



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

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

Выполнил:

студент группы ЗФ-111/096-4-1Ус
Фокина Надежда Владимировна

Проверка на объем заимствований:

89,01 % авторского текста

Научный руководитель:

тренер высшей категории,
Казачук Александр Борисович

Работа рецензирована к защите

« 15 » 07 2017 г.

декан факультета

Иголкина (к.пед.н., доцент Е.И. Иголкина)

Челябинск
2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты изучения проблемы физического воспитания как условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.....	6
1.1. Анализ педагогической литературы по проблеме физического воспитания в ДОУ	6
1.2. Общее понятие здорового образа жизни	14
1.3. Особенности формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания.....	19
Выводы по первой главе.....	26
Глава II. Эмпирическое исследование проблемы физического воспитания как условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста	28
2.1. Исследование особенностей формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников в ДОУ	28
2.2. Программа формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников в ДОУ средствами физического воспитания.....	39
2.3. Анализ результатов исследования	46
Выводы по второй главе.....	49
Заключение	51
Библиографический список	53
Приложение	58

Введение

Актуальность темы исследования. В последние годы отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% контингента детей, поступающих в школу. При этом увеличение заболеваемости детей отмечается по всей России. При этом период от рождения до поступления в школу является возрастом наиболее стремительного формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни [8].

В связи с чем Закон Российской Федерации «Об образовании» обязывает дошкольные образовательные организации считать приоритетным направлением своей деятельности охрану и укрепление здоровья детей. Вышеизложенное свидетельствует о том, что задачи оздоровительного направления в системе дошкольного образования продолжают оставаться приоритетными.

Анализ программ дошкольного образования показал, что все они в разной степени включают в себя деятельность, направленную на охрану здоровья ребенка, повышение его функциональных возможностей. Однако, решая данные задачи необходимо помнить о том, что чтобы сохранить детское здоровье в первую очередь нужно обучить ребенка искусству его сохранения и укрепления. Именно этому направлению и должно уделяться большое место в системе дошкольного образования. Ведь в дошкольном возрасте у ребенка закладываются основные навыки правильных привычек, которые в сочетании с обучением методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем развитии человека. Одной из главных предпосылок для обеспечения

полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье. Впервые здоровье определено, как составляющее и важный результат образования. Образовательная область «Физическое развитие» при реализации образовательной программы направлена на решение этой задачи и включает в себя становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В связи, с чем проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной. Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста.

Формирование основ здорового образа жизни изучалось такими исследователями как Абольянин С.И., Вайнер Э.Н., Казин Э.М., Маханева М.Д., Митяева А.М. и другими [1; 8; 21; 32; 34].

Анализ работ Дороновой А.А., Кареповой Т.Г., Нежиной Н.В., Фруминой Н.А., Чурековой Т.М. и др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности [13; 22; 37; 44; 47].

В настоящее время нет единого подхода в решение проблемы формирования здорового образа жизни среди дошкольников, а есть единичные исследования, в разных областях науки педагогики, валеологии, медицины. Поэтому проблема формирования здорового образа жизни у дошкольников требует дальнейшего изучения в практической деятельности дошкольных образовательных организаций, что обуславливает актуальность **темы квалификационной работы «Физическое воспитание как условие**

формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста».

Цель исследования: изучение возможности использования физического воспитания как условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания дошкольников.

Предмет исследования: формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста как условие физического воспитания.

Гипотеза исследования:

если изучить особенности использования физического воспитания как условия формирования здорового образа жизни, то можно подобрать комплекс занятий по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников.

Задачи исследования:

- изучение теоретической и учебно–методической литературы по проблеме исследования;
- определение основных понятий оздоровительной направленности физического воспитания дошкольников;
- выявление особенностей формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания;
- подбор эффективной программы формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания.

База исследования: Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Березка» с. Ларино, Уйского района. Старшая группа, возраст детей 5 – 6 лет. Количество детей – 18 человек.

Глава I. Теоретические аспекты изучения проблемы физического воспитания как условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста

1.1. Анализ педагогической литературы по проблеме физического воспитания в ДОУ

Понятие «физическое воспитание», в его общем смысле, включено в понятие «воспитание». Это говорит о том, что физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно–образовательных задач. Этот процесс может быть как педагогическим, то есть специально организованным, так и самовоспитательным. Спецификой процесса физического воспитания является то, что он направлен конкретно на развитие двигательных навыков и физических качеств человека, совокупность которых обуславливает его физическую работоспособность.

Физическое воспитание направлено на то, чтобы удовлетворив детскую потребность в движении, достичь высокого уровня общего здоровья ребенка, обеспечить овладение детьми двигательными умениями и навыками, и тем самым создать условия для всестороннего (умственного, нравственного, трудового) развития детей и воспитания у них необходимости заниматься физическими упражнениями в системе[50].

Физическое воспитание включает в себя два направления работы:

1. обучение движениям или двигательным действиям,
2. развитие физических качеств или способностей.

Обучение движениям в полной мере относится к процессу физического образования, т.е. оно включает в себя целенаправленное освоение ребенком различных двигательных действий в процессе обучения, которое в

дальнейшем приводит в приобретению требуемого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Это направление работы имеет важное значение для разумного использования человеком своих двигательных возможностей в жизненной практике.

Второе направление работы по физическому воспитанию заключается в целевом воздействии на природные свойства человеческого организма, а именно усовершенствование жизненного режима, правильного использования природных факторов внешней среды, стимулирование развития природных сил человека при помощи регулирования физической нагрузки. Эту сторону физического воспитания называют воспитанием физических качеств или физическим воспитанием в узком смысле[42].

Как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка теория и методика физического воспитания в системе дошкольного образования сформировалась сравнительно недавно. Так как теория и методика физического воспитания выступает одной из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры.

В общей системе Российского воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Это связано с тем, что в дошкольном детстве, которое включает в себя период от рождения до семи лет, в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, осуществляется наиболее быстрый рост и развитие всех систем организма и их функций, закладывается вся база для всестороннего развития физических способностей, т.е. всего того что необходимо для гармоничного развития детской личности. Другими словами физическое воспитание в первые годы жизни ребенка является основной для его всестороннего развития, т.к. непосредственно организованная деятельность по физической культуре в дошкольной образовательной организации и семье повышают эффективность

деятельности всех физиологических функций организма ребенка, тем самым, повышая сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям. В связи с этим, в системе физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста осуществляется единая цель – овладения определенным запасом двигательных навыков и умений, которые помогут ребенку более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей культурно–спортивной деятельности [50].

Кудрявцев В.И. выделяет следующие задачи физического воспитания в дошкольной образовательной организации:

- «укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для обязательной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания, ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических двигательных качеств: ловкости, выносливости, скоростно–силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней»[30, с. 81].

Эти задачи всегда уточняются в зависимости от контингента занимающихся: их возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и др.

Рассмотрим общие задачи физического воспитания, которые решаются в дошкольной образовательной организации. К таким задачам относят: оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи. Основопологающей задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни, укрепление здоровья и закаливание организма детей. Вообще здоровье человека обуславливается полноценной работой всех его органов и систем организма. Основываясь на данном факте, оздоровительные задачи определяются в конкретной форме по каждой системе детского организма: способствовать правильному окостенению и формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно–суставного аппарата, регулированию роста и веса, развивать все группы мышц, способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения, укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, стимулировать увеличение жизненной емкости легких, способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, а также совершенствовать двигательный анализатор и органы чувств [42].

Образовательные задачи. К образовательным задачам физического воспитания детей дошкольного возраста относят такие задачи как: формирование двигательных навыков, навыков правильной осанки, навыков гигиены. Двигательные навыки у ребенка дошкольного возраста формируются относительно легко, тем более что большинство этих навыков – ходьба, бег, ползание и т.д. – дети используют постоянно в обычной жизни. Правильно сформированные двигательные навыки позволяют эргономично расходовать физические силы ребёнка. Если ребёнок выполняет упражнения

легко, без напряжения то он затрачивает гораздо меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность выполнять большее количество повторов и тем самым стимулировать развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развивать физические качества. Образовательной программой ДОО предусмотрено обучение детей навыкам выполнения упражнений гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения – ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, метание, прыжки), спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание). Кроме того, в образовательную программу в обязательном порядке включено обучение детей играм с элементами спорта: теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др. Кроме формирования двигательных навыков образовательная программа включает в себя задачи, направленные на развитие физических качеств ребенка: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости, равновесия и др. В целом образовательная программа ДОО предусматривает обучение детей необходимому объему двигательных навыков и физических качеств по каждой возрастной группе.

Воспитательные задачи. Данный вид задач включает в себя выработку у детей потребности, а в дальнейшем и привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а так же формирования желания самостоятельно заниматься этими упражнениями, как в дошкольной организации, так и дома. То есть воспитательные задачи направлены на воспитание у детей любви к занятиям спортом, формированию интереса к своим спортивным результатам и достижениям, а так же к результатам ровесников[30].

Итак, основными направлениями работы дошкольной образовательной организации по физическому воспитанию дошкольников являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;

- развитие двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с возрастом;
- создание условий для двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Эффективное достижение всех поставленных задач возможно только при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Таким образом, триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в дошкольной образовательной организации должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижение заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;
- комплексное решение физкультурно–оздоровительных задач;
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями ДОУ и семьи [21].

Для полноценного физического воспитания детей и реализации потребности в двигательной активности в дошкольной образовательной организации должны быть созданы определенные условия.

Во–первых, групповое помещение должно быть достаточным по своей площади, для того, чтобы удовлетворить естественную потребность ребенка в движении, а так же оно должно быть оборудовано необходимым спортивным инвентарем.

Во–вторых, территория ДОО должна быть оборудована спортивной площадкой, с зонами для подвижных и спортивных игр, полосой препятствий, беговой дорожкой, ямой для прыжков, и т.д.

В–третьих, ежедневный режим дня групп должен включать в себя различные виды физического воспитания, например: утренняя гимнастика, непосредственная образовательная деятельность по физической культуре, подвижные игры на улице либо в помещении, закаливающие процедуры. Такое разнообразие форм позволит обеспечить ребенку необходимую для его возраста двигательную активность в течение всего дня.

В–четвертых, обязательным режимным моментом должно стать проведение закаливающих процедур. Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на систематическом повторении воздействия определенных факторов. Важно отметить, что проводя закаливание в условиях ДОО, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. В качестве основных средств закаливания в ДОО используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

В–пятых, особое место в физическом воспитании должно отводиться непосредственной образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном группе такая деятельность имеет разную направленность:

- в младшем дошкольном возрасте физическая культура должна научить детей ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить безопасным способам действий с физкультурным оборудованием;
- в среднем дошкольном возрасте физическая культура направлена на развитие основных физических качеств;
- в старших дошкольном возрасте физическая культура направлена на формирование потребности в движении, развитие двигательных способностей и самостоятельности[8].

Таким образом, процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решать все перечисленные выше задачи.

Итак, физическое воспитание есть вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и формировании физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально обусловленной деятельности. В единстве с другими видами воспитания и при достаточных педагогических условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

1.2. Общее понятие здорового образа жизни

Уровень здоровья человека обуславливает его возможность вести насыщенную жизнь и содержательно трудиться. В самом общем понятии здоровье – это состояние любого живого организма, при котором организм в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение понятия «здоровья» – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов» [10, с.120].

Здоровье человека является качественной характеристикой, которая складывается из набора количественных параметров:

- антропометрических – рост, вес, объём грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей;
- физических – частота пульса, артериальное давление, температура тела;
- биохимических – содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.;
- биологических – состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней.

Понятие общего здоровья включает в себя такие составляющие как физическое здоровье, психическое здоровье, духовное здоровье. Такое триединство включает в себя отсутствие возможности сохранить свое

здоровье, уделяя внимание только какому-либо одному компоненту. Невозможно укрепить здоровье беспокоясь, например, только об его физической составляющей [14].

Физическое здоровье –это «состояние роста и развития органов и систем организма, основукоторого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции»[17, с.43].

Психическое здоровье –это «состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта» [2, с.24].

Социальное здоровье – это «здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека» [11, с.14].

Духовное здоровье –это «система ценностей и убеждений» [2, с.25].

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями.

Итак, здоровье это комплексное и вместе с тем целостное, многомерное, динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции. На реализацию функции здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе социально-культурная система, индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, биологическая среда обитания.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это «рационально организованный образ жизни человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья в целом» [36,с.20].

Система здорового образа жизни включает в себя:

- эффективный двигательный режим,
- правильное питание,
- соблюдение основ личной гигиены,
- отказ от вредных привычек,
- закаливание организма,
- психологическое благополучие [9].

Рассмотрим содержание отдельных компонентов здорового образа жизни.

1.Рациональное питание – это питание, которое обеспечит человеку нормальное функционирование организма, его рост и развитие. То есть еда должна содержать необходимый комплекс микроэлементов, белков, жиров и углеводов. Пища должна быть направлена на сохранение баланса энергетических затрат.

2.Достаточный для организма человека двигательный режим. Двигательная нагрузка должна определяться особенностями конституции человека, спецификой его жизни, возрастом.

3.Соблюдение режима дня.Регулярное повторение определенной деятельности, повышает способность организма адаптироваться к изменяющимся условиям. Составляя режим дня ребенка необходимо учитывать его индивидуальные биоритмы. Обязательными компонентами режима дня являются такие компоненты как сон, пробуждение, прием пищи, прогулка. Остальные виды деятельности могут подвергаться изменениям и корректировкам в течение дня.

4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек. В детском возрасте формированию данного компонента здорового

образа жизни способствует пример взрослых, которые окружают ребенка [11].

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что «культура здорового образа жизни личности– это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально–духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно–ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье»[21,с.24].

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие допускают излишки в пищевых привычках, которые приводят к ожирению, склерозу сосудов, а у некоторых – к сахарному диабету, третьи не могут отдыхать, отвлекаться от трудовых и бытовых забот, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Влияние здорового образа жизни на внешний вид и успешную карьеру человека велика. К счастью с каждым годом становится все больше последователей здорового образа жизни. Но вот только далеко не все приверженцы правильного образа жизни знают, что для того, чтобы оздоровиться мало просто избавления от вредных привычек вроде курения и потребления алкогольных напитков. Не менее важно по возможности обеспечить свой организм достаточной физической нагрузкой и организовать правильное питание [5].

Таким образом, здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и

полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в учебной, трудовой, общественной, семейно–бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Итак, в структуру здорового образа жизни входят следующие базовые составляющие:

- безопасная окружающая среда, знание неблагоприятных факторов, оказывающих негативное влияние на состояние организма;
- правильное питание, которое соответствует физиологическим потребностям организма;
- двигательная активность, учитывающая образ жизни и возрастные особенности;
- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- соблюдение основных гигиенических правил, которые бы способствовали сохранению и укреплению здоровья.

1.3. Особенности формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания

Специфика дошкольного возраста позволяет успешно формировать основы здорового образа жизни у детей, соблюдая определенные педагогические условия. Выделим возможности дошкольного возраста, которые могут способствовать формированию у них основ здорового образа жизни:

- происходят активные изменения в физическом развитии ребенка,
- интенсивно развиваются познавательные процессы,
- формируется желание действовать самостоятельно,
- формируется умение четко выполнять поставленную инструкцию,
- развиваются волевые усилия [15].

В связи с чем, при организации работы по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, необходимо учитывать возрастные особенности.

Например, дети младшей группы уже понимают, что болеть это плохо и неприятно, однако дать самое общее понятие здоровью пока не могут. Дети средней группы определяют здоровье как состояние «не болезни». Дети среднего возраста уже могут подробно рассказать, как и чем они болели, но что нужно делать, чтобы оставаться здоровым объяснить им еще трудно. При ответе на вопрос – «Что нужно делать, чтобы не болеть?» – ответы детей носят примитивный характер. Например, тепло одеваться, не

гулять в дождь, носить шарф, не кушать много мороженого и т.д. В то же время такие ответы детей говорят о том, что они начинают осознавать, что опасность заболеть может либо прийти со стороны (прогулка под дождем), либо быть следствием собственных поступков (гулять без шапки).

В старших группах детского сада отношение к собственному здоровью значительно меняется. Отношение детей к болезни так же носит негативный характер. Однако, они гораздо более четко определяют причины болезни и способы борьбы с ней. Например, съел грязные ягоды – заболел живот, следовательно, фрукты надо мыть. При целенаправленной педагогической работе по вопросу правил личной гигиены, дети начинают сопоставлять выполнение этих правил с понятием «здоровье».

В это же время у детей закладывается понятие, что занятия физической культурой помогают укрепить собственное здоровье. Теперь уже при ответе на вопрос, что нужно делать, чтобы быть здоровым? – дети могут ответить: «Заниматься спортом».

В старшем дошкольном возрасте у детей закладывается и социальный компонент здоровья. Например, в группе было так шумно, то у меня заболела голова. Однако, несмотря на выше перечисленные положительные изменения, отношение детей к сохранению своего здоровья все еще остается инертным. Связано это с недостаточностью знаний о способах сохранения и поддержания своего здоровья. Следовательно, отношение детей к здоровью можно изменить, если организовать систематическую педагогическую работу по ознакомлению дошкольников с основами здорового образа жизни. Получение таких знаний детьми будет в свою очередь формировать потребность в здоровом образе жизни в повседневной жизни [32].

Итак, специфика дошкольного возраста – инициативность, любопытство, стремление к познанию с одной стороны, и высокая степень подверженности простудным заболеваниям с другой выступают приоритетными предпосылками формирования основ здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к

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

Рассмотрим особенности работы по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников в образовательной организации.

Изначально необходимо понимать, что для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, то есть система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать выносливость, физическую силу. Утренняя гимнастика в спортивном зале сопровождается музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни» [37, с. 15].

Кроме ежедневной утренней зарядки в учебный график каждой возрастной группы включается непосредственная образовательная деятельность по физической культуре. Организуется такая деятельность 2 раза в неделю в помещении спортивного зала и 1 раз в неделю на улице. Целью НОД по физической культуре является обучение детей правильному выполнению движений, развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила охраны жизни и здоровья детей закреплены в санитарно–эпидемиологических требованиях к содержанию ребенка в ДОО и являются обязательными к использованию всеми сотрудниками образовательной организации [17].

Формирование основ здорового образа жизни средствами физического воспитания в педагогическом процессе ДОО предполагает совершенствование умственной и физической работоспособности детей, устойчивости к утомлению, выносливости к разнообразным нагрузкам. Эффективны в этом отношении нетрадиционные технологии сохранения и укрепления здоровья, цель которых развитие интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. Основные задачи этих технологий: воспитывать интерес к движениям и желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями; углублять знания о пользе физических упражнений, о роли двигательной активности; формировать элементарные представления об особенностях строения и физиологии человека, о полезных и вредных привычках, о предупреждении некоторых заболеваний и травматизма, учить приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, воспитывать нравственные качества дошкольников [9].

Далее мы рассмотрим виды технологий сохранения и укрепления здоровья и особенности методики их проведения (таблица 1) [34].

Таблица 1

Название технологии	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Стретчинг	Проводится через 30 мин. после еды, 2 раза в неделю по 30 мин. со средней возрастной группы	Рекомендовано детям с неправильной осанкой и плоскостопием. При проведении необходимо следить за нагрузкой на мышцы

Ритмопластика	Проводится через 30 мин. после еды, 2 раза в неделю по 30 мин. со средней возрастной группы	В процессе проведения требуется обращать внимание на уровень физической нагрузки и ее соответствие возрасту
---------------	---	---

Продолжение таблицы 1

Название технологии	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Фитбол–гимнастика	Проводится через 30 мин. после еды, 2 раза в неделю по 30 мин. со старшей возрастной группы	Требуется следить за моторной плотностью занятия. Необходимо соблюдать требования к размерам мяча.
Динамические паузы	Во время непосредственной организованной деятельности, в течение 2–5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики и т.д.
Подвижные и спортивные игры	Могут использоваться как часть НОД по физической культуре и как самостоятельный вид деятельности детей. Используются и на прогулке и групповом помещении. Организуются ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
Пальчиковая гимнастика	Используется во всех возрастных группах, как при индивидуальной, так	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

	и при групповой работе	
Гимнастика для глаз	Проводится ежедневно по 3–5 мин. Время проведения зависит от интенсивности зрительной нагрузки	Обязателен показ упражнения педагогом. Рекомендуется использовать наглядный материал.
Дыхательная гимнастика	Может быть использована как дополнительный элемент в различных формах физкультурно–оздоровительной работы	Перед проведением необходимо обеспечить проветривание помещения, и гигиену полости носа перед проведением гимнастики

Продолжение таблицы 1

Название технологии	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Гимнастика после сна	Проводится ежедневно после дневного сна, 5–10 мин. Доступна для всех возрастных группа	Может быть организована в различных видах: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и др.
Корригирующая гимнастика	Может быть включена в различные формах физкультурно–оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы
Точечный самомассаж	Проводится в период эпидемий ОРВИ, в любое удобное для педагога время со старшей группы	Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР–органов. Должна проводиться строго по специальной методике,

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных

технологий имела оздоровительную направленность, а используемые в комплексе в итоге сформировали бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и способствовали полноценному развитию детского организма.

Кроме различных технологий ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни в педагогическом процессе могут применяться различные методические приемы. К таким специальным методическим приемам относятся: беседа, рассказ педагога, чтение художественной литературы по тематике ЗОЖ, моделирование проблемных ситуаций, рассматривание иллюстраций, сюжетно–ролевые игры, дидактические игры, игры–тренинги [44].

Важное место в системе ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни необходимо отводить работе с родителями воспитанников. Совместная деятельность семьи и ДОО будет давать более эффективные результаты в оздоровлении детей. Необходимо учитывать тот факт, что современная семья зачастую не выступает стержнем формирования здорового образа жизни, часто родителям элементарно не хватает знаний либо опыта. Поэтому необходимо систематически проводить просветительскую работу среди семей воспитанников через тематические родительские собрания, круглые столы, мастер–классы [46].

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста систематически использовавшиеся в течение дня, дают свои результаты: дети становятся более спокойными, уравновешенными, они хорошо кушают и крепко спят.

Итак, в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан сформированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование

здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

Выводы по первой главе

Физическое воспитание это педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, на достижение физического совершенства. Целью физического воспитания является «создание» здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически развитого и гармонически сложенного ребенка. Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, способствует гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию функций организма, развитию основных видов движений, повышению защитных сил детского организма и устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности ребенка.

Здоровье это состояние любого живого организма, при котором он способен полностью выполнять свои функции. Здоровье человека является качественной характеристикой, складывающейся из набора количественных

параметров: антропометрических, физических, биохимических, биологических.

Здоровый образ жизни – это рационально организованный образ жизни, позволяющий до глубокой старости сохранять свое здоровье. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: соблюдение режима дня, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Специфика дошкольного возраста позволяет успешно формировать основы здорового образа жизни у детей, соблюдая определенные педагогические условия

Формирование основ здорового образа жизни средствами физического воспитания в педагогическом процессе ДОО предполагает привитие стойких культурно–гигиенических навыков, развитие представлений о строении собственного тела, обучение уходу за своим телом, формирование представлений о том, что полезно, а что вредно для организма, формирование элементарных представлений о факторах окружающей среды, формирование привычки к ежедневным физическим нагрузкам, формирование потребности семьи ребенка в здоровом времяпрепровождении и личного примера для сохранения и поддержания здоровья. Эффективны в этом отношении технологии сохранения и укрепления здоровья или физкультурно–оздоровительные технологии, цель которых развитие интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Глава II. Эмпирическое исследование проблемы физического воспитания
как условия формирования здорового образа жизни детей старшего
дошкольного возраста**

**2.1. Исследование особенностей формирования основ здорового образа
жизни у старших дошкольников в ДООУ**

Эмпирическое исследование проводилось на базе Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Березка» с. Ларино, Уйского района. В исследовании приняли участие дети старшей группы, возраст детей 5 – 6 лет. Количество детей – 18 человек.

В качестве методов исследования были использованы следующие:

- анализ оздоровительной среды ДООУ,

- анализ уровня заболеваемости в группе,
- анкетирование детей, с целью оценки уровня сформированности основ здорового образа жизни.

МКДОУ «Детский сад «Березка» осуществляет образовательную деятельность на основе примерной образовательной программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Для организации работы по физическому воспитанию дошкольников в детском саду созданы следующие условия:

1. имеется музыкально–физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием;
2. каждая группа оборудована физкультурным уголком. В группах имеются пособия, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре.
3. на территории ДОУ имеется оборудованная спортивная площадка.

Физическое воспитание в данном дошкольном учреждении осуществляется по следующим направлениям работы:

- непосредственная образовательная деятельность по физической культуре,
- утренняя гимнастика,
- организация двигательной активности детей на прогулке (чередование подвижных и малоподвижных игр),
- организация и проведение физкультурных досугов,
- работа с родителями (консультации, беседы, совместные мероприятия по физической культуре).

Одной из годовых задач на 2016 – 2017 учебный год является задача по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Для

решения данной годовой задачи в дошкольном учреждении организованы оздоровительные, профилактические и противоэпидемические мероприятия, включающие в себя:

- систему закаливающих процедур, разработанных для каждого возраста, с учетом группы здоровья ребенка: контрастное закаливание ног, солевое закаливание ног, контрастные воздушные ванны, босохождение;
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
- мероприятия по укреплению иммунитета в период обострения гриппа;
- усиление контроля за санитарным состоянием в ДООУ.

Анализ системы работы по физическому воспитанию показал отсутствие такого направления, как обучение детей основам здорового образа жизни. В целом же систему работы по физическому воспитанию можно считать достаточной.

Далее мы проанализировали уровень заболеваемости в группе и уровень здоровья детей в целом. Для этого мы проанализировали медицинские карты воспитанников старшей группы и количество случаев простудных заболеваний. Результаты анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

№	Ф.И. ребенка	Группа здоровья	Количество случаев простудных заболеваний за год
1.	Игорь А.	II	3
2.	Ольга П.	II	6
3.	Виктория А.	I	1
4.	Роберт О.	III	6
5.	Эдуард Д.	II	4
6.	Эрика О.	II	6

7.	Виктория З.	I	1
8.	Анжелика Н.	III	6
9.	Егор Ф.	II	5
10.	Андрей М.	II	6
11.	Глеб Р.	I	2
12.	Родион Г.	II	6
13.	Юлия Ч.	I	3
14.	Мария Ф.	II	5
15.	Вячеслав М.	II	3
16.	Роберт Ф.	I	2
17.	Людмила Ц.	II	4
18.	Леонид У.	II	3

Обобщим данные таблицы 1 и представим их графически для анализа (рисунок 1).

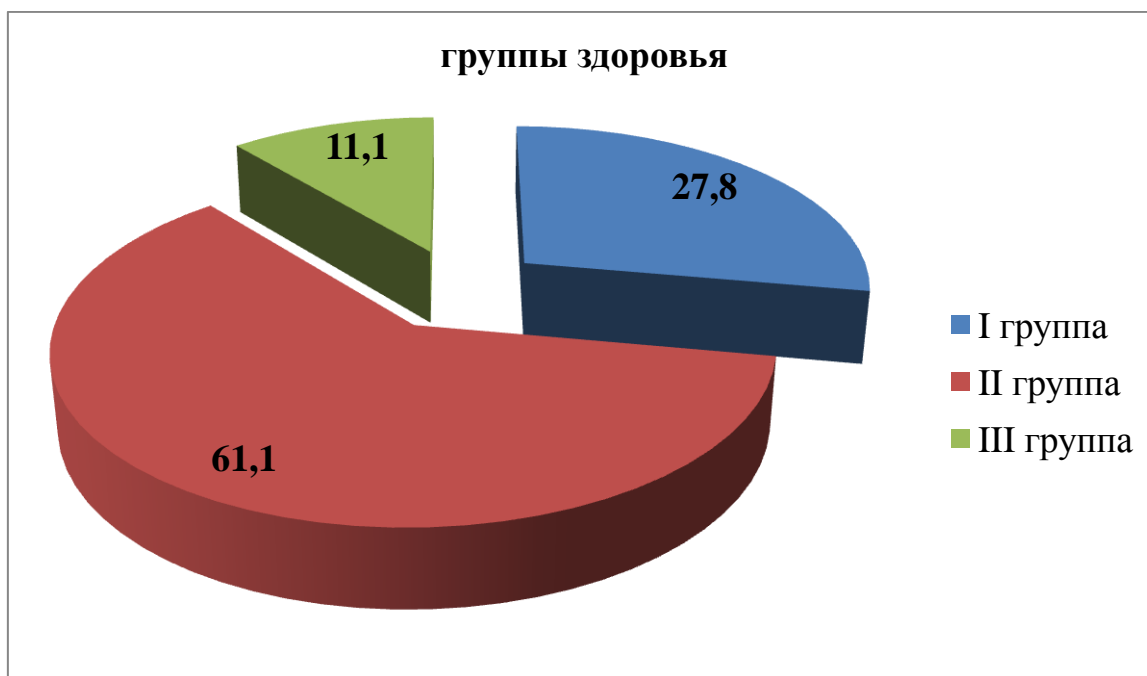


Рисунок 1. – Распределение детей по группам здоровья

Итак, по рисунку 1 можно сделать вывод, что среди исследуемых детей с I группой здоровья – 27,8% (5 человек), со II группой здоровья – 61,1% (11 человек) и с III группой здоровья – 11,1% (2 человека). Таким образом, преобладает количество детей со II группой здоровья.

При анализе заболеваний, влияющих на установление группы здоровья воспитанников, преобладали такие заболевания как:

- Плоскостопие
- Аденоиды
- Астигматизм
- Хронический тонзиллит
- Частые ОРВИ

Представим графически распределение детей по частоте простудных заболеваний (рисунок 2).



Рисунок 2. – Распределение детей частоте случаев простудных заболеваний в год

Итак, по рисунку 2 можно сделать вывод, что в исследуемой группе частота случаев простудных заболеваний от 0 до 2 в год составила 22,2% (4 человека), от 3 до 5 случаев – 44,4% (8 человек), более 6 случаев в год выявлено у 33,3% (6 человек). Таким образом, в исследуемой группе

преобладает количество детей, у которых частота случаев простудных заболеваний в год составляет от 3 до 5.

Наиболее часто встречающимися простудными заболеваниями являлись:

- ОРЗ и ОРВИ
- Ангина
- Бронхит
- Пневмония

Следовательно, по результатам анализа можно сделать вывод что, в исследуемой группе преобладает процент детей со второй группой здоровья, а так же средняя частота случаев простудных заболеваний в группе составляет от 3 до 5 случаев в год на одного ребенка. Таким образом, можно считать основной процент детей в группе часто болеющими.

Далее нам необходимо было исследовать уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Диагностика позволит нам выявить реальный уровень соответствия знаний о здоровом образе возрастным нормам, а так же определить недостатки сформированных знаний и представлений.

В качестве диагностической методики была использована диагностическая беседа, разработанная В.Г. Кудрявцевым [30]. Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

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

7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях [30].

В соответствии с выделенными критериями В.Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Уровни сформированности основ здорового образа жизни у старших дошкольников

Уровень	Характеристика уровня
высокий	Ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях. Самостоятельно выполняет культурно–гигиенические процессы.
средний	Ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет

	<p>полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.</p> <p>КГН сформированы. При выполнении отдельных культурно–гигиенических процессов обращается за помощью к взрослым</p>
низкий	<p>Ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.</p> <p>Нет осознанного применения знаний о здоровом образе жизни в повседневной жизни.</p> <p>КГН сформированы слабо и выполняются только после напоминания взрослого.</p>

Результаты диагностики представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностики сформированности представлений о здоровом образе жизни

№	Ф.И. ребенка	Уровень сформированности представлений о ЗОЖ
1.	Игорь А.	Средний
2.	Ольга П.	Низкий
3.	Виктория А.	Высокий
4.	Роберт О.	Средний
5.	Эдуард Д.	Низкий

6.	Эрика О.	Высокий
7.	Виктория З.	Средний
8.	Анжелика Н.	Низкий
9.	Егор Ф.	Низкий
10.	Андрей М.	Высокий
11.	Глеб Р.	Низкий
12.	Родион Г.	Низкий
13.	Юлия Ч.	Высокий
14.	Мария Ф.	Средний
15.	Вячеслав М.	Низкий
16.	Роберт Ф.	Средний
17.	Людмила Ц.	Средний
18.	Леонид У.	Низкий

Обобщим данные таблицы 3 и представим их графически для анализа (рисунок 3).

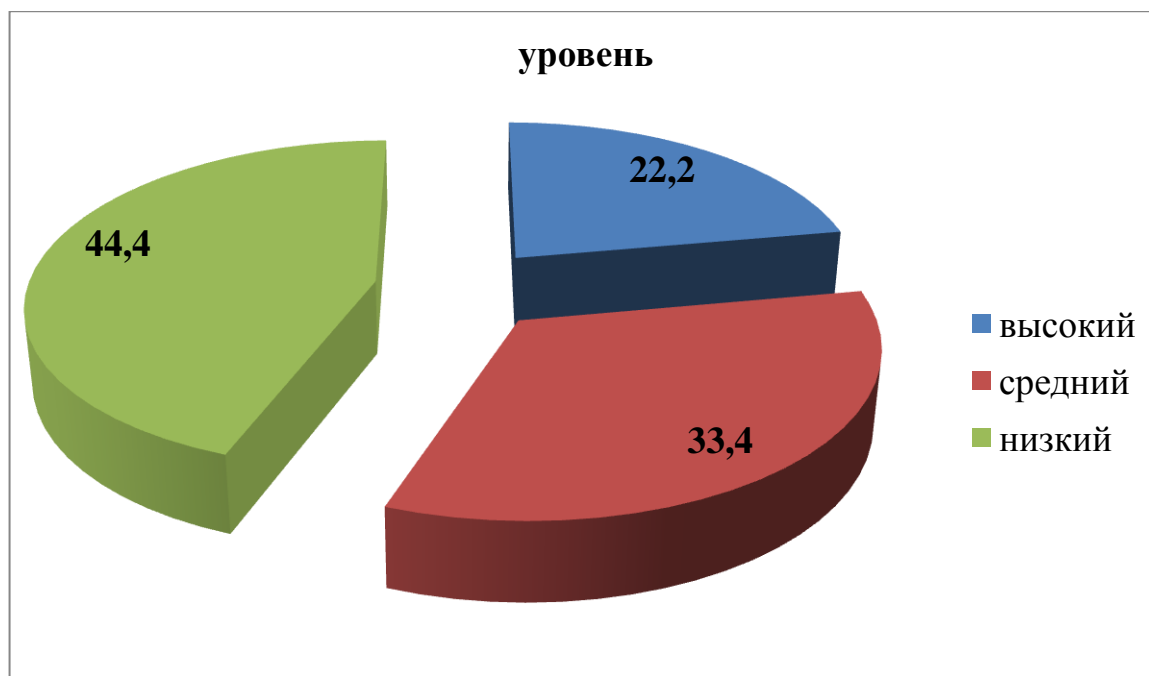


Рисунок 3. – Распределение детей по уровням сформированности представлений о ЗОЖ

Итак, анализ рисунка 3 показал, что с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни выявлено 4 (22,2%) воспитанников, со средним уровнем 6 (33,4%) человек и с низким уровнем 8 (44,4%) дошкольников. Следовательно, в исследуемой группе преобладает процент детей с низким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Охарактеризуем каждую группу воспитанников.

Детей с *высоким уровнем* сформированности представлений о здоровом образе жизни характеризует то, что они имеют четкие представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Знают некоторых способы укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых. Имеют представления о деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни. Они проявляют инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно–гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости. Присваивают переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

Дети со *средним уровнем* сформированности представлений о ЗОЖ имеют элементарные представления о здоровом образе жизни, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья. Знают о здоровье как о состоянии человека, когда он не болеет. Способны к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, при этом им требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У детей сформированы единичные представления о здоровье и здоровом образе жизни в условиях большого города. Они могут проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно–гигиенических мероприятий.

Дети с *низким уровнем* сформированности представлений о ЗОЖ имеют представления о здоровье как состоянии человека, когда он не

болеет. Затрудняются объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Не имеют представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Испытывают потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У детей сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. Дети проявляют инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет. Затрудняются переносить полученный опыт его в самостоятельную деятельность.

Таким образом, исследование особенностей формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников в ДООУ позволило сделать следующие выводы.

Анализ среды и условий, а также работы, проводимой для сохранения здоровья дошкольников, показал, что в дошкольном учреждении много делается для воспитания здоровых, всесторонне развитых детей. В планировании работы ДООУ уделяется достаточное внимание задачам сохранению здоровья детей, а так же физическому воспитанию дошкольников. Среда оснащена разнообразным спортивным инвентарем, оборудованием для подвижных и дидактических игр. Однако, выпущено такое направление, как обучение детей основам здорового образа жизни.

Анализ состояния здоровья воспитанников показал, что в исследуемой группе преобладает процент детей со второй группой здоровья, а так же средняя частота случаев простудных заболеваний в группе составляет от 3 до 5 случаев в год на одного ребенка. Таким образом, можно считать основной процент детей в группе часто болеющими.

Диагностика сформированности представлений детей о здоровом образе жизни показала, что в исследуемой группе преобладает процент детей

с низким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Итак, результаты исследования показывают, что работа по формированию представлений о ЗОЖ у дошкольников является фрагментарной, направлена, в основном, на формирование физической культуры и санитарно–гигиенических навыков, ее содержание не создает у детей целостных представлений о ЗОЖ. Поэтому необходимо проведение дальнейшей работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного учреждения.

2.2. Программа формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников в ДОО средствами физического воспитания

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи. Например, для старшей группы ставятся следующие задачи:

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

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями.

3. Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила: помощи своему сердцу работой всех

мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, сон с открытой форточкой; помоги работе желудка и кишечника; помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

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

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

6. Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях.

7. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела и жилища» [17, с. 15 - 16].

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

Исходя из выделенных задач, для проведения формирующего этапа эксперимента с целью формирования основ здорового образа жизни

средствами физического воспитания была выбрана программа М.Ю.Картушиной «Зеленый огонек здоровья» [24].

Данная программа направлена на формирование у ребёнка дошкольного возраста интереса к своему личному здоровью, ответственности, внутренней активности. Она отличается от существующих программ для дошкольников следующими моментами.

1) Программа отличается вариативностью. Педагог может сократить занятие, если дети устали, заменить какую-либо его часть. Так, комплекс общеразвивающих упражнений можно заменить комплексом аэробики под ритмичную музыку и т.п.

2) Валеологические занятия не являются строго регламентированными по времени. При проведении занятия нужно учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. В идеале занятие рассчитано на 30–35 минут, но при необходимости его можно сократить.

3) В структуру валеологических занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребёнок играет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинён одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

4) Акцент в валеологической работе делается на профилактику простудных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения, что особенно актуально для современных детей.

Цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний.

4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Привитие культурно–гигиенических навыков.
6. Осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
7. Развитие умения снять усталость, укрепить слабые мышцы, улучшить осанку, стать спокойнее.
8. Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания [24].

Занятия проводятся в игровой форме, учитывая возрастные особенности детей.

Для того, чтобы не нарушать установленный в ДОУ регламент непосредственной образовательной деятельности, занятия по данной программе мы проводили в рамках кружковой работы во вторую половину дня 2 раза в неделю.

В различной последовательности в каждое занятие включаются следующие упражнения:

- валеологическая беседа;
- дыхательные упражнения;
- гимнастика для глаз;
- общеразвивающие упражнения;
- массаж или самомассаж (спины, рук, ног);
- упражнения для коррекции осанки;
- подвижные игры
- пальчиковые игры;
- физминутки.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Педагог должен обеспечивать

эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку, демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к детям.

Подвижные игры, различные виды валеологических пауз, с которыми дети знакомятся на занятиях здоровья, воспитатели включали в другие виды деятельности в течении дня в виде динамических пауз, в свободную деятельность детей, использовали на прогулке.

Перспективное планирование занятий по программе, представлено в таблице 4.

Таблица 4

Перспективное планирование занятия в старшей группе по программе
«Зеленый огонек здоровья»

Месяц	Тема занятия	Задачи
сентябрь	«На бабушкином дворе»	Формирование навыка правильного дыхания; Обучение гигиеническим навыкам; Воспитание интереса к оздоровительным занятиям.
	«Котя – коток»	Развитие гибкости позвоночника с использованием гимнастических элементов.
	«Котенок и щенок»	Формирование навыка правильного дыхания
	«На огороде»	Обучение навыкам точечного самомассажа
октябрь	«Теремок»	Формирование навыка правильного дыхания
	«Три поросенка»	Укрепление голосовых связок
	«Рукавичка»	Формирование

		дифференцированности мелких движений
	«Начинается зима»	Предупреждение нарушения зрения
ноябрь	«Зоопарк»	Совершенствование двигательных навыков
	«Зайчик»	Обучение элементам самомассажа ушных раковин
	«Обезьянка»	Развитие гибкости позвоночника и координации движений, Профилактика плоскостопия
	«Лошадка»	Профилактика плоскостопия
Декабрь	«Кошечка»	Знакомство с трехфазным дыханием, Закрепление навыка короткого вдоха
	«Кузнечик»	Обучение движениям для профилактики плоскостопия
	«Змея»	Развитие гибкости всех отделов позвоночника
	«Слон»	Развитие силовых качеств
Январь	«Наши друзья – животные»	Совершенствование двигательных навыков
	«Рождество»	Разучивание упражнений для профилактики нарушения зрения с использованием элементов методики йогов
	«Зимушка – зима»	Закрепление техники выполнения различных видов игрового массажа.
	«В гости к зайке»	Повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям
Февраль	«Мишка на прогулке»	Обучение элементам психогимнастики
	«Аленушка и лиса»	Развитие подвижности артикуляционного аппарата,

		Развитие двигательных навыков с использованием имитационных движений
	«Брат мой в армию идет»	Разучивание точечного массажа по методике А. Уманской
	«Красная шапочка и серый волк»	Обучение движения ритмической гимнастики
Март	«Маме помогаем»	Закрепление навыков правильного дыхания, Формирование знаний о пользе физической нагрузки
	«Колобок»	Закрепление навыка выполнения гимнастических упражнений с мячом
	«Теремок»	Закрепление навыка выполнения упражнений для профилактики нарушения зрения
	«Заюшкина избушка»	Формирование правильной осанки, разучивание упражнения для формирования осанки
Апрель	«Утро»	Закрепление навыка выполнения гимнастических упражнений с мячом
	«Солнышко»	Развитие мелких движений кисти
	«Полет на луну»	Развитие двигательных качеств
	«Весна в лесу»	Совершенствовать умение согласовывать движения своего тела
Май	«Лиса и журавль»	Закрепление умения выполнять самомассаж стоп
	«Белоснежка и семь гномов»	Закрепление упражнений на напряжение и расслабление мышц
	«Морское царство»	Профилактика нарушений осанки
	«Здравствуй, лето!»	Профилактика плоскостопия

Пример занятия по программе «Зеленый огонек здоровья» представлен в приложении 1.

2.3. Анализ результатов исследования

По итогам формирующей работы мы повторно провели анкетирование воспитанников, чтобы работы исследовать уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Результаты повторной диагностики представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты диагностики сформированности представлений о здоровом образе жизни на контрольном этапе эксперимента

№	Ф.И. ребенка	Уровень сформированности представлений о ЗОЖ
1.	Игорь А.	Средний
2.	Ольга П.	Низкий
3.	Виктория А.	Высокий
4.	Роберт О.	Средний
5.	Эдуард Д.	Низкий

6.	Эрика О.	Высокий
7.	Виктория З.	Средний
8.	Анжелика Н.	Низкий
9.	Егор Ф.	Средний
10.	Андрей М.	Высокий
11.	Глеб Р.	Средний
12.	Родион Г.	Средний
13.	Юлия Ч.	Высокий
14.	Мария Ф.	Средний
15.	Вячеслав М.	Средний
16.	Роберт Ф.	Высокий
17.	Людмила Ц.	Средний
18.	Леонид У.	Низкий

Обобщим данные таблицы 5 и представим их графически для анализа (рисунок 4).

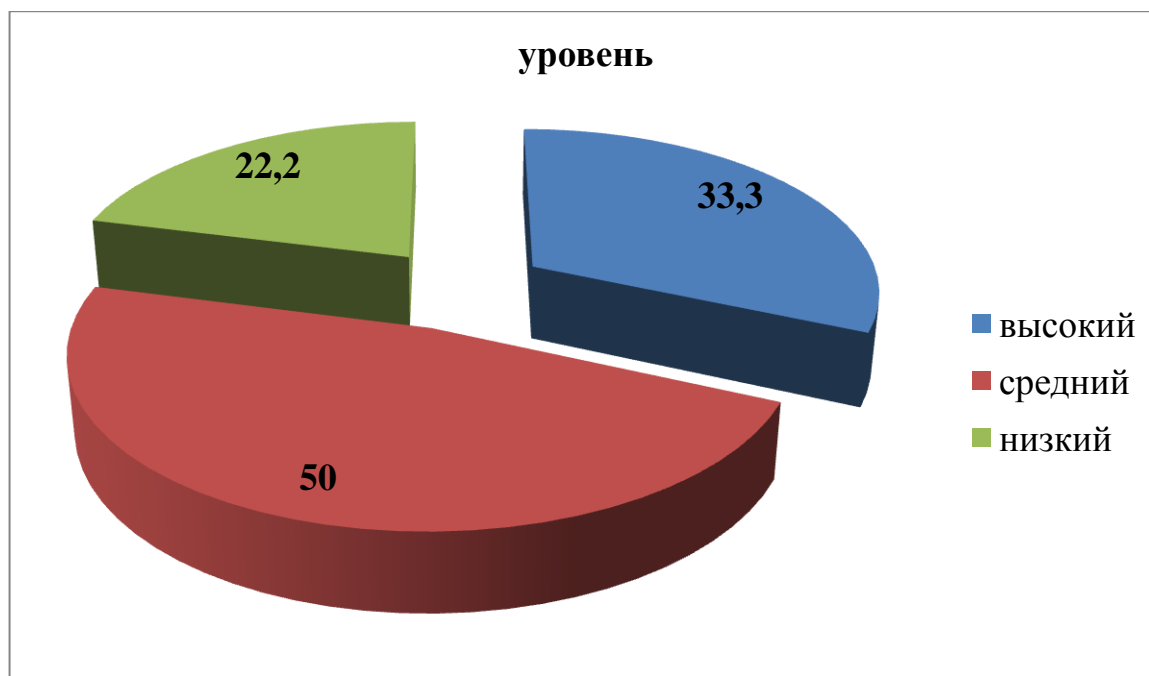


Рисунок 4. – Распределение детей по уровням сформированности представлений о ЗОЖ на контрольном этапе

Итак, анализ рисунка 4 показал, что с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни выявлено 5 (33,3%) воспитанников, со средним уровнем 9 (50%) человек и с низким уровнем 4 (22,2%) дошкольников. Следовательно, на контрольном этапе эксперимента в исследуемой группе преобладает процент детей со средним уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Анкетирование показало, что основной процент детей имеет элементарные представления о здоровом образе жизни и связывает понятие здоровье с некоторыми видами деятельности, необходимыми для его сохранения. Дети осознают значение для здоровья некоторых проявлений образа жизни. В повседневной жизни дошкольники начинают проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных и закаливающих мероприятий.

Для получения вывода о результативности проделанной нами работы, далее мы сопоставим результаты исследований полученных на констатирующем и контрольных этапах между собой (рисунок 5).

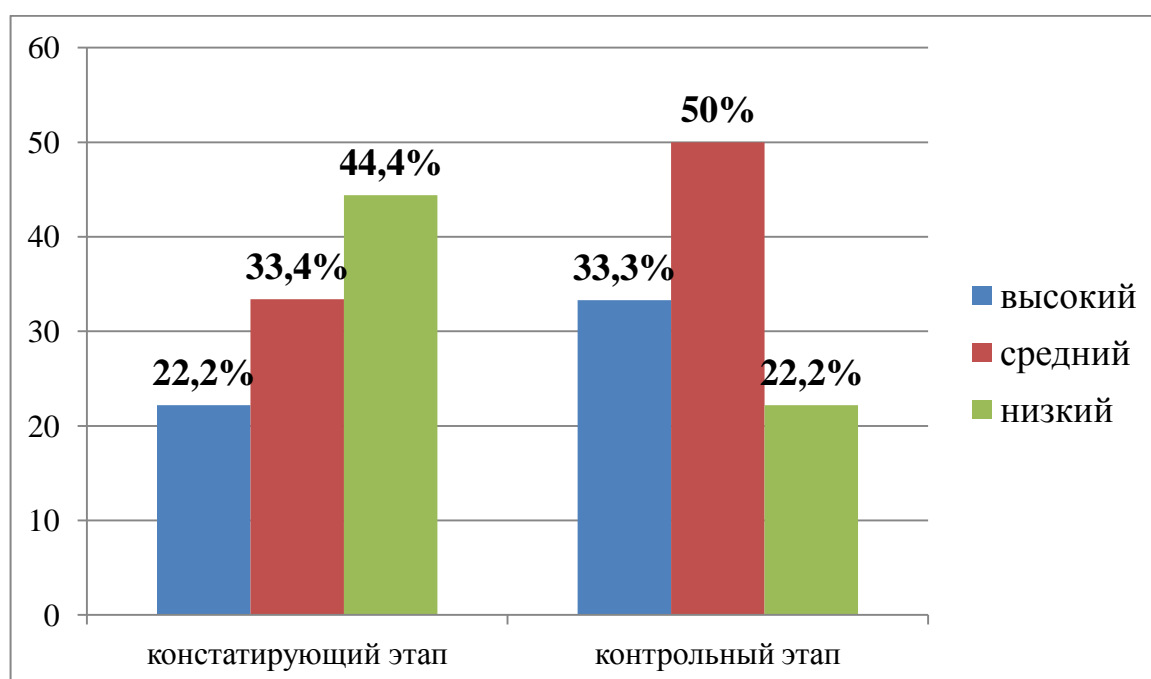


Рисунок 5. – Сопоставление результатов исследования

Итак, по рисунку 5 можно сделать вывод, что на контрольном этапе эксперимента процент детей с низким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни снизился на 22,2%, а процент детей с высоким уровнем вырос на 11,1%. При этом если на констатирующем этапе эксперимента в исследуемой группе преобладал процент детей с низким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ, то на контрольном этапе в этой же группе преобладает процент детей со средним уровнем сформированности представлений.

Данный факт говорит о наличии положительной динамики и об эффективности проводимой нами работы.

Выводы по второй главе

В рамках практической части работы на базе МКДОУ «Детский сад «Березка» с. Ларино, Уйского района было проведено исследование особенностей формирования навыков здорового образа жизни средствами физического воспитания. В исследовании приняли участие дети старшей группы. В качестве методов исследования были использованы такие методы как анализ оздоровительной среды ДОУ, анализ уровня заболеваемости в группе, анкетирование детей, с целью оценки уровня сформированности основ здорового образа жизни.

По итогам констатирующего этапа эксперимента был сделан вывод, что в планировании работы ДОУ уделяется достаточное внимание задачам сохранению здоровья детей, а так же физическому воспитанию дошкольников, среда оснащена разнообразным спортивным инвентарем, оборудованием для подвижных и дидактических игр. Однако, выпущено такое направление, как обучение детей основам здорового образа жизни.

Анализ состояния здоровья воспитанников показал, что основной процент детей в группе являются часто болеющими. Диагностика сформированности представлений детей о здоровом образе жизни показала, что в исследуемой группе преобладает процент детей с низким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни. Итак, результаты исследования показывают, что работа по формированию представлений о ЗОЖ у дошкольников является фрагментарной, направлена, в основном, на формирование физической культуры и санитарно–гигиенических навыков, ее содержание не создает у детей целостных представлений о ЗОЖ.

Поэтому для проведения формирующего этапа эксперимента с целью формирования основ здорового образа жизни средствами физического воспитания была выбрана программа М.Ю.Картушиной «Зеленый огонек здоровья». Цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Занятия по данной программе проводились в рамках кружковой работы во вторую половину дня 2 раза в неделю. В каждое занятие обязательно включались следующие упражнения: валеологическая беседа, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, общеразвивающие упражнения, массаж или самомассаж (спины, рук, ног), упражнения для коррекции осанки, подвижные игры, пальчиковые игры и т.д.

По итогам формирующей работы мы повторно провели анкетирование воспитанников, результаты которой показали, что на контрольном этапе эксперимента процент детей с низким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни снизился на 22,2%, а процент детей с высоким уровнем вырос на 11,1%. Так же на контрольном этапе в исследуемой группе стал преобладать процент детей со средним уровнем сформированности представлений о ЗОЖ. Следовательно, эффективность реализованной нами работы подтвердилась.

Заключение

Итак, в дошкольном возрасте происходит становление всех систем организма и поэтому именно этот возрастной период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. В этом возрасте активно закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту.

Основы здорового образа жизни у дошкольников определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни: соблюдение режима дня, выполнение гигиенических процедур, соблюдение двигательной активности, эмоционально–положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами.

Эффективность формирования основ здорового образа жизни у дошкольников обеспечивается следующими педагогическими условиями: организация и насыщение видов деятельности (игры, экспериментирования,

познавательной, общения) информацией об основах здорового образа жизни и формирование на этой базе положительного эмоционально–положительного отношения к данному процессу; расширение предметно–пространственной среды для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни; осуществление сотрудничества дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия. Следовательно, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДООУ может осуществляться через непосредственную образовательную деятельность, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

Таким образом, в процессе исследовательской работы были решены следующие задачи:

- изучена теоретическая и учебно–методическая литература по проблеме исследования;
- определены основные понятия оздоровительной направленности физического воспитания дошкольников;
- выявлены особенности формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания;
- подобрана и реализована программа формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания

Итак, в итоге исследования доказано, что если правильно организовать развивающую среду, систематически проводить различную работу по формированию здорового образа жизни детей дошкольного, то это будет способствовать усвоению детьми дошкольного возраста основ здорового образа жизни, формированию у детей представлений о здоровье как о ценности.

Библиографический список

1. Абольянина, С. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания/ С. Абольянина, Г. Решетнева // Дошкольное воспитание. – 2012. – №4. – С. 18 – 19.
2. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга. – М.: Изд-во МГОУ, 2012. – 100 с.
3. Апанасенко, Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г.А. Апанасенко // Валеология. – 2015. – №2. – С.9–14.
4. Брехман, И.И. Валеология– наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2–е изд., доп. и перераб.– М.: ФиС, 2013. – 208 с.
5. Бузунова, А.Медико–педагогическая оздоровительная работа / А. Бузунова, П. Волков //Дошкольное воспитание. 2013. –№4.– С.44 – 45.
6. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеева. – М.: АСТ, 2012. – 207 с.

7. Вайнер, Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. – 2-е изд., испр. – М.: Наука, 2011. – 416 с.
8. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе дошкольного образования / Э.Н. Вайнер // Валеология. – 2014. – №1. – С.21–26.
9. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2015. – №1. – С.115 – 116.
10. Гигиенические проблемы охраны здоровья населения // Материалы научно–практической конференции. – Самара, 2010. – С.120–125.
11. Доскин, В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2012. – 139с.
12. Доронова, Т.А. Право на охрану здоровья / Т.А. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2011. – № 9. – С. 12 – 18.
13. Дронов, А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета / Дронов А.А. // Начальная школа. – 2016. – № 3. – С. 53 – 54.
14. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA–A, 2011. – 560 с.
15. Журавлева, М. системе физкультурно–оздоровительной работы / М. Журавлева, А. Стасюк // Дошкольное воспитание. – 2011. – №9. – С.39 – 40.
16. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб.: Питер, 2012. – 78 с.
17. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ / Колыванов Н.Г. – М.: ГНОМ и Д, 2013. – 209с.
18. Здоровьесберегающее образование: теорет. и приклад. аспекты: сб. ст./ Перм. гос. пед. ун–т [и др.]. – Пермь: Кн. мир; Звезда, 2010. – 205с.
19. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. – М.: ТЦ Сфера. – 2014. – 32 с.
20. Исакова, Е. Возлюби ближнего как самого себя. Формирование у детей

- навыков здорового образа жизни / Е. Исакова, Т. Смородина // Дошкольное воспитание. –2011. – № 3. – С. 13–16.
- 21.Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пос. для студ. высш. уч. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. –192 с.
- 22.Карепова, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Карепова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.
- 23.Карпенко, Л.А. Краткий психологический словарь / Карпенко Л. А.; под ред. А. В.Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов–на–Дону: Феникс, 2009. – 431 с.
- 24.Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДООУ / М.Ю. Картушина. – СПб.: ДЕТСВО–ПРЕСС, 2012. – 135 с.
- 25.Киколов, А.И. Обучение и здоровье: методическое пособие / А.И. Киколов. – М.: Академия, 2010. – 300 с.
- 26.Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения / В.В. Колобанов.– СПб.: Деан, 2013. – 256 с.
- 27.Кочеткова, Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: ТЦ Сфера. 2011. – 112 с.
- 28.Козырева, О.В. Оздоровительные–развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошк. образоват. учреждений / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2010. – 94с.: ил.
- 29.Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян / И.С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – №2. – С. 61–63.
- 30.Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В. Кудрявцев //Дошкольное воспитание. – 2014 –№1.– С.81 – 83.

- 31.Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пос. для студ. высших. пед. учеб. зав / В.В. Марков. – М.: Академия, 2010. – 320 с.
- 32.Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников ДОУ / М.Д. Маханева.–М.:АРКТИ, 2010. – 183с.
- 33.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 400 с.
- 34.Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для вузов/ А.М. Митяева. – М.: Академия, 2012. – 192 с.
- 35.Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 350 с.
- 36.Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М.: Академия, 2011. – 256с.
- 37.Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. – 2015. – № 4. – С. 14–17.
- 38.Педагогика и психология здоровья / Под ред. Н. К. Смирнова. – М.: АПКИПРО, 2013. – 357 с.
- 39.Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2–е изд. – М.: Мозаика–Синтез 2012. – 336с.
- 40.Родионов, В.А. Физическое развитие и психическое здоровье / В.А. Родионов. – М.: Генезис, 2011. – 167 с.
- 41.Сочеванова, Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3 – 4 лет: Методическое пособие / Е.А. Сочеванова. – СПб.: ДЕТСВО–ПРЕСС, 2015. – 48 с.

42. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. – 96с.
43. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 176 с.
44. Фрумина, Н.А. Формирование основ здорового образа жизни / Н.А. Фрумина // Управление ДОУ. – №1. – 2013. – С.75 – 79.
45. Фролова, Е.В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников / Е. В. Фролова, К. И. Шишкина // Начальная школа плюс до и после. – 2010. – № 10. – С.17–21.
46. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно–воспитательном процессе: научно–практический сб. инновац. опыта / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2011. – 400с.
47. Чурекова, Т.М. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе дошкольного образования / Т.М. Чурекова, Н.Г. Блинова // Валеология. – 2014. – №4. – С.67–70.
48. Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – М.: Просвещение, 2011. – 115с.
49. Щербак, А.П. Тематические физкультурные праздники занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольников: метод. пособие / А.П. Щербак. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 72с.: ил.
50. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдин. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2012. – Ч.1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – 320с.

Приложение 1

Конспект НОД в старшей группе «Мишка на прогулке»

По программе «зеленый огонек здоровья» (М. Ю. Картушина)

Цель: укрепление здоровья ребенка; полноценное физическое развитие; поддержание жизнерадостного настроения; приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Закреплять знания детей о том, как заботиться о своем здоровье, навыки пользования предметами личной гигиены.
2. Продолжать развивать дыхательную мускулатуру.
3. Развивать и обогащать словарь, корректировать звукопроизношение с помощью коммуникативных, подвижных и пальчиковых игр с текстом.
4. Совершенствовать психофизические функции, двигательные навыки, координацию движений и творческую активность детей.
5. Способствовать укреплению дружественных отношений в коллективе сверстников.

Материал: цветочная поляна (цветы с отрывными лепестками); декоративное дерево и куст с зубными щетками, пастами, мылом,

полотенцем, расческами; пособие «Стрекоза» (гимнастика для глаз); игрушечный медведь; спортивный инвентарь (канат, деревянная дорожка); аудиозаписи шума ручья, дождя, детских песен.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов; беседы с детьми о здоровье; занятия познавательного цикла (П/ЗОЗ, О/ЗОЗ, физической культурой и ознакомлением с окружающим; разучивание пальчиковых, подвижных и коммуникативных игр; разучивание дыхательных упражнений, массажа, гимнастики для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз; разучивание пословиц о каше.

ХОД

Дети входят в зал под «Песню друзей» из м/ф «Бременские музыканты», встают в круг.

Воспитатель: Сегодня я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие в страну Здоровья. Идти нам предстоит по дороге здоровья, через необычный лес:

В лес по сказочной тропинке

Попадем мы напрямиком.

Но пройти по ней придется

Нам, ребята, босиком!

– Вы готовы? Нас ждут интересные и необычные встречи!

Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»:

Здравствуй друг! Дети вытягивают правую руку в сторону

Здравствуй друг! Вытягивают левую руку в сторону

Становись скорее в круг, Берутся за руки

Мы по кругу пойдем Идут по кругу

И друзей везде найдем!

Здравствуй, заяц! Машут над головой правой рукой

Здравствуй, еж!левой рукой

До чего же день хорош. Поднимают обе руки вверх

Белка, здравствуй! Машут над головой правой рукой

Волк, привет! Лево́й

Здравствуйте! – звучит в ответ. Протягивают руки вперед

Здравствуй друг! Делают те же движения

Здравствуй друг!

Становись скорее в круг,

Мы по кругу пойдем

И друзей везде найдем!

Воспитатель: Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная поляна).

Посмотрите, что на ней растет? (Цветы). Какие необычные цветы, у них лепестки разного цвета. Ой, а лепестки у них отрываются! Подойдите к цветку и сорвите лепесток того цвета, который совпадает с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

Дети: Если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение. А если он здоров или у него все хорошо – у него хорошее настроение.

Воспитатель: Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее настроение.

Представьте, что на небе появилась тучка, и вам стало грустно. Изобразите грусть. А сейчас вы увидели необычные цветы и удивились. (Дети показывают удивление).

Воспитатель: Пойдем дальше, ребята. Нам нужно пройти по каменной дорожке. Осторожно, не оступитесь – внизу глубокий овраг! (Дети идут по ребристой скамеечке, которая лежит на полу).

– Смотрите, какой необычный кустик и дерево растет у нас на пути. (На дереве висят зубные щетки, пасты, расчески). Ребята, что это? (Дерево и кустик).

– А что на них растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце).

– Вы встречали такие деревья и кусты? (Нет).

– Это необычное дерево. Для чего нужны эти предметы? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Мыть руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесываться.

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

Дети: Два раза в день – утром и вечером.

Воспитатель: Для чего надо чистить зубы?

Дети: Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми.

Воспитатель: Тридцать два веселых зуба,

Уцепившись друг за друга

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.

– Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Воспитатель: Ребята посмотрите, а кто это там сидит под кустом? (Достаю игрушечного медведя). Медведь проспал всю зиму в берлоге, а пришла весна – пора медведю просыпаться.

Гимнастика для ног «Медведь»:

Ой–ее–ее–ечки! Поднимаются то на носки, то на пятки.

Спал медведь на коечке.

Свесились с кровати Поднимаются на носки и на пятки, стопы на одной линии носки внутрь. Две босые пятки.

Две босые, две смешные. Поднимаются на носки и на пятки, стопы носками наружу.

Ой, смешные пятки!

Увидала мышка, Переминаются с ноги на ногу.

Мышка–шалунишка,

Влезла на кроватку, Согнуть ноги в коленях, присесть.

Хвать его за пятку! Прыжок с продвижением вперед.

Воспитатель: Ох, ребята, что–то жарко стало. Водички хочется. Вы, знаете, что лесные жители, когда очень жарко идут к речке на водопой? Давайте представим, что мы – лесные жители:

Жарким днем лесной тропой Спокойно идут друг за другом.

Звери шли на водопой.

За мамой лосихой топал... (лосенок, Идут топающим шагом).

За мамой лисицей крался... (лисенок, Идут на носочках).

За мамой ежихой катился (ежонок, Идут в приседе).

За мамой медведицей шел (медвежонок, Идут на внешнем своде стопы)

За мамой белкой скакали (бельчата, Поскоки).

За мамой зайчихой – косые (зайчата, Прыгают на обеих ногах)

Волчица вела за собою (волчат, Идут широким шагом).

Все мамы и дети напиться хотят. Встают на колени с опорой на руки, делают движения языком «лакать», затем встают.

Воспитатель: Скажите, ребята, а где живут лесные жители, у кого какой дом? У медведя (берлога); у волка (логово); у лисы (нора); у белки (дупло); а у зайца? (заяц ночует где придется). Давайте построим домик для зайчат.

Пальчиковая игра: «Дом для зайчат»:

Стук, стук, стук, стук.

Раздается где–тостук.

Молоточки стучат – строят домик для зайчат. (кулачки стучат друг о друга).

Вот с такою крышей (ладошки над головой),
Вот с такими стенами (ладошки около щечек),
Вот с такими окнами (ладошки перед лицом),
Вот с такой дверью (одна ладошка перед лицом),
Вот с таким замком! (сцепить руки в замок).

Воспитатель: Давайте посидим и отдохнем здесь у воды в тенечке. Ой, смотрите стрекоза!

Гимнастика для глаз «Стрекоза»:

Вот такая стрекоза – Как горошины глаза! (пальчиками сделать очки)
Влево – вправо, назад – вперед (смотрят глазами вправо–влево)
Ну, совсем, как вертолет (круговые движения глаз)
Мы летаем высоко (смотрим вверх),
Мы летаем низко (смотрим вниз),
Мы летаем далеко (прищурить глаза),
Мы летаем близко (поморгать быстро глазами).

Воспитатель: Улетела стрекоза. Смотрите, вот ползет гусеница (Дети сгибают и разгибают пальцы ног с продвижением вперед, выпрямляют колени – профилактика плоскостопия). Нам пора идти дальше: Здравствуй друг! Дети вытягивают правую руку в сторону

Здравствуй друг! Вытягивают левую руку в сторону

Становись скорее в круг, Берутся за руки

Мы по кругу пойдем, Идут по кругу.

И друзей везде найдем!

Звучит фонограмма грома и дождя.

Воспитатель: Вы слышите, кажется, дождь начинается? Сразу повеяло свежим и чистым воздухом. Давайте понюхаем воздух (дыхательное упражнение). Вот и дождь начался, становитесь в круг друг за другом.

Массаж спины

«Дождик»:

Дождик бегают по крыше – Бом, бом, бом! похлопывают по спине ладонями

По веселой звонкой крыше – Бом, бом, бом! похлопывают по спине пальчиками

Дома дети посидите – Бом, бом, бом! похлопывают по спине кулачками

Никуда не выходите – Бом, бом, бом! растирают спину ребрами ладоней

Посчитайте, поиграйте – Бом, бом, бом! массаж шеи

А уйду, тогда гуляйте – Бом, бом, бом! поглаживают спину ладонями.

Воспитатель: А сейчас я вам предлагаю попрыгать по дождевым лужам!

Подвижная игра «Дождик»:

Капля раз, капля два, прыжок на носочках, руки на поясе, еще один прыжок. Очень медленно сперва 4 спокойных прыжка. А потом, потом, потом 8 быстрых прыжков. Все бегом, бегом, бегом. Мы зонты свои раскрыли, развести руки в стороны. От дождя себя укрыли. Сомкнуть руки над головой полукругом.

Воспитатель: Как ваше настроение? Понравилось по лужам прыгать?

Пальчиковая игра «Как живешь?»:

Как живешь? – Вот так! (большие пальцы вперед);

Как плывешь? – Вот так! (имитация плавания);

Как бежишь? – Вот так! (указательные и средние пальцы «бегут»);

Вдаль глядишь? – Вот так! («бинокль»);

Ждешь обед? – Вот так! (подпереть щеку кулачком);

Машешь вслед? – Вот так! (помахать кистью руки);

Утром спишь? – Вот так! (обе руки под щеку);

А шалишь? – Вот так! (хлопнуть по надутым щекам).

Воспитатель: Ребята, впереди у нас осталась еще одна узкая тропинка, чтобы вернуться домой дети идут по канату). Вот мы и дома. Как вы думаете,

что помогло нам пройти такой сложный путь по дороге здоровья? (Занятия физкультурой, спортом, витамины). А еще мы по утрам всегда кушаем кашу.

Упражнение на развитие дыхания «Кашка»:

Кашка на плите пыхла:

«Пых–пых, пых–пых!» Спокойно.

Разговаривать хотела:

«Пых–пых, пых–пых!» Радостно.

Но никто ее не слушал:

«Пых–пых, пых–пых!» Жалобно.

Все хотели кашку скушать:

«Пых–пых, пых–пых!» Грустно.

Кашка очень рассердилась:

«Пых–пых, пых–пых!» Сердито.

Рассердилась... и сварилась:

«Пш–ш–ш.» Удивленно, показывают, как снимают с кастрюли крышку.

Воспитатель: Какие вы знаете каши? (Ответы детей). А пословицы про кашу?

Русская каша – матушка наша. Кашу маслом не испортишь. Что за обед, коли каши нет. Щи да каша – пища наша. Хороша каша, да мала чаша.

Воспитатель: А что же еще нам помогло пройти по дороге здоровья? Да, ребята, то что мы были вместе. А если рядом с тобой твои друзья – ничего не страшно! (Дети под песню «Если с другом вышел в путь...» выходят из зала).