомненно, взаимодействие ДОО и семьи не должно сводиться к формальным отношениям. Их сотрудничество должно строиться как совместная, взаимодополняющая работа, в которой любой из субъектов взаимодействия в абсолютной мере пользуется знаниями в области развития и актуального состояния здоровья воспитанников.

Анализируя исследования О.В. Дыбиной, мы хотели бы акцентировать тот факт, что именно факторы семейной среды влияют на высокую частоту заболеваний детей. По мнению педагога, к таким факторам следует отнести: семьи неполного состава, плохую материальную обеспеченность, проблемы со здоровьем родителей, а также неблагоприятный микроклимат в семье (частые ссоры и разногласия, нездоровое питание, вредные зависимости у родителей) [16].

В связи с этим проблема просвещения родителей в вопросах формирования здоровьесберегающей среды является особенно актуальной, поскольку от родителей, в значительной степени зависит здоровье детей дошкольного возраста, и именно они являются для собственных детей объектом для подражания, именно они организуют и обеспечивают жизнедеятельность своих детей. Поэтому особенно важно, чтобы родители

имели достаточный объем знаний о здоровом образе жизни и являлись положительным примером для своих детей [8].

Обращаясь к программе «Я и моё здоровье» Т.А. Тарасовой, мы полностью соглашаемся с тем фактом, что именно родители, самые заинтересованные в здоровье своих детей люди, способны оказать значительную помощь в решении программных валеологических задач [38, с.35].

В работе с родителями воспитанников ДОО следует делать акцент на пропаганду здорового образа жизни, на знакомство с проводимой в группе работой по его формированию, и вовлечение родителей в неё. Однако, ключевая проблема в этом условии заключается в том, что родители чаще всего выступают в роли лишь зрителей, а не участников оздоровительных или спортивных мероприятий, проводимых в ДОО.

Для активизации участия родителей в создании здоровьесберегающей среды в ДОО, на данном этапе нашего исследования, следует обратиться к дефиниции понятия сотрудничества ДОО и родителей воспитанников в области здоровьесбережения.

Необходимо отметить, что такие понятия как «сотрудничество» и «взаимодействие» – являются новизной отношений.

Сотрудничество – является общением «на равных», где не принадлежит никому привилегия указывать, контролировать, а также оценивать. Данный диалог, обогащает постоянно всех партнеров, всех участников. Овладевать искусством вести диалог, необходимо искать позитивные способы и формы общения обеим сторонам: и родителям воспитанников, и педагогам.

Взаимодействие – является способом организации совместной деятельности, которая осуществляется с помощью общения. Если взаимодействие осуществляется в условиях открытости обеих сторон, когда не ущемляется ничья свобода, оно служит проявлению истинных отношений.

Ученые рассматривают данные понятия так: А.И. Маркова определяет «взаимодействие» как «единство линий воспитания с целью решения задач семейного воспитания на основе единого понимания» [27, с.57]. При этом сотрудничество педагогов и родителей предполагает равенство позиций, как партнёров, и учет индивидуальных возможностей и способностей каждой семьи воспитанников.

Таким образом, для результативного продвижения системы здоровьесбережения в ДОО важно создать такие специальные организационно-педагогические условия здоровьесбережения и здоровье укрепления, которые будут способствовать активизации родителей в этой деятельности.

Однако, было бы не справедливо не отметить тот факт, что здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в семье, закладываются основы личности, формируется модель семьи, взрослой жизни. Поэтому, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей [12]. Вместе с тем, родители мало знают и используют для укрепления здоровья современные методы здоровьесберегающих технологий и, если и занимаются физическими упражнениями, то чаще всего, это происходит не систематически и без рекомендаций специалистов [12].

Кроме того, родители, пытаясь вести здоровый образ жизни, и, стараясь приобщить к этому своих детей, мало знакомы с особенностями детского организма, не понимают того, что упражнения, предназначенные для выполнения взрослым человеком, не всегда полезны ребенку.

Исходя из этих аргументов, мы пришли к выводу, что педагогический и медицинский персонал ДОО должны взять на себя просветительную функцию по отношению к родителям, чтобы восполнить

недостающие знания родителей в данной области и совместно достигнуть требуемых результатов.

Таким образом, разнообразие форм сотрудничества с семьей по проблеме здорового образа жизни позволяет привить детям чувство ответственности за своё здоровье, желание поддерживать спортивную форму и стремиться к достижению новых знаний и умений. Активизирую роль родителей через организацию совместной деятельности детей и взрослых, можно достичь наилучших результатов в физическом развитии и оздоровлении дошкольников.

Мы убеждены, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания [13, с.1103].

Вторым психолого-педагогическим условием решения проблемы исследования является организация педагогических мероприятий, направленных на приобщение к основам здорового образа жизни, в основе которых применение здоровьесберегающих технологии в дошкольной образовательной организации. Своевременность становления готовности педагога к здоровьесберегающей деятельности определяется некоторыми факторами: это приготовление к осуществлению основных профессиональных обязанностей и потребность сформировать и сохранить здоровье ребенка в системе образования и собственное здоровье для достижения личностных и профессиональных целей, качественного выполнения должностных обязанности, и ведения активной социальной жизни [19].

В рамках формирования здоровьесберегающей компетенции перед воспитателями стоят следующие задачи:

1. Формировать знания о здоровье человека, предполагает осведомленность о составных частях тела и его анатомическое строение,

уход за телом, режим жизни, закаливание, активный двигательный режим, правильное питание, воздействие вредных привычек; об особенностях отношений между людьми, культуру поведения; о профилактике болезней и безопасность жизнедеятельности.

2. Воспитывать мировоззренческие позиции, которые на первое место ставят жизнь и здоровье человека.

3. Воспитывать у детей мотивационные установки на приоритет здоровья и на здоровый образ жизни.

4. Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, здоровьесберегающих знаний, практических навыков (гигиенический уход за телом; закалки, выполнения физических упражнений; усвоения культурно-гигиенических навыков пищи; правильное питание; бесконфликтное радостное общение со взрослыми и товарищами; проявления доброты, внимания, милосердия, чувствительности к другим людям; пользования правилами личной безопасности, дорожно-транспортного движения).

5. Воспитывать у детей альтруизм, проявляющееся в желании активно участвовать в оздоровлении окружающих людей, используя приобретенные элементы практических навыков.

Далее в таблице 3 приведем пример рекомендаций для педагогов по применению некоторых здоровьесберегающих технологий в работе с детьми.

Таблица 3 – Рекомендации для педагогов по применению некоторых здоровьесберегающих технологий в работе с детьми

Виды технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
1	2	3
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Применяется во всех возрастных группах.	Рекомендуется в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др.

Продолжение таблицы 3

1	2	3
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в	Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр.
Гимнастика пальчиковая	Проводятся ежедневно индивидуально либо с подгруппой. Применяется во всех возрастных группах.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Применяется во всех возрастных группах.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяется во всех возрастных группах.	Обеспечить проветривание помещения, педагог дает детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Применяется во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках и рядом с кроваткой; ходьба по «дорожке здоровья»; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.
Закаливание	Ежедневно в различных формах работы (прогулки, хождение босиком и др.).	Строгое соблюдение принципов закаливания
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
Физкультурное занятие	В соответствии с требованиями Сан Пин. Применяется во всех возрастных группах.	Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
Проблемно-игровые ситуации	В свободное время, можно во второй половине дня. Применяется со старшего возраста.	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игры.

Продолжение таблицы 3

1	2	3
Коммуникативные игровые ситуации	1-2 раза в неделю в свободное время. Применяется во всех возрастных группах.	В занятие входят разные виды деятельности: беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяется во всех возрастных группах.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
3. Коррекционные технологии		
Артикуляционная гимнастика	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время индивидуально либо с подгруппой. Применяется во всех возрастных группах.	Используется для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимых для правильного звукопроизношения.
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяется во всех возрастных группах.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Рекомендуется в качестве профилактики болезней опорного свода стопы и опорно-двигательного аппарата.
Психогимнастика	1-2 раза в неделю. Применяется во всех возрастных группах.	Занятия проводятся по специальным методикам – курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).
Музыкотерапия	Музыка прослушивается дозированно в течении дня в различных формах работы в зависимости от поставленных целей. Применяется во всех возрастных группах.	Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон и пр.

Продолжение таблицы 3

1	2	3
Песочная игротерапия	Индивидуальные и групповые игровые сеансы 1-2 раза в неделю в любое свободное время.	Чтобы избежать неразберихи вокруг «песочницы», нужно предварительно обсудить с детьми порядок работы и установить для них несколько правил.

Надо признать, что использование в работе различных здоровьесберегающих технологий не только повысит эффективность образовательного процесса, но и повысит у родителей и педагогов желание воспитывать в детях тягу к здоровому образу жизни [29].

Особое значение в деятельности педагогического коллектива должно быть ориентировано на подбор здоровьесберегающих технологий. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и осуществляются в следующих направлениях: физкультурно-оздоровительное, медико-профилактическое, обеспечение социально-психологического благополучия ребёнка, спортивно-досуговое, информационно-просветительское:

– физкультурно-оздоровительное направлено на укрепление здоровья и физическое развитие ребенка через развитие физических качеств, двигательную активность и организацию системы закаливания;

– медико-профилактические направление решает задачи сохранения и улучшения здоровья детей под руководством медицинских работников;

– обеспечение социально-психологического благополучия ребенка направлено на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье;

– спортивно-досуговое направлено на приобщение детей к физической культуре и спорту, активное участие в соревнованиях, воспитание потребности в движении и активном образе жизни;

– информационно-просветительское направление включает в себя работу с семьями воспитанников, выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также ознакомление родителей с особенностями развития детей своей возрастной группы в целом и своего ребенка в частности.

Необходимо отметить, что с целью оптимизации двигательной активности детей в дошкольном образовательном учреждении следует использовать модель двигательного режима, которая включает: физкультурно-оздоровительные мероприятия, непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию и плаванию, музыкальную деятельность, самостоятельную деятельность детей, физкультурно-массовые мероприятия, совместную физкультурно-оздоровительную работу ДОО и семей воспитанников [41].

Таким образом, мы выделяем следующие направления создания здоровьесберегательной среды, которые необходимо реализовывать в процессе работы с воспитанниками: технологии, которые способствуют предотвращению состояния утомления у детей, гиподинамии и пр.; технологии, направленные на непосредственную работу педагога с детьми (психолого-педагогическая деятельность); технологии, включающие в себя работу по формированию культуры здоровья у воспитанников.

Кроме того, не следует забывать, что среди многообразия средств и методов валеологического воспитания дошкольников особое место следует уделять речевой культуре педагога. Необходимо избегать речевых штампов и отрицательных оценок, вести живой диалог при взаимодействии с детьми, прививать им навыки сочувствующего слушания, способность к сопереживанию, сорадости, соудивлению, сочувствию, заинтересованности в разговоре, что способствует свободному общению детей в коллективе, и т.д. Особое внимание педагог должен уделять образности речи, использованию художественного слова,

доступности изложения материала на занятиях, в повседневной работе с дошкольниками [38, с.32].

Педагогическая задача состоит в том, чтобы «не задавить» ребенка потоком неосознанной информации, а дать ему возможность подумать, прислушаться к своему организму, сформировать основы самобезопасности, уметь понять себя и окружающих, не вредить ни себе, ни сверстникам, оказывать своевременную помощь, если в ней кто-то нуждается, подготовиться к будущей самостоятельной жизни в условиях школы.

В заключение данного параграфа необходимо отметить, что формирование основ культуры здоровья детей дошкольного возраста не подразумевает глубокого изучения вопросов физиологии и анатомии, гигиены. Основные его задачи – формирование правильного отношения к своему здоровью, гармоничное развитие ребенка, воспитание культуры здоровья. Поэтому работа педагога должна строиться в форме своеобразных игр-путешествий в различные системы органов, направленные на узнавание, самооткрытие, изучение особенностей своего здоровья. При этом вводятся элементы физической и психической гигиены, формируются навыки управления своими эмоциями, настроением, сном, коррекции здоровья.

Рассматривая проблему здоровьесберегающей системы в современном дошкольном образовании, следует выделить, что она, здоровьесберегающая система, в условиях ДОО, есть обеспечение качества дошкольного образования [17].

Все выше перечисленные факторы являются составляющими здоровьесберегающей среды дошкольной организации, которая посредством воспитания формирует в сознании ребенка представление о культуре здоровья, как части общей культуры человека, дает представление о мире как основе культуры человека и общества в целом.

Таким образом, создавая первое условие, выбор оптимальных методов и форм методической работы по повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с помощью здоровьесберегающих технологий, мы совмещаем традиционные (родительские собрания, коллективные и индивидуальные консультации, тематические выставки) и нетрадиционные (совместные развлечения, занятия) формы работы. Это способствует решению программных валеологических задач, в частности, родители приобретают не только теоретические знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей, а совместная деятельность семьи и ДОО позволяет привить детям чувство ответственности за своё здоровье, желание поддерживать спортивную форму и стремиться к достижению новых знаний и умений.

Создавая второе условие, организацию педагогических мероприятий, направленных на приобщение к основам здорового образа жизни, в основе которых применение здоровьесберегающих технологии в дошкольной образовательной организации, мы используем технологии сохранения и укрепления здоровья, технологии приобщения к здоровому образу жизни, коррекционные технологии, организуя учебно-воспитательный процесс в форме своеобразных игр-путешествий в различные системы органов, направленные на узнавание, самооткрытие, изучение особенностей своего здоровья, при этом мы вводим элементы физической и психической гигиены, формируя навыки управления своими эмоциями, настроением, сном, коррекцией здоровья.

Выводы по главе 1

Анализ исследований по проблеме формирования основ культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста (М.М. Безруких, В.А. Деркунская, А.В. Ильина, М.В. Кларин, Н.К. Смирнов, В.Д., Сонькин, Л.Г. Татарникова, К. Тлеумбетова, Х. Шамуратова и т.д.) позволил нам определить и конкретизировать ключевое понятие исследования «здоровьесберегающие технологии», которое мы понимаем как систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Теоретико-педагогическими предпосылками решения проблемы исследования явились особенности образовательных программ дошкольного образования «Тропинки» (под ред. В.Т. Кудрявцева, 2016), «Истоки» (научн. рук. Л.А. Парамонова, 2018), «Ступеньки к школе» (под ред. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, 2018). Анализ данных программ показал, что решение проблемы развития, укрепления и сохранения здоровья детей старшего дошкольного возраста и создание здоровьесберегающей среды осуществляется преимущественно через игровые методы, чего, на наш взгляд, недостаточно.

Педагогическими условиями эффективности решения проблемы исследования стали предложенные нами: выбор оптимальных методов и форм методической работы по повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с помощью здоровьесберегающих технологий; организация педагогических мероприятий, направленных на приобщение к основам здорового образа жизни, в основе которых применение здоровьесберегающих технологии в дошкольной образовательной организации. Для формирования основ культуры здоровья детей дошкольного возраста мы избрали условия решения проблемы, специфика которых заключается в следующем: в первом условии спецификой является совмещение традиционных и

нетрадиционных форм работы с родителями воспитанников, позволяющее привить детям чувство ответственности за своё здоровье, желание поддерживать спортивную форму и стремиться к достижению новых знаний и умений; во втором – использование различных здоровьесберегающих технологий, направленных на узнавание, самооткрытие, изучение детьми особенностей своего здоровья в совокупности с элементами физической и психической гигиены.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 База и условия апробации

Цель опытно-поисковой работы заключается в проверке эффективности выдвинутых педагогических условий, направленных на формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях.

Задачи:

1. Изучить состояние проблемы формирования здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации.

2. Рассмотреть сущность здоровьесберегающих технологий, проанализировать возможности использования здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольной образовательной организации.

3. Разработать план индивидуальных и коллективных мероприятий с родителями как способ активизации педагогического взаимодействия с семьями воспитанников и привлечения их к сотрудничеству с дошкольным образовательным учреждением.

4. Произвести анализ и интерпретацию результатов апробации способов формирования и оценивания основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях.

Опытно-поисковая работа осуществлялась на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Средняя Образовательная Школа № 59 г. Челябинска, дошкольное отделение № 1 (далее по тексту – МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска»). В эксперименте участвовали 2 педагога, дети старшей группы в количестве 28 человек, и их родители в количестве 28 человек.

Опытно-поисковая работа проводилась в 3 этапа: констатирующий, формирующий и обобщающий.

На констатирующем этапе мы изучили состояние работы по созданию здоровьесберегающей среды в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска» и компетентность родителей в вопросах формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Для изучения и анализа состояния здоровьесберегающей среды дошкольном образовательном учреждении нами были выделены следующие критерии:

- режим дня;
- питание;
- состояние и оборудование участков для прогулки детей;
- предметно-развивающее пространство каждого помещения (групповые комнаты: спальни, музыкальный и физкультурный залы и пр.);
- взаимодействие ДОО с родителями воспитанников;
- методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности всего коллектива сотрудников МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска».

На основании этих критериев, мы разработали оценочный лист, форма которого представлена в приложении 1.

По каждому критерию нами были определены показатели, которые отражают качественную характеристику критерия.

Для оценивания каждого критерия мы предлагаем использовать балльную систему оценивания: 1-3-5 баллов, где:

- 5 баллов – все показатели выполнены;
- 3 балла – недостаточно выражены или выполняются 1-2 показателя;
- 1 балл – отсутствуют 1 и более показателей.

Максимальный балл: 30 баллов.

В таблице 4 представлены результаты экспертной оценки состояния здоровьесберегающей среды в старшей группе и в целом, в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска».

Таблица 4 – Оценочный лист

Критерии	Показатели	Оценки (1-3-5)
Режим дня	<ul style="list-style-type: none"> – наличие оздоровительных мероприятий – выполнение гигиенические процедуры – последовательность режимных моментов 	5
Питание	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие СанПин 2.4.1.3049-13 – сбалансированность рациона питания – учет индивидуальных особенности детей 	5
Состояние и оборудование участков для прогулки детей	<ul style="list-style-type: none"> – безопасность – доступность – наличие оборудования для развития движений детей 	5
Предметно – развивающее пространство каждого помещения (групповые комнаты: спальни, музыкальный и физкультурный залы и пр.)	<ul style="list-style-type: none"> – функциональность – доступность – безопасность – возможности для двигательной активности детей 	5
Взаимодействие ДОО и семьи	<ul style="list-style-type: none"> – информационные стенды – проведение родительских собраний, консультаций - информация для родителей на сайте 	1
Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности всего коллектива сотрудников ДОО	<ul style="list-style-type: none"> – тематические педагогические советы – мастер-классы и др. формы методической работы по освоению здоровьесберегающих технологий – методические обеспечение образовательной здоровьесберегающей деятельности 	3
Общий балл: 24 балла		

Таким образом, по результатам анализа оценочного листа, мы можем сделать вывод о том, что в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска», состояние здоровьесберегающей среды находится на среднем уровне.

Для изучения компетентности родителей в вопросах формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста мы разработали анкету для родителей, которая состоит из 15 вопросов и представлена в приложении 2.

В анкетировании приняли участие 28 родителей воспитанников старшей группы. Результаты анкетирования родителей представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты анкетирования для родителей воспитанников

Вопросы	Ответы родителей воспитанников
1	2
1) Согласны ли Вы, что занятия физической культурой благотворно влияют на укрепление здоровья?	– 100 % родителей ответили, что полностью согласны с этим утверждением; – Вариант ответа не согласен: не выявлено.
2) Как часто болеет Ваш ребенок?	– 45 % родителей указали, что ребенок болеет очень редко; – 52 % родителей – нет, не часто; – 3 % родителей отметили, что ребенок болеет часто.
3) Занимаетесь ли Вы сами физической культурой?	– 35 % родителей отметили, что каждое утро делают зарядку; – 15 % бегают; – 12 % ходят на лыжах; – 38 % посещают бассейн и ходят в фитнес-центры.
4) Чему, по Вашим наблюдениям, отдает предпочтения Ваш ребенок?	– 42 % скакалке; – 37 % обруч; – 35 % мячу; – 5 % другое.
5) Какой спортивный материал Вы имеет дома?	– 35 % родителей ответили, что есть мячи, скакалки; – 25 % есть коньки и ролики; – 45 % родителей ответили, что дома есть все вышеперечисленные материалы и спортивный инвентарь.
6) Как Вы считаете, какие факторы включают понятие «здоровый образ жизни»? (Выделите явления наиболее важные для развития Вашего ребенка)	Факторы: – полноценное питание – 35 %; – режим дня – 35 %; – процедуры закаливания – 25 %; – занятия спортом – 50 %; – безопасная окружающая среда – 12 %; – регулярное медицинское обследование – 15 %; – доброжелательные отношения в семье – 25 %.

Продолжение таблицы 5

1	2
7) Интересуетесь ли Вы литературой о здоровом образе жизни?	Все родители ответили 100 % – да.
8) Часто ли используете полученные знания о способах сохранения здоровья в семье?	Мнения родителей распределились однозначно 100 % – все родители используют имеющиеся у них знания о здоровом образе жизни в своей повседневной жизни.
9) Оказываете ли влияние на ребенка именно Вы (семья) для формирования правильных привычек, способствующих сохранению здоровья?	Все родители, которые участвовали в анкетировании 100 %, ответили – они оказывают.
10) Считаете ли Вы, что в Вашей семье придерживаются правил ведения здорового образа жизни?	Все родители ответили 100 % – да.
11) Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?	– 22 % родителей ответили, что имеют, но они задумываются над этим вопросом; – 78 % родителей ответили, что они и другие члены семьи не имеют вредных привычек.
12) Как организовано питание в Вашей семье?	– 75 % сбалансированное; – 0 % отдается предпочтение отдельным видам продуктов; – 25 % соблюдается диета.
13) Как в Вашей семье происходит приобщение ребенка к занятиям физической культурой?	– 55 % занимаются в секциях; – 35 % делают зарядку по утрам; – 10 % имеют спортивный уголок дома.
14) Какая основная причина заболеваний ребенка?	– 75 % слабый иммунитет; – 20 % наследственность; – 5 % недостаточное физическое развитие ребенка.
15) Какие вопросы физического воспитания дошкольников Вы хотели бы рассмотреть на родительском собрании?	– 45 % закаливание детей; – 10 % психическое развитие детей; – 8 % сохранение зрения; – 25 % физическая готовность к школе.

Таким образом, анализ полученных результатов анкетирования родителей воспитанников старшей группы МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска» показывает заинтересованность родителей в укреплении и развития здоровья своих детей. Все родители, принявшие участие в анкетировании, говорят о том, что они интересуются литературой о здоровом образе жизни и сами стараются придерживаться здорового образа жизни.

Проанализировав состояние работы по созданию здоровьесберегающей среды в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска» и компетентность родителей в вопросах формирования основ здорового образа жизни на констатирующем этапе, мы делаем вывод о том, что взаимодействие детского сада и родителей по организации здоровьесберегающей среды не в полной мере сформировано, в частности, отсутствует информация для родителей по вопросам здоровьесбережения; спортивные мероприятия совместно с родителями не проводятся систематически, несмотря на заинтересованность родителей воспитанников в вопросах здоровьесбережения своих детей, что доказывает необходимость специально организованной работы по реализации избранных нами педагогических условий.

2.2 Организация работы по формированию основ культуры здоровья детей дошкольного возраста

Рассмотрев теоретические положения проблемы здоровьесберегающей среды в ДОО, определив ее состояние в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска» и компетентность родителей в вопросах формирования основ культуры здоровья детей, на формирующем этапе мы разработали план работы по активизации участия родителей в создании здоровьесберегающей среды. Содержание работы с родителями строится с учетом следующих положений гипотезы:

- выбрать оптимальные методы и формы методической работы по повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с помощью здоровьесберегающих технологий;
- организовывать педагогические мероприятия, направленные на приобщение к основам здорового образа жизни, в основе которых применение здоровьесберегающих технологии в дошкольной образовательной организации.

Изначально нами было установлено, что эффективности повышения компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей способствуют такие формы работы, на которых знания родителям преподносятся в процессе сотрудничества с педагогом, а также активного взаимодействия взрослого и ребенка. В качестве примера такой формы мы выделили элементарные совместные занятия физическими упражнениями родителей и детей. Благодаря которым родители приобретают не только теоретические знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей. Более того, в случае участия педагога, руководителя физического воспитания и родителей происходит сплочение семьи и ДОО.

На данном этапе исследования, мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс (проведения просветительской работы с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательные системы), а также информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журналов, тематические выставки, библиотека здоровья, оформление информационных уголков здоровья «Как я расту», родительские собрания

с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты).

Далее мы установили основные формы сотрудничества с родителями воспитанников ДОО:

- организация пропаганды валеологических знаний среди родителей с привлечением специалистов из поликлиники, педуниверситета, физкультурной академии, педагогического колледжа;

- проведение дней открытых дверей в ДОО с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования;

- совместные с детьми праздники здоровья (которые необходимо проводить 1-2 раза в год);

- участие родителей в оформлении предметно-игровой среды по валеологии (изготовление наглядного и раздаточного материалов);

- экскурсии с детьми по месту работы некоторых родителей: в клиническую, бактериологическую лаборатории, в детскую поликлинику (стоматологическое отделение, рентгеновский кабинет, глазной кабинет, ЛОР, педиатр);

- практическая работа с родителями: обучение приемам закаливания, точечного массажа, технике выполнения упражнений, оказания первой помощи и др.

Мы не можем игнорировать тот факт, что для повышения компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, а также использования здоровьесберегающих технологий, необходимо размещать информацию, связанную со здоровьем ребенка, профилактикой различных нарушений и др. на наглядных стендах, в папках-передвижках, на официальном сайте ДОО. Все это может позволить сделать родителей активными участниками образовательных отношений, а также сформировать у них ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, привить

стойкую мотивацию к ведению совместного здорового образа жизни всей семьи.

Данное условие предоставляет родителям предоставляются возможность быть в курсе реализуемых программ, специфики организации образовательного процесса, достижений и проблем в развитии ребенка, предоставляют право участвовать в разработке индивидуальных планов, проектов и т.д.

В данном случае администрация дошкольной образовательной организации выступает генератором идей, создаёт атмосферу взаимодействия семьи и ДОО, а также предоставляет методические знания и рекомендации, обеспечивает методическими разработками, которые отвечают требованиям педагогической науки [43, с.15].

Прежде чем приступить к непосредственному использованию методов и форм методической работы по повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, нами были проанализированы «уголок здоровья» в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска», а также официальный сайт организации (<https://maouschool59.com>).

Кроме того, было бы несправедливо не отметить, что, в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска» используются не в полной мере методы и формы по повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей. В частности, проблематика затрагивает информационные стенды в группе, а также официальный сад дошкольного образовательного учреждения.

Как было установлено ранее в первой главе данной дипломной работы, работа с родителями воспитанников, с семьей представляет собой неотъемлемую, релевантную часть педагогического процесса. Однако, было установлено, что информационные стенды не обладают полным спектром информации для родителей воспитанников по вопросам

здоровьесбережения (используются исключительно папки-передвижки), пример представлен на рисунке 2.



Рисунок 2 – Информационный стенд по вопросам здоровьесберегающей среды в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска»

Таким образом, с целью повышения компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с помощью здоровьесберегающих технологий, нами был оформлен в приёмной «Уголок здоровья» для родителей, включающий в себя информационные стенды и брошюры, список полезных интернет ресурсов по вопросам культуры здоровья детей, а также создана копилка народных рецептов по профилактике детских болезней «Бабушкины рецепты», пример которых представлен на рисунке 3.



Рисунок 3 – «Уголок здоровья» для родителей в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска»

В силу сложившейся ситуации, вызванной пандемией коронавируса, в приемной нами также была добавлена информация по соблюдению мер безопасности в данный период.



Рисунок 4 – Мини-стенд «Меры предосторожности в период пандемии» в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска»

Далее мы проанализировали официальный сайт МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска» по вопросам здоровьесберегающей среды данного образовательного учреждения, сайт учреждения представлен рисунке 5. К сожалению, в нем отсутствует информация как о мероприятиях по повышению культуры здоровья детей. Информация о мерах безопасности в период пандемии представлена, но ее найти нелегко и представлена она всего лишь одним информационным сообщением, представленном на рисунке 6.

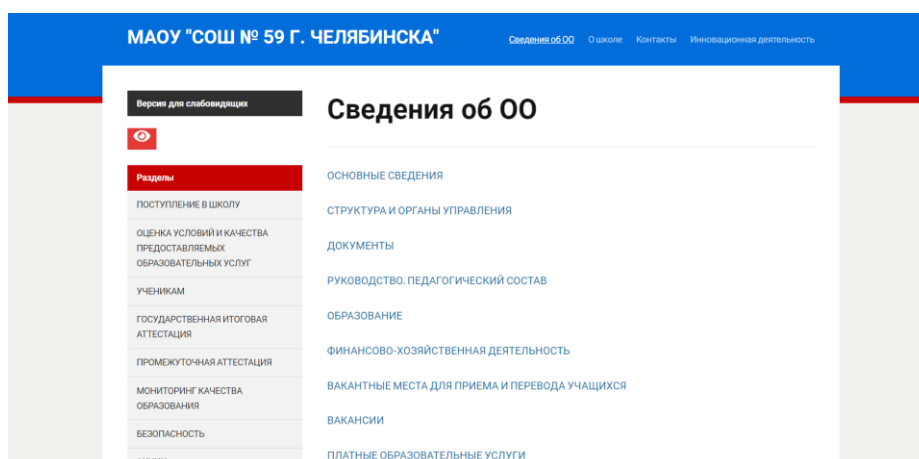


Рисунок 5 – Веб-сайт МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска»



Важно! Это должен знать каждый. Симптоматика и профилактика инфекции

Просим вас внимательно относиться к своему здоровью и публикуем официальную информацию Роспотребнадзора:

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа: – высокая температура тела; –...

By [ADMIN](#) × Published 16.03.2020 × [ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ](#)

Масленица

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Приглашаем всех ребят и родителей на празднование ШИРОКОЙ МАСЛЕНИЦЫ 29 февраля, начало в 11 часов В программе игры, хороводы, конкурсы, забавы, блинные ряды

By [ADMIN](#) × Published 28.02.2020 × [ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ](#)



По сообщению Комитета по делам образования г. Челябинска карантин в школах города продлён до особого распоряжения.

Рисунок 6 – Информация о пандемии на веб-сайте МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска»

Анализ официального сайта данного учреждения показал отсутствие каких-либо методов и форм работы по повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей. Для разрешения данного упущения, мы обсудили с администрацией (зам. директора по д/в Созыкиной Ольгой Михайловны) вопрос об обязательном включении следующей информации на официальный сайт, как одному из методов работы с семьями воспитанников:

1. Информация о здоровьесберегающей среде в организации.
2. Страничка здоровья для родителей, включающая: памятку для родителей по профилактике сезонных вирусных инфекций; консультации для родителей по интеграции физического воспитания дошкольников, комплексы упражнений дома и т.д.
3. Меры профилактики в период пандемии.

Далее следует отметить, что реализуя условие повышения компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, мы использовали как традиционные формы работы (родительские собрания, коллективные и индивидуальные консультации, тематические выставки) так и нетрадиционные (совместные развлечения, занятия),

пример которых представлен в таблице 6. Безусловно, совместные занятия детей с родителями пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями. Традиционными в группе являются такие формы организации работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как физкультурные досуги и спортивные праздники с участием родителей и сотрудников ДОО.

Таблица 6 – Формы взаимодействия с семьей

Традиционные	Нетрадиционные
<p>Информационно-наглядные: материалы на стендах; папки-передвижки; рекомендации; выставки детских работ; фотовыставки.</p> <p>Индивидуальные: беседа; консультация; посещение семьи.</p> <p>Коллективные: тематические собрания; конференции; «круглые столы»; тематические консультации.</p>	<p>Аналитико-диагностические: анкетирование; социологические опросы; «телефон доверия»; «почтовый ящик».</p> <p>Информационно-просветительские: информационные памятки, проспекты; дни открытых дверей; открытые просмотры занимательной деятельности и режимных моментов; выпуск стендовой газеты.</p> <p>Организационно-просветительские: семинар-практикум; родительский клуб; педагогическая гостиная; устный педагогический журнал; родительски- педагогические собрания.</p> <p>Совместно-досуговые: совместные досуги, праздники; выставки творческих работ детей и родителей; экскурсии; конкурсы; соревнования; лыжные гонки; Всероссийский день бега «Кросс наций».</p>

Практика проведения традиционных форм взаимодействия с родителями воспитанников показала, что физкультурные досуги, праздники и развлечения, такие как «День Защитника Отечества», «Мама,

папа, я – дружная семья», проведенные нами в феврале и марте 2020 года в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска» были не только радостными событиями в жизни детей группы, но самое главное, данные формы взаимодействия с семьями воспитанников позволили нам продемонстрировать привычки здорового образа жизни, двигательные навыки и психофизические качества.

Нами был составлен план взаимодействия ДОО с семьёй на учебный год, который представлен в таблице 7. Мы старались вовлечь родители, как постоянных участников всех конкурсов, проводимых в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска» с целью вовлечения семьи в вопросы воспитания, оздоровления, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков детей.

Таблица 7 – План взаимодействия ДОО с семьёй

Месяц	Форма	Содержание	Цель	Ответственные
1	2	3	4	5
Сентябрь	Индивидуальная	Беседа «Путешествие в страну Здоровья!»	Выделить главные компоненты и составляющие здоровья человека и определить их взаимосвязь. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	Мед. работник; воспитатель; физ. инструктор
Сентябрь	Коллективная	Игра – эксперимент «Мои помощники – мышцы и скелет»	Познакомить детей и их родителей с функцией мышц и скелета человека. Научить детей и родителей правильному порядку выполнения общефизических развивающих упражнений. Учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью своего тела.	Мед. работник; воспитатель; физ. инструктор

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5
Октябрь	Совместно-досуговая	Мероприятие «Мы здоровью скажем да!»	Закрепить знания родителей, о понятии «здоровье» и «здорового образа жизни». Развивать желание у родителей активно участвовать в жизни группы и детского сада.	Воспитатель; мед. работник; родители
Ноябрь	Индивидуальная	Консультация для родителей «Знакомство родителей с современными здоровьесберегающим и технологиями, используемыми в детском саду»	Дать представление, о понятии здоровьесберегающих технологиях, какие они бывают и для чего они нужны в ДОО	Воспитатель
Декабрь	Совместно-досуговая	Совместное мероприятие с родителями «Смешной вагончик» с использованием здоровьесберегающих технологий	Закрепить знания о понятии «здоровьесберегающие технологии». Формирование их педагогической компетентности и вовлечение в воспитательно – образовательную деятельность детского сада.	Воспитатель, физ. инструктор
Январь	Информационно-наглядная	Папка-передвижка «Здоровый образ жизни семьи»	Дать представление о правильном режиме дня, о рациональном питании, полезных привычках, закаливании.	Воспитатель; мед. работник; физ. инструктор
Февраль	Организационно-просветительская	Семинар - практикум для родителей «Азбука правильного питания с детства»	Закрепить знания у родителей о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.	Воспитатель
Март	Информационно-наглядная	Стенд для родителей «Дорога к доброму здоровью»	Предоставить родителям правильное представление о	Воспитатель, мед. работник

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5
			здоровье как одной из главных ценностей жизни. Определить и закрепить знания о значении витаминов, о соблюдении навыков гигиены.	
Апрель	Совместно-досуговая	Спортивное мероприятие «Мама, Папа и я спортивная семья»	Способствовать приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни; взаимодействие ДОО, родителей и детей.	Физ. инструктор, воспитатель
Май	Организационно-просветительская	Родительское собрание «Береги здоровье смолоду»	Систематизировать знания родителей о правильном питании, о профилактике и лечении заболеваний, о чистоте.	Воспитатель
	Совместно-досуговая	Мероприятие «Путешествие в страну Здоровья»	Воспитывать привычку к здоровому образу жизни; закрепить знания о правильном питании.	Воспитатель

Таким образом, на формирующем этапе использовались такие формы работы, как:

- совместно-досуговые мероприятия: спортивные мероприятия, совместные мероприятия;
- организационно-просветительская: родительские собрания, семинар-практикум;
- информационно-наглядная: стенд, папка-передвижка;
- коллективная: игра-эксперимент;
- индивидуальная: консультация, беседа.

Например, для осуществления повышения компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, использования здоровьесберегающих технологий, мы провели консультацию для родителей «Знакомство родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, используемыми в детском саду». Цель данного мероприятия: дать представление о понятии «здоровьесберегающие технологии», виды и особенности применения в ДОО. Таким образом, на данной консультации родители смогли приобрести полученные знания и в дальнейшем закрепить их на досуговом мероприятии совместно с ДОО. Конспект данной консультации представлен в приложении 3.

Так же для закрепления знаний, приобретенных ими совместно с ДОО, мы провели мероприятие «Путешествие в страну Здоровья». Цель данного мероприятия: закрепить знания о здоровом образе жизни и правильном питании. Конспект данного мероприятия представлен в приложении 4.

Для полноценного информирования и наглядности, нами был представлен для родителей стенд «Дорога к доброму здоровью». В содержании материалов, представленных на стенде, отражена информация о правильном режиме дня, рациональном питании и формировании полезных привычек. Всю эту информацию родители могли использовать и применять в условиях семьи.

Несомненную важность в формировании основ культуры здоровья детей имеет проведение «Дня здоровья». В ноябре, феврале и апреле нами был организован «день здоровья», когда были отменена организованная образовательная деятельность познавательного направления, а режим дня был наполнен различными здоровьесберегающими технологиями:

1. Технологии сохранения и укрепления здоровья:
 - динамические паузы (2-2,5 минуты, по мере утомляемости детей; использованные нами в качестве профилактики утомления);

– подвижные и спортивные игры с нестандартным спортивным оборудованием («Веселый клоун», игра «Напольные шашки», тренажер «Мячики на веревочке», многофункциональная «Дорожка-лесенка», туннель, жгуты для силовых упражнений);

– релаксация (нами была использована классическая музыка, звуки природы);

– дыхательная гимнастика;

– гимнастика для глаз (выполнялась детьми ежедневно по 3-5 минут в любое подходящее время; педагоги безусловно показывали детям пример);

– гимнастика после сна (проводилась совместно с педагогом спустя 5-10 минут после пробуждения).

2. Технологии приобщения к здоровому образ жизни:

– физкультурное занятие (проводилось 3 раза в неделю по 25-30 минут в спортивном зале; перед занятием помещение проветривалось);

– игротерапия (проводилась в свободное время, чаще во второй половине дня, в частности, «Смелые мышцы», «Горелки», «Охотники и соколы», «Мышеловка»);

– занятия ОБЖ (проводились 1 раз в неделю по 30 минут; были включены в сетку занятий как познавательное развитие);

3. Коррекционные технологии:

– технологии музыкального воздействия (была включена в физкультурно-оздоровительную работу с целью снятия напряжения, улучшения эмоционального настроения детей);

– технологии воздействия цветом (использовались 2 раза в месяц, уделялось внимание интерьеру в дошкольном образовательном учреждении, его цветовому оформлению);

– фонетическая ритмика (занятие проводилось в музыкальном зале 2 раза в неделю по 30 минут; использовалось в профилактических целях).

Для создания здоровьесберегающей среды мы проанализировали физкультурный и спортивный инвентарь в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска» в спортивном зале. Данный анализ показал высокий уровень оснащения спортивного зала современным оборудованием, необходимым для развития культуры здоровья детей: батуты, модули для прыжков, подлезания, равновесия; диски «Здоровья», набивные мячи, городки, степ-платформы, массажные дорожки с различными наполнителями, мячи-батуты, мячи-массажеры, тренажеры-ролики, атрибуты для обучения игре в теннис (ракетки, мячики, теннисный стол), в хоккее (хоккейные ворота, клюшки, шайбы), в бадминтон, в футбол.

Далее мы также проанализировали условия в самой группе, необходимые для удовлетворения двигательной активности детей: в доступном месте расположены двигательные игрушки, мелкий спортивный инвентарь.

Однако, было бы несправедливо не отметить, что, как известно, деятельность детей в закрытых помещениях не вызывает у дошкольников столько положительных эмоций, как физкультурно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе. Для этого в МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска» спортивная площадка оснащена подходящим инвентарем и оборудованием: «полосой препятствий», турниками, площадкой для игры в городки, «классики», мини-футбол и хоккей (в зимнее время года).

Чтобы время пребывания на свежем воздухе было интересным и максимально полезным для воспитанников, мы старались рационально использовать прогулочную территорию детского сада, используя метод терренкур, сочетающий в себе физкультуру, ландшафто- и климатотерапию: «Тренирующая дорожка», «Тропа здоровья», «Игровая площадка».

Так, «тренирующая дорожка» используется для развития физических качеств у детей с учетом возрастных особенностей:

– бег – полосы разного цвета с отметкой «Старт» и «Финиш»;

- разные виды прыжков – разметка «классики»;
- метание – круги вертикальные и горизонтальные;
- прыжки в длину с места – квадрат с разметкой.

В качестве примера нестандартного физкультурного оборудования следует отметить «Тропу здоровья», которая состоит из дорожек с наполнением (песка, гравия, травы, деревянных спилов и др.) и служит для выполнения оздоровительных мероприятий, упражнений по профилактике плоскостопия.

«Игровая площадка» – территория с естественным травяным покрытием, на котором можно играть в подвижные и спортивные игры.

Таким необычными способами нам удалось повысить двигательную активность воспитанников на свежем воздухе.

В игровой форме мы предлагали детям пройти маршрут, применяя систему карточек с картинками. Например, зимой «тренирующая дорожка» использовалась как лыжня, «игровая площадка» – для постройки снежных горок и крепостей, проведения зимних праздников.

Таким образом, с родителями использовались коллективные и индивидуальные формы работы по повышению их компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, в частности: составлен план взаимодействия ДОО с семьёй на учебный год; проведен день открытых дверей в ДОО с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования; проведены совместно-досуговые мероприятия (спортивные мероприятия и совместные мероприятия «День Защитника Отечества», «Мама, папа, я – дружная семья»); осуществлена организационно-просветительская работа (родительские собрания, семинар-практикум «Знакомство родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, используемыми в детском саду»); реализованы информационно-наглядные условия (создан стенд «Уголок здоровья для родителей», стенд «Дорога к доброму здоровью», мини-стенд «Меры предосторожности в период пандемии»

папка-передвижка, а также поднят вопрос о внесении информации для родителей о культуре здоровья детей на официальный сайт ДОО); осуществлена коллективная (игра-эксперимент «Путешествие в страну здоровья») и индивидуальная работа (консультации и беседы с родителями воспитанников).

Кроме того, нами были организованы педагогические мероприятия, направленные на приобщение к основам здорового образа жизни, в основе которых применены здоровьесберегающие технологии, в частности: были организованы «дни здоровья», с использованием различных здоровьесберегающих технологий (динамические паузы, подвижные и спортивные игры с нестандартным спортивным оборудованием, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, физкультурные занятия 3 раза в неделю, игротерапия и др.), рационально использована прогулочная территория детского сада по методу терренкур; использовалось следующее нестандартное физкультурное оборудование «Тренирующая дорожка», «Тропа здоровья», «Игровая площадка» для повышения двигательной активности воспитанников на свежем воздухе.

Подводя итог, следует сказать, что, нами была реализована практическая часть опытно-поисковой работы по формированию основ культуры здоровья детей дошкольного возраста. Контрольный этап эксперимента позволил проследить эффективность предложенных нами педагогических условий. Результаты представлены в следующем параграфе.

2.3 Динамика сформированности основ культуры здоровья детей дошкольного возраста

На обобщающем этапе опытно-поисковой работы мы проанализировали результаты проведенного эмпирического исследования.

На завершающем этапе работы нами был проведен повторный анализ состояния здоровьесберегающей среды ДОО на основе оценочного листа, разработанного нами на констатирующем этапе эмпирического исследования.

Представим результаты нашего сравнительного анализа на констатирующем и обобщающем этапах в таблице 8.

Таблица 8 – Сравнительный оценочный лист на констатирующем и обобщающем этапах

Критерии	Показатели	Оценки на констатирующем этапе (1-3-5)	Оценка на завершающем этапе (1-3-5)
1	2	3	4
Режим дня	– наличие оздоровительных мероприятий – выполнение гигиенические процедуры – последовательность режимных моментов	5	5
Питание	– соответствие СанПин 2.4.1.3049-13 – сбалансированность рациона питания – учет индивидуальных особенности детей	5	5
Состояние и оборудование участков для прогулки детей	– безопасность – доступность – наличие оборудования для развития движений детей	5	5
Предметно развивающее пространство каждого помещения (групповые комнаты: спальни, музыкальный и физкультурный залы и пр.)	– функциональность – доступность – безопасность – возможности для двигательной активности детей	5	5
Взаимодействие ДОО и семьи	– информационные стенды – проведение родительских собраний, консультаций - информация для родителей на сайте	1	4

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности всего коллектива сотрудников ДОО	– тематические педагогические советы – мастер-классы и др. формы методической работы по освоению здоровьесберегающих технологий – методические обеспечение образовательной здоровьесберегающей деятельности	3	5
Общий балл: 29 баллов			

Таким образом, из таблицы 8 мы видим, что оценка по критериям «5» и «6» выросла до 4 и 5 баллов соответственно.

Анализируя результаты состояния здоровьесберегающей среды в ДОО, можно отметить, что показатели взаимодействия ДОО и семьи и методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности всего коллектива сотрудников ДОО, на итоговом этапе наблюдается высокий балл. По нашему мнению проведенная нами работа, оказала положительное влияние на формирование состояния здоровьесберегающей среды в ДОО.

Так же на обобщающем этапе нами было проведено повторное анкетирование родителей по вопросам компетентности в вопросах основ культуры здоровья. Результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнение результатов анкетирования для родителей на констатирующем и обобщающем этапе эмпирического исследования

Вопросы	Ответы родителей воспитанников в % соотношении на констатирующем этапе	Ответы родителей воспитанников в % соотношении на обобщающем этапе	Примечание
1	2	3	4
1) Согласны ли Вы, что занятия физической культурой благотворно	100 %	100 %	родители полностью согласны с этим

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
вливают на укрепление здоровья?			утверждением
2) Как часто болеет Ваш ребенок?	45 % 52 % 3 %	50 % 50 % 1 %	1) да, часто 2) нет, не часто 3) очень редко
3) Занимаетесь ли Вы сами физической культурой?	35 % 15 % 12 % 38 %	40 % 17 % 12 % 31 %	1) утренняя зарядка 2) бег 3) лыжи 4) футбол 5) посещение бассейна и фитнеса
4) Чему, по Вашим наблюдениям, отдает предпочтение Ваш ребенок?	42 % 37 % 35 % 5 %	42 % 37 % 35 % 5 %	1) игры с мячом 2) игры со скакалкой 3) игры с обручем 4) другое
5) Какой спортивный материал Вы имеет дома?	35 % 25 % 45 %	25 % 25 % 55 %	1) мячи 2) обруч 3) скакалка 4) кегли
6) Как Вы считаете, какие факторы включают понятие «здоровый образ жизни»? (Выделите явления наиболее важные для развития Вашего ребенка)	35 % 35 % 25 % 50 % 12 % 15 % 25 %	37 % 50 % 25 % 15 % 12 % 15 % 25 %	1) полноценное питание 2) режим дня 3) процедуры закаливания 4) регулярное проведение медицинского обследования 5) занятия спортом, выполнение физических упражнений 6) безопасная окружающая среда 7) доброжелательные отношения в семье
7) Интересуетесь ли Вы литературой о здоровом образе жизни?	100 %	100 %	Родители ответили однозначно
8) Часто ли используете полученные знания о способах сохранения здоровья в семье?	100 %	100 %	Ответ родителей однозначен

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
9) Оказываете ли влияние на ребенка именно Вы (семья) для формирования правильных привычек, способствующих сохранению здоровья?	100 %	100 %	Ответ родителей однозначен
10) Считаете ли Вы, что в Вашей семье придерживаются правил ведения здорового образа жизни?	100 %	100 %	Ответ родителей однозначен
11) Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?	22 % 78 %	20 % 80 %	1) да, есть 2) нет, не имеется
12) Как организовано питание в Вашей семье?	75 % 0 % 25 %	70 % 5 % 25 %	1) сбалансированное 2) отдается предпочтение отдельным видам продуктов 3) соблюдается диета
13) Как в Вашей семье происходит приобщение ребенка к занятиям физической культурой?	55 % 35 % 10 %	55 % 35 % 10 %	1) делает по утрам зарядку 2) ребенок посещает спортивную секцию 3) в комнате оборудован спортивный уголок 4) другое
14) Какая основная причина заболеваний ребенка?	75 % 20 % 5 %	50 % 15 % 35 %	1) слабый иммунитет 2) недостаточное физическое развитие 3) наследственность
15) Какие вопросы физического воспитания дошкольников Вы хотели бы рассмотреть	45 % 10 % 8 % 25 %	50 % 10 % 10 % 30 %	1) по закаливанию 2) психическое развитие ребенка 3) сохранение зрения

на родительском собрании?			4) физическая готовность ребенка к школе
---------------------------	--	--	--

Анализируя результаты анкетирования родителей, на обобщающем этапе, можно отметить, что проведенные мероприятия способствовали повышению компетентности родителей в вопросах укрепления и здоровья детей и в вопросах здорового образа жизни. По нашему мнению, проведенная нами работа оказала положительное влияние на формирование здоровьесберегающей среды в ДОО. Таким образом, проведенное исследование в целом подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по главе 2

Для подтверждения гипотезы исследования была организована опытно-экспериментальная работа на базе МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска», которая проходила в три этапа. На констатирующем этапе были разработан и апробирован оценочный лист для выявления уровня здоровьесберегающей среды в ДОО. Кроме того, была разработана и апробирована анкета для изучения компетентности родителей в вопросах формирования основ культуры здоровья детей. Проведя констатирующий этап эксперимента, мы выяснили, что состояние здоровьесберегающей среды ДОО находится на среднем уровне. В свою очередь, анкетирование показало заинтересованность родителей в укреплении и развитии здоровья своих детей.

В ходе формирующего этапа эксперимента был разработан и представлен воспитателям план работы с родителями по активизации участия родителей в создании здоровьесберегающей среды в ДОО.

В ходе экспериментальной работы были использованы коллективные и индивидуальные формы работы с родителями воспитанников по повышению их компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей (проведен день открытых дверей в ДОО с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования; проведены совместно-досуговые мероприятия (спортивные мероприятия и совместные мероприятия «День Защитника Отечества», «Мама, папа, я – дружная семья»); осуществлена организационно-просветительская работа (родительские собрания, семинар-практикум «Знакомство родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, используемыми в детском саду»); реализованы информационно-наглядные условия (создан стенд «Уголок здоровья для родителей», стенд «Дорога к доброму здоровью», мини-стенд «Меры предосторожности в период пандемии» папка-передвижка, а также поднят вопрос о внесении информации для

родителей о культуре здоровья детей на официальный сайт ДОО); осуществлена коллективная (игра-эксперимент «Путешествие в страну здоровья») и индивидуальная работа (консультации и беседы с родителями воспитанников). Были организованы педагогические мероприятия, направленные на приобщение к основам здорового образа жизни, в основе которых применены здоровьесберегающие технологии (организован «день здоровья», с использованием различных здоровьесберегающих технологий, рационально использована прогулочная территория детского сада по методу терренкур; использовано нестандартное физкультурное оборудование «Тренирующая дорожка», «Тропа здоровья», «Игровая площадка» для повышения двигательной активности воспитанников на свежем воздухе).

На контрольном этапе эксперимента была осуществлена повторная диагностика. Показатели, которые мы получили в результате обработки повторного анализа состояния здоровьесберегающей среды ДОО на основе оценочного листа, свидетельствуют о положительное влияние проведенной работы на формирование состояния здоровьесберегающей среды в ДОО. Результаты повторного анкетирования родителей, показали повышение уровня компетентности родителей в вопросах укрепления здоровья детей.

Таким образом, результаты, полученные в ходе экспериментальной работы, в целом подтверждают выдвинутую нами гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования было установлено, что проблема формирования основ культуры здоровья детей дошкольного возраста в педагогической теории и практике дошкольных образовательных организаций является актуальной, и требует дальнейшего теоретического осмысления. Более того, проблема активизации участия родителей в формировании здоровьесберегающей среды в ДОО является одной из важных проблем в теории воспитания и обучения. Здоровье рассматривается нами как один из основных компонентов развития активной личности ребенка.

Целью нашей квалификационной работы было выявить, обосновать и апробировать организационно-педагогические условия активизации участия родителей в формировании здоровьесберегающей среды в ДОО.

Проанализировав психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме формирования основ культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста (М.М. Безруких, В.А. Деркунская, А.В. Ильина, М.В. Кларин, Н.К. Смирнов, В.Д., Сонькин, Л.Г. Татарникова, К. Тлеумбетова, Х. Шамуратова и т.д.) мы определили и конкретизировали ключевое понятие исследования «здоровьесберегающие технологии», которое мы понимаем как систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Осуществив анализ различных подходов к описанию и формированию здоровьесберегающей среды в ДОО, мы выявили организационно-педагогические условия активизации участия родителей в формировании здоровьесберегающей среды, к которым относим:

- 1) выбор оптимальных методов и форм методической работы по повышению компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с помощью здоровьесберегающих технологий;

2) организацию педагогических мероприятий, направленных на приобщение к основам здорового образа жизни, в основе которых применение здоровьесберегающих технологии в дошкольной образовательной организации.

Для подтверждения гипотезы исследования была организована опытно-экспериментальная работа на базе МАОУ «СОШ № 59 г. Челябинска», которая проходила в три этапа. На констатирующем этапе были разработан и апробирован оценочный лист для выявления уровня здоровьесберегающей среды в ДОО. Кроме того, была разработана и апробирована анкета для изучения компетентности родителей в вопросах формирования основ культуры здоровья детей. Проведя констатирующий этап эксперимента, мы выяснили, что состояние здоровьесберегающей среды ДОО находится на среднем уровне. В свою очередь, анкетирование показало заинтересованность родителей в укреплении и развитии здоровья своих детей.

В ходе формирующего этапа эксперимента был разработан и представлен воспитателям план работы с родителями по активизации участия родителей в создании здоровьесберегающей среды в ДОО.

В ходе экспериментальной работы были использованы коллективные и индивидуальные формы работы с родителями воспитанников по повышению их компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей (проведен день открытых дверей в ДОО с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования; проведены совместно-досуговые мероприятия (спортивные мероприятия и совместные мероприятия «День Защитника Отечества», «Мама, папа, я – дружная семья»); осуществлена организационно-просветительская работа (родительские собрания, семинар-практикум «Знакомство родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, используемыми в детском саду»); реализованы информационно-наглядные условия (создан стенд «Уголок здоровья для родителей», стенд «Дорога к доброму

здоровью», мини-стенд «Меры предосторожности в период пандемии» папка-передвижка, а также поднят вопрос о внесении информации для родителей о культуре здоровья детей на официальный сайт ДОО); осуществлена коллективная (игра-эксперимент «Путешествие в страну здоровья») и индивидуальная работа (консультации и беседы с родителями воспитанников). Были организованы педагогические мероприятия, направленные на приобщение к основам здорового образа жизни, в основе которых применены здоровьесберегающие технологии (организован «день здоровья», с использованием различных здоровьесберегающих технологий, рационально использована прогулочная территория детского сада по методу терренкур; использовано нестандартное физкультурное оборудование «Тренирующая дорожка», «Тропа здоровья», «Игровая площадка» для повышения двигательной активности воспитанников на свежем воздухе).

На контрольном этапе эксперимента была осуществлена повторная диагностика. Показатели, которые мы получили в результате обработки повторного анализа состояния здоровьесберегающей среды ДОО на основе оценочного листа, свидетельствуют о положительное влияние проведенной работы на формирование состояния здоровьесберегающей среды в ДОО. Результаты повторного анкетирования родителей, показали повышение уровня компетентности родителей в вопросах укрепления здоровья детей.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили подтвердить основную гипотезу исследования. Это даёт нам основание утверждать, что теоретические положения и разработанный методический материал обеспечивают необходимые условия для решения проблемы активизации участия родителей в формировании здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Указом Президента РФ от 9 октября 2007 г. N 1351) [Электронный ресурс] // «Парламентская газета» от 16 октября 2007 г. N 134. – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/>.
2. Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/.../12.02.%>.
3. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://минобрнауки.рф/.../12.02.15Профстандарт_педагога_%28проект%29.pdf.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 27.12.2019) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден Приказом Минобрнауки России от 17.10. 2013 г. №1155 (зарегистрирован Минюстом России 14.11.2013 г. № 30384) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standartdok.html>.
6. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Электронный ресурс] // Москва, Донецк : АСТ, Сталкер, 2004 – 374 с. – Режим доступа: <https://docviewer.yandex.ru/>.
7. Арсенова, М. А., Тимошина, Е. И. Особенности использования здоровьесберегающих технологий в системе развития ребенка

дошкольного возраста [Текст] / М. А. Арсенова, Е. И. Тимошина // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2019. – №5 (92). – С. 188–200.

8. Афонькина, Ю. А. Мониторинг профессиональной деятельности Педагога ДОО: диагностический журнал [Текст] / Ю. А. Афонькина // Волгоград : Учитель, 2016. – 71 с.

9. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа [Текст]. – Москва : МГПИ, 2008. – 222 с.

10. Безруких, М. М. Ступеньки к школе. Образовательная программа дошкольного образования [Текст] / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – Москва : Дрофа, 2018. – 100, [4] с.

11. Безруких, М. М., Сонькин, В. Д., Безобразова, В. Н. Здоровьесберегающая школа [Текст] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, В. Н. Безобразова. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – 70 с.

12. Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие [Текст] /Т. Л. Богина. – Москва : Мозаика-Синтез, 2020. – 109 с.

13. Брюханова, И. И., Пантыкина, В. М. Совместная деятельность с родителями по формированию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни [Текст] / И. И. Брюханова, В. М. Пантыкина // Молодой ученый. – 2015. – №10. – С. 1102–1104.

14. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник [Текст] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е. изд., стер. – Москва : кнорус, 2016. – 214 с.

15. Деркунская, В. А. Воспитание и развитие дошкольника как субъекта деятельности и поведения в детском саду [Текст] / В. А. Деркунская // Современное дошкольное образование. – 2019. – №1(91). – С. 34–45.

16. Дыбина, О. В., Ознакомление с Предметным и социальным окружением. Старшая группа [Текст]. – Москва : Мозаика-Синтез, 2017. – 80 с.
17. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века [Текст] / сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова. – Москва : Гардарики, 2008. – 164 с.
18. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе [Текст]: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – Москва : ИВФ РАО, 2002. – 181 с.
19. Ильина, А. В. Основы здорового образа жизни [Текст] / А. В. Ильина. – Челябинск : ЧИППКРО, 2011. – 172 с.
20. Истоки: Комплексная образовательная программа дошкольного образования [Текст] / Научн. рук. Л. А. Парамонова. – 6-е изд. перераб. – Москва : ТЦ Сфера, 2018. – 192 с.
21. Киркина, Е. Н. Формирование культуры здоровья детей дошкольного возраста [Текст] / Е. Н. Киркина // Когнитивные исследования в образовании. – 2019. – С. 299–302.
22. Кларин, М. В. Педагогическая технология в учебном процессе [Текст] / М. В. Кларин. – Москва : Знание, 1989. – 80 с.
23. Климова, С. О. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения в условиях школы-интерната [Текст] / С. О. Климова // Актуальная наука. – 2017. – № 3. – С. 72–76.
24. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989 г. [Текст] // Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>.
25. Копенская, Е. Н. К вопросу о формировании культуры здоровья у детей дошкольного возраста в рамках физического воспитания [Текст] / Е. Н. Копенская // Разработка и применение наукрёмких

технологий в целях модернизации современного общества. – Уфа : OMEGA SCIENCE, 2020. – С. 176–178.

26. Кузнецова, И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст] : монография / И. В. Кузнецова. – Москва, 2003. – 224 с.

27. Маркова, А. И., Ляхович, А. В., Гутман, М. Р. Образ жизни родителей как детерминанта здоровья детей [Текст] / А. И. Маркова, А. В. Ляхович, М. Р. Гутман // Гигиена и санитария. – 2012. – №2. – С. 55–61.

28. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: Учеб. пособие / А. М. Митяева. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – С. 13.

29. Никитина, А. В. Здоровьесберегающие технологии в детском саду [Текст] / А. В. Никитина // Инновационные исследования и разработки в области гуманитарных и социально-экономических наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 апреля 2019 г.: в 2-х ч. / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. – Часть I. – С. 131–133.

30. Овчинникова, Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОО [Текст] / Т. С. Овчинникова. – СПб. : КАРО, 2006. – 176 с.

31. Основная образовательная программа дошкольного образования «Тропинки» [Текст] /под ред. В.Т. Кудрявцева. – Москва : Вентана-Граф, 2016. – 592 с.

32. Петров, В. О. Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя сельской школы [Текст] / В. О. Петров // Сельская школа как личностно-ориентированная образовательная система: Материалы научно-практической конференции (май 2004г.). Вып.1- Ростов-н/Д: РГПУ, 2004. – 121 с.

33. Сердюкова, Т. П. Особенности использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего возраста [Текст] / Т. П. Сердюкова // Достижения науки и образования. – 2018. – №2 (24). – С. 34–37.

34. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005. – 320 с.

35. Смирнов, Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования [Текст] / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2008. – 288 с.

36. Солдатова, Е. Л., Лаврова, Г. Н. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез [Текст] / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 383 с.

37. Сонькина, В. Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения [Текст] / В.Д. Сонькина, М.М. Безруких // Гуманитарные науки и образование. – 2002. – С. 52.

38. Тарасова, Т. А. Я и мое здоровье: практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет, программа занятий, упражнения и дидактические игры [Текст] / Т. А. Тарасова, Л. С. Власова. – Москва : Школьная Пресса, 2008. – 79 с.

39. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология: генезис, тенденции развития [Текст] / Л. Г. Татарникова. – Спб. : Петрос, 1995. – 64 с.

40. Тлеумбетова, К., Шамуратова, Х. Создание здоровьесберегающей среды в ДОО [Текст] / К. Тлеумбетова, Х. Шамуратова // Вестник Донского Государственного Аграрного Университета. Изд-во: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Донской государственный аграрный университет» (пос. Персиановский).
– № 2-2 (32). – 2019. – С. 50–54.

41. Труфанова, Т. В., Постникова С. А. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике воспитателя детского сада [Текст] / Т. В. Труфанова, С. А. Постникова // Молодой ученый. – 2019. – №42. – С. 302–304.

42. Шилько, В. Г. Социология физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В. Г. Шилько. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2018. – 416 с.

43. Юматова, Д. Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий [Текст] / Д. Б. Юматова. – СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 192 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оценочный лист

Критерии	Показатели	Оценки (1-3-5)
Режим дня	– наличие оздоровительных мероприятий – выполнение гигиенические процедуры – последовательность режимных моментов	
Питание	– соответствие СанПин 2.4.1.3049-13 – сбалансированность рациона питания – учет индивидуальных особенности детей	
Состояние и оборудование участков для прогулки детей	– безопасность – доступность – наличие оборудования для развития движений детей	
Предметно – развивающее пространство каждого помещения (групповые комнаты: спальни, музыкальный и физкультурный залы и пр.)	– функциональность – доступность – безопасность – возможности для двигательной активности детей	
Взаимодействие ДОО и семьи	– информационные стенды – проведение родительских собраний, консультаций – информация для родителей на сайте	
Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности всего коллектива сотрудников ДОО	– тематические педагогические советы – мастер-классы и др. формы методической работы по освоению здоровьесберегающих технологий – методические обеспечение образовательной здоровьесберегающей деятельности	
Общий балл:		

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета для родителей

1. Согласны ли Вы, что занятия физической культурой благотворно влияют на укрепление здоровья?

- да, полностью согласен
- да, целиком согласен
- нет, не согласен

2. Как часто болеет Ваш ребенок?

- да, часто
- нет, не часто
- очень редко

3. Занимаетесь ли Вы сами физической культурой?

- утренняя зарядка
- бег
- лыжи
- футбол
- свой вариант ответа

4. Чему, по Вашим наблюдениям, отдает предпочтение Ваш ребенок?

- игры с мячом
- игры со скакалкой
- игры с обручем
- свой вариант ответа

5. Какой спортивный материал Вы имеет дома?

- мячи
- обруч
- скакалка
- кегли
- свой вариант ответа

6. Как Вы считаете, какие факторы включают понятие «здоровый образ жизни»? (Выделите явления наиболее важными для развития Вашего ребенка)

- полноценное питание
- режим дня
- процедуры закаливания
- регулярное проведение медицинского обследования
- занятия спортом, выполнение физических упражнений
- безопасная окружающая среда
- нахождение без конфликтной обстановке
- доброжелательные отношения в семье
- свой вариант ответа

7. Интересуетесь ли Вы литературой о здоровом образе жизни?

- да, интересуюсь
- нет, мне это не интересно

8. Часто ли используете полученные знания о способах сохранения здоровья в семье?

- да, использую часто
- иногда используем
- нет, не используем вообще

9. Оказываете ли влияние на ребенка именно Вы (семья) для формирования правильных привычек, способствующих сохранению здоровья?

- да, оказываю
- нет, не оказываю

10. Считаете ли Вы, что в Вашей семье придерживаются правил ведения здорового образа жизни?

- да, я считаю, что наша семья придерживается правил ведения здорового образа жизни
- нет, не придерживается

11. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

- да, есть
- нет, не имеется

12. Как организовано питание в Вашей семье?

- сбалансированное
- отдается предпочтение отдельным видам продуктов
- соблюдается диета
- свой вариант

13. Как в Вашей семье происходит приобщение ребенка к занятиям физической культурой?

- делает по утрам зарядку
- ребенок посещает спортивную секцию
- в комнате оборудован спортивный уголок
- свой вариант

14. Какая основная причина заболеваний ребенка?

- слабый иммунитет
- недостаточное физическое развитие
- наследственность
- свой вариант

15. Какие вопросы физического воспитания дошкольников Вы хотели бы рассмотреть на родительском собрании?

- по закаливанию
- психическое развитие ребенка
- сохранение зрения
- физическая готовность ребенка к школе
- свой вариант ответа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Консультация для родителей

«Знакомство родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, используемыми в детском саду»

Благополучие общества во многом зависит от состояния здоровья детей. За последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Экологические проблемы, различные негативные бытовые факторы, химические добавки в пищу, некачественная вода, накопившиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительной экономической ситуацией, – это лишь некоторые из факторов, негативно влияющих на здоровье дошкольника. Медицинская диагностика состояния здоровья детей показала высокий уровень распространенности хронических заболеваний, нарушений осанки и сколиоза, а также простудных и респираторных заболеваний. Все это вызывает необходимость заниматься углубленной реабилитацией детей.

Педагоги наших дошкольных образовательных учреждений все чаще используют в своей работе как традиционные, так и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании определяются как технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду, прежде всего детей, педагогов и родителей.

Основные цели и задачи, которые мы ставим перед собой:

- предоставить дошкольникам возможность сохранить свое здоровье;
- формирование у ребенка необходимых знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни;
- учите детей использовать свои знания в повседневной жизни.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди»;
- принцип сознания и деятельности;
- непрерывность процесса сохранения здоровья;
- последовательность и последовательность;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннее и гармоничное развитие;
- система чередования нагрузок и отдыха;
- постепенное увеличение воздействия на здоровье;
- возрастная активность здоровьесберегающего процесса.

Есть десять золотых правил сохранения здоровья, которые каждый должен знать.

1. Соблюдайте распорядок дня.
2. Уделяйте больше внимания питанию.
3. Больше двигаться.
4. Спите в прохладной комнате.
5. Не гасите свой гнев, дайте ему вырваться наружу.
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью.
7. Прогоните прочь мрак и меланхолию.
8. Адекватно реагируйте на проявление своего тела.
9. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций.
10. Желайте себе и другим только добра.

Используются следующие здоровьесберегающие технологии:

Одной из самых эффективных закаливающих процедур в повседневной жизни является ходьба. Для того чтобы прогулка возымела эффект, последовательность действий детей меняется в зависимости от характера предыдущего урока и погодных условий.

Ходьба – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной мере реализовать свои двигательные

потребности. Оптимальная форма для этого-подвижные игры и физические упражнения.

Подвижная игра занимает особое место в развитии дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, дает возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта. Различные игровые действия развивают ловкость, скорость, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Конечно, особое значение в воспитании здорового ребенка в нашем дошкольном учреждении придается развитию двигательной и физической культуры на уроках физкультуры. Именно поэтому используются самые разнообразные варианты занятий физкультурой: занятия по традиционной схеме; занятия, состоящие из набора подвижных игр высокой, средней и низкой интенсивности; соревновательные занятия, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребенка, направленного на повышение эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней зарядки. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в активное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, способствует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, способствует развитию правильной осанки.

В целях профилактики утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующей сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на

хорошем уровне, в детском саду проводятся занятия по физической подготовке.

Занятия физической культурой повышают общий тонус, двигательные навыки, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают позитивное эмоциональное настроение и снимают психоэмоциональное напряжение. Продолжительность-3-5 минут.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении существует также гимнастика после дневного сна, которая способствует улучшению настроения детей, повышению мышечного тонуса, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика выполняется при открытых окнах в течение 7-15 минут.

Ходьба по массажным коврикам. «Массажный путь» состоит из вспомогательных средств и предметов, способствующих массажу ног. Дети занимаются босиком, это способствует формированию стопы и укреплению детского организма.

Дыхательная гимнастика. Здоровье человека, его физическая и умственная активность во многом зависят от правильного дыхания. Дыхательные упражнения усиливают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, уменьшают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют способность произвольно контролировать дыхание, формируют правильную биомеханику дыхания, предупреждают заболевания и осложнения дыхательной системы.

Способ применения дыхательных упражнений: вдыхать через нос, выдыхать через рот в губы, закрытые трубочкой, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать смешанный тип дыхания.

Точечный массаж – это элементарный метод самопомощи своему организму. Точечные упражнения учат детей осознанно заботиться о своем здоровье, вселяют в них уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое здоровье. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Точечный самомассаж проводится строго по специальной методике.

Используются также и другие формы здоровьесберегающих технологий, такие как:

1. Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния и целей детей, учитель определяет интенсивность техники. Для всех возрастных групп. Вы можете использовать тихую классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

2. Пальчиковая гимнастика – с раннего возраста индивидуально или с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно тем, у кого есть проблемы с речью. Он проводится в любое удобное время (в любое удобное время).

3. Гимнастика для глаз – каждый день по 3-5 мин. В любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с самого раннего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показанный учителем.

4. Сказкотерапия применяется для психотерапевтической и развивающей работы. История может быть рассказана взрослым, или это может быть групповая история.

5. Технология музыкального воздействия используется как вспомогательный инструмент, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Досуговое мероприятие совместно с родителями

«Путешествие в страну здоровья»

Задачи:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, развивать потребность в разнообразных видах деятельной активности.
2. Привлекать родителей к активному участию в спортивных мероприятиях ДОО.
3. Формировать привычку к здоровому образу жизни и правильному питанию.
4. Воспитывать у детей положительное отношение к себе, своим близким, чувство сплоченности и взаимопомощи.

Место проведения: музыкальный зал.

Персонажи: водяной, лягушата.

Участники: дети и их родители, воспитатели.

Ход досуга

(Под музыку Шаинского «Вместе весело шагать», дети и родители в спортивной форме входят в зал)

Ведущий:

– Здравствуйте, уважаемые зрители, дети и родители!

Мы рады приветствовать вас сегодня в нашем зале и предлагаем отправиться в путешествие, но не простое, а по стране Здоровья. Вы готовы? Тогда... (за дверью раздаётся чихание, кашель)

– Ой, кажется, ещё не все гости собрались (входит Водяной)

Водяной:

– Здравствуйте, друзья. Какие вы все здоровенькие, румяные, а я вот всё болею: си́днем си́жу день и ночь на пруду, и разогнуться потом не могу, как скучно, друзья, сто лет без движенья, в воду глядеть на свое отраженье!

– Как бы я хотел стать таким, как вы! В чем ваш секрет?

Ведущий:

– А никакого секрета, уважаемый Водяной, нет, сейчас наши дети тебе все расскажут.

1 ребенок:

Солнце, воздух и вода –

наши лучшие друзья!

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься!

2 ребенок:

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

3 ребенок:

Со здоровьем все в порядке,

Начинаем день с зарядки!

Даже утром самым хмурым

Веселит нас физкультура!

4 ребенок:

Здоровый образ жизни

Мы всей семьей ведем!

Становимся стройнее

И краше с каждым днем!

Полны мы оптимизма

Всем истину открыть:

Здоровый образ жизни

Нам помогает жить!

Ведущий:

– Вот видишь, Водяной, чтобы быть здоровым, крепким, бодрым, нужно закаляться, гулять на свежем воздухе, есть овощи и фрукты, заниматься спортом, и обязательно каждый день делать зарядку.

Водяной:

– Зарядку? А что это такое и как ее делают?

Ведущий:

– Зарядка всем полезна.

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она!

– Давайте покажем Водяному, как мы делаем зарядку:

(дети выполняют движения в соответствии с текстом)

Каждый день по утрам делаем зарядку (ходьба на месте)

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки поднимать, руки опускать,

Приседать и вставать

Прыгать и скакать

Весело шагать!

Водяной:

– Ой, как здорово! Теперь я тоже буду делать зарядку и стану здоровым, крепким и сильным, как вы!

Ведущий:

– Нет, Водяной, одной зарядки для этого недостаточно.

Водяной:

– А что же еще нужно? (обращается к детям)

Дети:

– заниматься физкультурой, гулять, закаляться, есть полезные продукты, овощи и фрукты.

Водяной:

– Ой! А у меня как раз на грядке поспел урожай, можете мне его собрать?

Конкурс «Сбор урожая»

1-й этап – ребенок – взять корзину, пролезть в тоннель, пробежать по «следам», прибежать «на грядку», собрать морковку и бегом вернуться обратно.

2-й этап – мама – взять корзину, пролезть в тоннель, пробежать по «следам», прибежать «на грядку», собрать помидоры и бегом вернуться обратно.

3-й этап – папа – взять корзину, пролезть в тоннель, пробежать по «следам», прибежать «на грядку», собрать огурцы и бегом вернуться обратно. После каждого этапа корзину передавать следующему участнику.

Ведущий:

– Водяной, как раз сегодня мы отправляемся в путешествие по стране Здоровья и приглашаем тебя с собой.

Водяной:

– Спасибо, я с удовольствием принимаю ваше приглашение.

Ведущий:

– Вот и хорошо, отправляемся скорее в путь! (дети вместе с родителями проходят «Полосу препятствий»: пробковая дорожка, змейка из пуговиц, ребристая доска, перешагивание через пенёчки, на носочках по скамейке, подлезание под дуги, в соответствии с текстом)

– Мы к лесной полянке вышли

Поднимая ноги выше

Через кустики и кочки,

На носочках по мосточку,

Дружно все мы так шагали,

Не споткнулись, не упали,

Молодцы!

Водяной:

– Ой, как же я притомился, никогда в своей жизни столько не двигался!

Давайте присядем, отдохнем:

– Солнышко яркое, солнышко жаркое,

Выйди, солнышко, скорей, нас теплом своим согрей! (релаксация на полянке – слушаем голоса птиц, греемся на солнышке)

Ведущий:

– Отдохнули? Набрались сил? Отправляемся дальше в путь.

(логоритмика – движения в соответствии с текстом)

– Нам солнышко светило

Нас ветер обвевал

В пути не скучно было

Пришли мы на привал.

– Посмотрите, какой чудесный пруд перед нами!

Водяной:

– Ах, какой он чистый, прозрачный. Как бы я хотел здесь поселиться!

У меня даже на душе стало светло и весело, и так захотелось с вами поиграть.

Подвижная игра «Угадай, кто квакает?»

Водящий с закрытыми глазами в центре круга, игроки прыжками передвигаются по кругу. Вот лягушка по дорожке. Скачет, вытянув ножки. Увидела комара, закричала...

(в этот момент кто-нибудь из стоящих в круге говорит: «Кваква!»).

Водящий должен по голосу отгадать, кто лягушка.)

Водяной:

– Какие вы ловкие, внимательные, умелые.

Мне с вами было очень интересно, благодаря вам я узнал:

Чтоб здоровье поправить – свой образ жизни нужно исправить!

Делать зарядку, всегда закаляться,

На солнышке греться и в речке купаться.

Теперь со здоровьем своим я в ладу

И весело станет мне жить на пруду!

Спасибо вам!

А у меня для вас есть сюрприз:

– Эй! Зеленые подружки, пучеглазые лягушки,

К нам с водою поспешите и скорей всех угостите!

Появляются «лягушки» с «живой водой», (спонсоры родители, угощают всех участников мероприятия).