

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного
возраста**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Замостьянов Евгений Олегович,
обучающийся группы
заочного отделения

03.02.21 Замост
дата Е.О. Замостьянов

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

03.02.21
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Куликов Владимир Геннадьевич
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

03.02.21
дата В.Г. Куликов

Екатеринбург 2021

СОДЕРЖАНИЕ

			Стр.
Введение		3
Глава 1.		Аналитический обзор литературы.....	6
	1.1.	Характеристика основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.....	6
	1.2.	Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	11
	1.3.	Методика формирования основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.....	15
Глава 2.		Организация и методы исследования.....	29
	2.1.	Организация исследования.....	29
	2.2.	Методы исследования.....	29
	2.3.	Экспериментальная методика	33
Глава 3.		Результаты исследования и их обсуждение.....	45
Заключение		49
Список используемой литературы			51
Приложения		54

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст – это решающий возраст в формировании фундамента физического и психического здоровья. До возраста семи лет интенсивно развиваются органы и происходит становление функциональных систем организма ребенка, происходит закладывание основных черт личности, формирование характера. Важно на этом этапе сформировать у детей основу знаний и практических навыков здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), осмысленную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность темы. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

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.

Здоровый ребенок - одно из главных условий правильного формирования его характера, развития творческой инициативы, сильной воли, природных задатков. У здорового ребенка быстрее формируются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявляемые к нему требования.

Цель физического воспитания конкретизируется в задачах оздоровления, образования и воспитания дошкольников. Решение оздоровительных задач направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности. В более конкретной форме оздоровительные задачи определяются повышением сопротивляемости организма влиянием внешней среды путем его закаливания, укреплением опорно-двигательного аппарата и формированием правильной осанки, укреплением мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, гармоничном развитии всех мышечных групп, развитии физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

Образовательные задачи предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять движения, встречающиеся в быту и жизни: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать, плавать разными способами.

Важность формирования здорового образа жизни подрастающего поколения актуальна в аспекте укрепления здоровья детей, и всестороннем развитии личности.

Проблема исследования: недостаточно эффективный выбор средств и методов для формирования здорового образа жизни дошкольников в ДОУ в соответствии с современными требованиями.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования: средства и методы формирования основ здорового образа жизни детей в ДООУ.

Цель исследования: формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать методику, направленную на формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.
3. Доказать эффективность применения средств и методов, направленных на формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 63 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 29 источников и 5 приложений. Текст ВКР снабжен таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Аналитический обзор литературы

1.1. Характеристика основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста

Приучать детей к стремлению быть здоровыми нужно с первых лет жизни, приучая соблюдать требования культурно-гигиенических навыков. Этим элементарным вещам ребёнка обучают родители ещё до того, как он пойдёт в ДОО. По мере взросления детей к заботе об их здоровье подключаются воспитатели и педагоги.

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

Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Под ведением здорового образа жизни мы понимаем комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, которые планомерно, систематично вводятся в жизнь человека и закрепляются им на протяжении всей его жизни, став некой философией существования личности.

Формирование здорового образа жизни – сложный многогранный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Для детей дошкольного возраста здоровый образ жизни — это потребность ребенка в чистоте и аккуратности, культуре поведения и самостоятельной двигательной активности. К старшему дошкольному возрасту воспитанники осваивают начальные представления о здоровье и здоровом

образе жизни, узнают о некоторых приемах оказания помощи при получении травм. В этом возрасте дети самостоятельно выполняют закаливающие процедуры, осваивают приемы ухода за одеждой и т. п. [11]

К компонентам здорового образа жизни дошкольников относятся: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В рассматриваемый период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. [3]

Педагог Науменко Ю. В. выделяет следующие основные условия успешного формирования здорового образа жизни в условиях детского образовательного учреждения:

1. Микросоциальные условия. Престиж здорового образа жизни в образовательном учреждении. Соответствие участка, здания образовательного учреждения, планировки, площади помещений, микроклимата, светового режима, отделки, оборудование учебных и не учебных помещений, организация питания, санитарно — гигиеническим требованиям и современному дизайну. Наличие в учреждении атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту и желанию все это сберечь и сохранить. Учет динамики умственной работоспособности при организации труда и отдыха, выборе режимов обучения, составлении недельного расписания; использование на занятиях здоровьесберегающих педагогических технологий.

2. Наличие у воспитателя высокой культуры здоровья, реализация им положительной модели здорового образа жизни.

3. Формирование у детей в процессе воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, находящей одобрение и поддержку в семье и среди сверстников (психологические условия).

4. Конструктивная политика образовательного учреждения в отношении здоровья и личностного развития детей и положительный климат в учреждении и группе. Под такой политикой понимаются те реальные ценности, нормы, правила, которые придают жизни в образовательном учреждении направленность и структуру, позволяют предъявлять адекватные требования к возможностям воспитанников, устанавливать четкие правила и последовательно их выполнять, соблюдать дисциплину на основе поощрения позитивного поведения, устанавливать отношения доверия и конструктивного взаимодействия, а так же реализация конструктивной политики. [3]

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

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

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

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

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

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

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни [7].

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

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

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» и «здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных

действию («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены [11].

В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни [15].

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни дошкольников.

Взрослые окружающие ребенка должны не только давать знания, но и обучать детей тому, как их использовать: разумно относиться к своему здоровью, определять угрозы, различать что хорошо, а что вредно для организма, проявлять любопытство в отношении здоровья, быть в состоянии предотвратить ситуации, которые угрожают здоровью, без напоминания соблюдать аккуратность, чистоту, культурные и гигиенические навыки. Следует помнить, что личный пример педагогов ДОО и пример родителей имеют большое значение в этом. ФГОС ДО направлен на поддержку многообразия детства, сохранение его уникальности и внутренней ценности. Все дети имеют право на счастливое и яркое детство, полное впечатлений. Каждый ребенок хочет быть здоровым, сильным, подвижным, бегать, прыгать, кататься на велосипеде, играть со сверстниками во дворе, полностью жить этой блестящей страницей своей жизни и стать достойным гражданином этой страны. А помочь ребенку ценить свое здоровье, заботиться о нем, могут взрослые: педагоги ДОО и родители ребенка.

1.2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Старшие дети в дошкольном возрасте имеют особый потенциал и являются наиболее перспективной возрастной категорией для формирования идей здорового образа жизни. Наконец, усвоение важнейших объемов

информации, обучение осуществляется в дошкольном возрасте идеями и развитием фундаментальных жизненных стереотипов [5].

Дошкольный период является наиболее чувствительным временем в жизни человека - к этому времени дети более восприимчивы для педагогического влияния. Они сознательно относятся к своей ответственности за усвоение знаний в классе, могут подчинить свои действия поставленным перед ними задачам [13].

Рассмотрим физические особенности детей старшего дошкольного возраста. В старшем дошкольном возрасте позвоночник сформирован по большей части, несмотря на то, что он подвержен к изменениям. Поэтому необходимо контролировать осанку детей. Удельный вес, прочность и функции мышц увеличиваются. На шестом и седьмом годах жизни происходит качественный скачок в развитии движений, выразительности, гибкости и точности, особенно при выполнении общих упражнений развития. Дети лучше осваивают ритм движения и быстро переключаются с одного темпа на другой.

Точнее оценивается пространственный порядок частей тела. Дети учатся отмечать недостатки при выполнении определенных упражнений, они в состоянии проводить элементарный анализ. Могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. Таким образом, они успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыгают на скакалке, поднимаются по шесту или по канату, метают в даль и цель, катаются на коньках, катаются на лыжах и плавают. Оценка движений получает конкретность, объективность, самооценка появляется. Они начинают понимать красоту и изящество движения. Дети почти не допускают ошибок, требуется меньше повторений. Это позволяет проводить упражнения в разных вариантах.

Дети развивают постоянный интерес, чтобы получить коллективный результат с командными и отрядными эстафетами, и формируется способность проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение

не должно быть длительным, поэтому новые упражнения сочетаются со известными, между упражнениями делаются перерывы.

Деятельность детей дошкольного возраста имеет значительный характер и направленность в преобразовании окружающего мира, открытии неизвестного. Дети дошкольного возраста отличаются необычной деятельностью, мотивированной исследованиями и знаниями о мире. В этом причина формулы: «что получится, если...». Однако не стоит полагаться на силу стихийного примера, необходимо создать обстоятельства и условия, при которых дети будут обращать внимание на образы здоровых взрослых (например, в сотрудничестве воспитателя с ребенком) [14].

В старшем дошкольном возрасте потребности искать знания и опыт особенно важны (по мнению Л.И. Божович, М.И. Лисиной), что приводит ребенка к тому, чтобы познать новую и непонятную реальность в окружающей среде и желая вникнуть в сущность предмета и явления, что в свою очередь дает представление о здоровом образе жизни.

С большим интересом дети старшего дошкольного возраста стремятся к знаниям. Дошкольники часто спрашивают у взрослых о том, что их волнует. Детские вопросы говорят о том, что практически нет областей, которые не заинтересовали бы ребенка. Следовательно, общение ребенка о здоровом образе жизни и организация практической деятельности будут способствовать образованию у детей дошкольного возраста в этой сфере жизни.

Дошкольный возраст - это этап жизни, на котором создаются основы психического, морального и физического измерения развития человека, основы здоровья и здорового образа жизни, устанавливаются стереотипы. Результативность формирования необходимых представлений у ребенка дошкольного возраста больше, поскольку имеющиеся в этом возрасте жизненные установки еще мало прочны, а нервная система более пластична. В этот период детства ребенок чрезвычайно сенситивен.

В старшем дошкольном возрасте, как отмечают А.Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн происходит процесс формирования знаний, чувств, оценок,

переживаний, развития способностей и интересов. Все исследования свидетельствуют о том, что для формирования представлений у детей необходимо начинать именно на этом этапе дошкольного детства [14].

В старшем дошкольном возрасте нервные процессы обладают большой силой и подвижностью по сравнению с предшествующим возрастом. В этом отношении познавательные интересы являются новыми. Большинство детей осознают, что они учатся на уроках и знают, как подчинить свою деятельность определенным задачам. Психологическое восприятие близко к восприятию взрослых [5]. Поэтому возможно выработать сознательное отношение к созданию восприятий.

Следующие составляющие составляют ядро идеи о ребенке старшего дошкольного возраста: научные выводы, расширяющие взгляды дошкольников на организм человека, его здоровье, здоровый образ жизни; профилактические и оздоровительные мероприятия; рациональный режим дня, труда и отдыха; моторика; хорошо организованное питание, отсутствие вредных привычек [15].

Опыт представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста достаточен, а способность к обобщению позволяет сформулировать очень простые правила, сохраняющие здоровье.

Ребенок имеет хорошее представление о строении тела, уверенно называет части тела, их значение, он может упомянуть процессы, протекающие в организме, например, питание, двигательная деятельность. В возрасте 5 или 6 лет дети активно развивают автономию, требования к себе и другим и способность к осуществлению деятельности. Нынешние дети на шестом году жизни отличаются поиском результатов и их качеством. Это связано с потребностями старших дошкольников в самоанализе и выражении. В результате для них становятся нормой применение стандартов охраны здоровья и поддержание здорового образа жизни.

Таким образом, процесс дошкольного воспитания детей старшего возраста может происходить в рамках уже сложившейся системы, поскольку он основан на восприятиях, уже существующих в их семье, а также на

специальном и организованном обучении в дошкольном учреждении. Согласованность всех субъектов образования позволяет улучшить восприятие здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

1.3. Методика формирования основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста

Очень важными на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровье и развитие ребенка напрямую зависит от того, в каких условиях он живет, как организован процесс его воспитания, какие люди его окружают.

Необходимо строить свою систему работы, исходя из особенностей психического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни. Благодаря тому, что именно в этот период накапливаются яркие, образные эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Выстраивая систему по формированию основ здорового образа жизни, необходимо опираться на существующие принципы.

Принцип научности предлагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников дошкольной образовательной организации.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками.

Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития. Я. А. Коменский писал, что ложных знаний не может быть, знания могут быть только неполными.

Принцип доступности предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного — к неизвестному; от простого — к сложному; от менее трудного — к более трудному; возможно, от менее привлекательного — к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах.

Принцип сознательности и активности состоит в следующем. Педагог в процессе физического воспитания должен поддерживать не только постоянный

интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Связанные с ним устойчивые мотивации детей к систематическим упражнениям — одна из основных задач физического воспитания в семье и дошкольном образовательном учреждении. В дальнейшем, придерживаясь этого принципа, родители и педагоги должны воспитывать у ребенка умение анализировать движения, оценивать свои ощущения, контролировать свое состояние. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения удачно выполненных действий. Таким образом, в работе с детьми должна быть продумана система стимулирования их деятельности.

Принцип наглядности базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

Принцип прочности предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Известно, что только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразование их в двигательные навыки. Однако следует иметь в виду, что для детей многократное выполнение движений является занятием весьма монотонным и малоинтересным. Поэтому при обучении до школьников новым движениям целесообразно создавать соответствующий эмоциональный фон, проводить его в виде определенной игры или встраивать в процесс освоения двигательных действий игровые элементы [5].

Принцип индивидуализации предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обусловливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья и т. п. Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан со всеми принципами обучения, как бы пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологии.

Средства, используемые в формирования здорового образа жизни детей – это упражнения, педагогические приемы, наставления, использование природной энергии и правильного распорядка дня. При гармоничном сочетании все эти методы дадут оптимальный результат в физическом развитии. Важно, чтобы педагог выбирал интенсивность тех или иных методов в зависимости от ситуации (рис.1).



Рис.1. Средства, используемые в формировании здорового образа жизни дошкольника

Все средства физического воспитания можно разделить на несколько групп по природе их воздействия на организм человека

Основное средство физической культуры дошкольников — физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, выступают гигиенические факторы и естественные силы природы [6].

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям [3].

Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие:

- они улучшают его общее и сиюминутное физическое состояние;
- способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Выделение характерных свойств физических упражнений, распределение их на взаимосвязанные классы (классификации) помогает педагогу в поиске тех физических упражнений, в наибольшей степени отвечающей педагогической задаче, решаемой на конкретном занятии. Поскольку наука о физическом воспитании непрерывно обогащается новыми данными, классификации не могут оставаться неизменными, с течением времени они уточняются.

Каждое из физических упражнений обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же физическое упражнение может быть представлено в разных классификациях.

В настоящее время в теории физической культуры существует несколько классификаций физических упражнений:

- по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт);
- по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения; упражнения, требующие проявления выносливости, и т. п.);

- по значению для решения задач обучения (основные, подводящие, подготовительные упражнения);
- по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т. п.).

Помимо общих существуют так называемые частные классификации физических упражнений: в различных видах спорта, в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические, комбинированные физические упражнения и др.), в физиологии.

Все упражнения дошкольников подразделяются на четыре группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм (рис. 2).



Рис.2. Классификация физических упражнений, используемых при формировании здорового образа жизни дошкольника

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий на воздухе при солнечном излучении у детей:

- возникают положительные эмоции;
- больше поглощается кислорода;
- увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем[6] .

Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. Оказывая на него всестороннее воздействие, они легко дозируются, обеспечивают комплексное закаливание, а значит, способствуют укреплению здоровья.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две подгруппы.

В первую подгруппу входят средства, которые обеспечивают жизнедеятельность ребенка вне процесса занятий физическими упражнениями. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности [3].

Вторую подгруппу составляют средства, включаемые в процесс занятий физическими упражнениями: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств. Правильное освещение предупреждает возникновение

заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, одежды, обуви, тела детей также служит профилактикой заболеваний.

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанников, способы работы самих детей — все это относится к методам (от греч. *méthodos* — способ, путь) и методическим приемам.

Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, — это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности ребенка.

В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в его состав. Например, метод показа может осуществляться разными приемами:

показом упражнения в профиль или анфас;

показом в необходимом темпе или замедленно и т. п.

Методических приемов так много, что они не поддаются какому-либо строгому перечислению. Некоторые из них утрачивают свою значимость, видоизменяются, творчеством педагога создаются новые. Различие в уровне преподавания зависит от объема методических приемов, которыми владеют педагоги.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, сложности и характера упражнений, этапа обучения [6].

На первом этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в

целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

Чем младше дети, тем меньшим запасом двигательных представлений они обладают и тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения (рис.3).



Рисунок 3 – Классификация методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками

На втором этапе углубленного разучивания движения большое место занимают имитация, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний.

Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа — закрепление навыка и совершенствование его техники, а также выработка умения применять изученное движение в

различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной формах.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы многообразны и могут рассматриваться в психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах.

В психофизиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения, которые, по выражению И.М. Сеченова, «управляются умом и волей» (в отличие от «невольных», безусловно, рефлекторных движений).

Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Он соответствует конкретным задачам физического воспитания, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д [4].

Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.

Понимание педагогом содержания физических упражнений позволяет определить их значение в реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач (формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств).

Форма физических упражнений представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения. Внешняя структура — это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения. Содержание и форма физических упражнений взаимосвязаны[6].

Техника физических упражнений — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача. Например, выполнять бег можно с разной скоростью, разными способами (на носках, с высоким подниманием бедра, спиной вперед и т.д.). Выбор способа передвижения влияет на результативность использования его в различных жизненных ситуациях. Техника физических упражнений совершенствуется под воздействием систематических тренировок. Критерием оценки эффективности техники движения являются качественные и количественные результаты выполнения двигательной задачи. Совершенствованию техники движения способствует применение спортивного инвентаря, учет биомеханических

закономерностей. В технике физических упражнений выделяют основу, определяющее звено и детали.

Основа техники — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

Определяющее звено техники — наиболее важная и решающая часть данного движения (например: для прыжка в длину с места — это будет отталкивание двумя ногами).

Детали техники — второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

При анализе техники физических упражнений во внимание принимается ряд признаков, характеризующих рациональное выполнение движения.

В методике физического воспитания важное место отводится кинематическим характеристикам двигательных действий.

К ним относятся пространственные, пространственно-временные, временные и ритмические характеристики.

Таблица 1

Характеристики физических упражнений

Пространственная характеристика	Исходное положение - выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил. Траектория движения - путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи.
Пространственно-временные характеристики	Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. При выполнении физических упражнений различают скорость движения всего тела и отдельных частей тела
Временные характеристики	длительность выполнения упражнений и его отдельных элементов, отдельных статических положений и темп движения.

Ритмическая характеристика	Ритм — одно из условий жизни, он проявляется во всем, формируя цикличность. Каждое движение совершается в определенном ритме. Ритм представляет собой сочетание во времени сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными. Точное чередование мышечного напряжения и расслабления является показателем правильности выполнения физического упражнения.
----------------------------	---

Важными средствами формирования выразительности движений являются имитационные упражнения и сюжетные подвижные игры.

Таким образом, сделаем вывод по первой главе.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном

пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни [15].

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни дошкольников.

Взрослые окружающие ребенка должны не только давать знания, но и обучать детей тому, как их использовать: разумно относиться к своему здоровью, определять угрозы, различать что хорошо, а что вредно для организма, проявлять любопытство в отношении здоровья, быть в состоянии предотвратить ситуации, которые угрожают здоровью, без напоминания соблюдать аккуратность, чистоту, культурные и гигиенические навыки Следует помнить, что личный пример педагогов ДОО и пример родителей имеют большое значение в этом. ФГОС ДО направлен на поддержку многообразия детства, сохранение его уникальности и внутренней ценности. Все дети имеют право на счастливое и яркое детство, полное впечатлений. Каждый ребенок хочет быть здоровым, сильным, подвижным, бегать, прыгать, кататься на велосипеде, играть со сверстниками во дворе, полностью жить этой блестящей страницей своей жизни и стать достойным гражданином этой страны. А помочь ребенку ценить свое здоровье, заботиться о нем, могут взрослые: педагоги ДОО и родители ребенка.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в МАДОУ «Центр развития ребенка -детский сад «Гнездышко» Нижнетуринского городского округа. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2019 года по март 2020 года.

Всего в исследовании принимало участие 15 дошкольников, 8 мальчиков и 7 девочек, одного возраста 5-6 лет, телосложения, уровня физической подготовленности. Исследуемый контингент идентичен по половому и возрастному составу.

В процессе проведения исследования нами были выделены следующие этапы.

1 этап исследования – анализ и изучение научно-методической литературы, выявление проблемы, изучение реальной практики по решению данной проблемы. На основании полученных данных осуществлялся выбор темы данного исследования, постановка целей и задач, формулирование гипотезы исследования.

2 этап – формирование групп, обследование на однородность по выделенным показателям, первоначальная диагностика.

3 этап – внедрение экспериментальной методики в воспитание детей старшего дошкольного возраста.

4 этап – повторное обследование занимающихся, оценка влияния занятий на выделенные параметры на основании динамики прироста показателей, статистическая обработка данных проведенного исследования.

2.2. Методы исследования

Были использованы следующие методы исследования:

1) Теоретический анализ психолого-воспитательной литературы. Анализ психолого-воспитательной литературы по теме исследования выявил критерии представления старших дошкольников по следующим показателям:

- представление дошкольников о понятии «здоровый образ жизни»;
- восприятие дошкольником о вреде нездорового образа жизни организму и психике человека.

В нашем дошкольном учебном заведении созданы следующие условия для проведения запланированного исследования:

- зал физической и музыкальной культуры, оснащенный современным оборудованием;

- физический уголок в групповых комнатах. Существующие пособия поощряют активные движения детей, способствуют укреплению двигательных способностей, приобретенных на уроках физкультуры. Каждое пособие находится в уголке в течение 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей, затем заменено другим. По всей групповой комнате расчерчены следы, классы, линии.

- спортивная зона (на участке дошкольного учреждения);
- уголок отдыха в групповой комнате
- медицинский кабинет.

Мероприятия по физическому здоровью включали:

А) создание системы двигательной активности в течение дня, а именно:

- утренняя гимнастика (каждый день);
- занятия физкультурой (3 раза в неделю);
- музыкально-ритмические занятия (2 + 2 раза в неделю);
- прогулки с подвижными играми;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика во время соответствующих занятий;
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- хождение по массажным коврикам;

- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз в месяц).

Б) Дни здоровья (с участием родителей): 1 раз в квартал.

В) летняя оздоровительная площадка.

Выполнение программы осуществлялось через занятия, совместные мероприятия педагога, режимные моменты; игры, прогулки, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

2) Педагогическое наблюдение. Наблюдение за детьми основано на уважении уникальности и целостности ребенка, понимании и признании его индивидуальных особенностей и признании его права действовать самостоятельно. Только систематический подход к мониторингу и регистрации наблюдаемых фактов помогает сделать полученные данные целенаправленными и полными.

3) Интервью. Беседа - эффективная педагогическая практика в работе и воспитании детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

Словесные методы, если они правильно сочетаются с конкретными наблюдениями и действиями, играют важную роль в воспитании и воспитании детей. В эксперименте разговор включал следующие вопросы для детей:

1. Что должен сделать человек, чтобы быть здоровым?
2. Какие помощники по здоровью вы знаете?
3. Какой тип закаливания вам нравится? И почему?
4. Как вы должны заботиться о своем теле?
5. Что такое витамины? Где они живут?
6. Как вы можете одеваться в разное время года, чтобы не болеть?
7. Почему вы должны делать зарядку?
8. Кого называют здоровым человеком?

4) Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был посвящен созданию основ здорового образа жизни для детей дошкольного возраста. Игры, кукольные и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио и просмотр видео-фильмов занимали видное место. постоянно организовывались выставки и конкурсы в группе.

Исследование было основано на положительной оценке, похвале и стимулах. Известно, что похвала приятна, а слово сердитое, наоборот, обидно. Необходимо учитывать настроение детей: если они возбуждены, мы говорим спокойным негромким голосом, и наоборот, если детям грустно, у нас сильный, веселый голос. Стараемся смотреть на усилия ребенка, его личные достижения, его способность преодолевать страх и неуверенность.

От педагога зависит эмоциональный настрой в группе, поэтому педагог должен быть искренним, эмоционально открытым, артистичным. Идеально выполнять упражнения, предложенные детям, и творчески подходить к выполнению заданий.

Особое внимание уделяется работе с родителями. Семья играет важную роль и наряду с дошкольным образованием является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей и привлечение их к ценностям здорового образа жизни. Известно, что ни одна из лучших программ и методологий не может обеспечить полный результат, если их работа не будет осуществляться совместно с семьей, если только не будет создана община детей и взрослых (родители являются воспитателями), которая будет характеризоваться поощрением друг друга, учетом возможностей и интересов всех, их прав и обязанностей.

На самом деле, основной проблемой в создании рабочей среды для здорового образа жизни является эмоциональное отношение ребенка, атмосфера, в которую он будет входить, когда он приходит из дома. Поэтому мы часто планируем утренние игры и мероприятия, которые приносят радость детям. В образовательном процессе мы стараемся строить свою работу так, чтобы дети много двигались. Мероприятия по созданию здорового образа жизни у дошкольников в течение дня, правильного режима, дают свои результаты: наши дети спокойны, активны, без плача, излишнего возбуждения, дети не отказываются от еды, крепко и быстро засыпают и просыпаются бодрыми.

Нахождение в закрытом помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активные гимнастические упражнения на воздухе - это закаливающие моменты, которые мы используем в работе. Чтобы иметь высокий оздоровительный эффект на прогулке, стараемся:

- избегать сокращения времени пребывания на открытом воздухе;
- обеспечить достаточно высокую двигательную активность во время прогулок, при условии рациональной одежды детей.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости является закаливание. В группе нет условий для того, чтобы проводить закаливание по какой-то определенной методике. Поэтому за основу закаливания берется солнце, воздух и вода. Это три фактора, систематическое воздействие которых повышает устойчивость организма к холоду, жаре, ветру и дождю.

5) Метод математической статистики.

2.3. Экспериментальная методика

Формирующий эксперимент проводился в естественных условиях группы, где создавали обстановку, позволяющую испытуемым детям чувствовать себя непринужденно. При формировании представлений детей о здоровом образе жизни стремились активизировать их познавательную деятельность.

Процесс формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни в познавательной деятельности потребовал организации специальных занятий, посвященных этой проблеме, на которых широко использовались:

1. Наблюдение за детьми во время их игровой и организованной учебной деятельности.
2. Анкетирование.

3. Проведение мероприятия.

Нами был разработан и внедрен перспективный план формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Представим его содержание.

Данная работа направлена на формирование здорового образа жизни в процессе ознакомления с элементами спортивных игр.

Задачи формирующего эксперимента:

- 1) привить интерес к спортивным играм, опираясь на занимательный и содержательный материал;
- 2) развивать основные двигательные качества и навыки основных движений, через упражнения со спортивным инвентарем;
- 3) формирование привычки и интереса к соблюдению здорового образа жизни.

За основу организации и содержания воспитательной работы по формированию здорового образа жизни у старших дошкольников мы взяли парциальную программу и технологию физического воспитания детей 3-7 лет Л.Н.Волошиной, Т.В.Куриловой «Играйте на здоровье» [3]. Программа «Играйте на здоровье» в своей основе не меняет образовательных стандартов, направлена на гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

В качестве основных образовательных задач определены следующие:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

– обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;

– содействие развитию двигательных способностей;

– воспитание положительных морально-волевых качеств;

– формирование привычек здорового образа жизни.

Программа представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения играм с элементами спорта, обуславливающую оптимизацию педагогического процесса.

Одним из оснований, обеспечивающих успех в реализации программы выработке у детей эффективной системы мотивов и стимулов, является разнообразие методов работы использование как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания, в том числе приемов, направленных на обогащение двигательного опыта, формирование интереса к элементам спортивных игр, использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых карточек-заданий, совместной игры детей и взрослых, поощрение творческой инициативы, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности.

Хороший эффект поддержания внимания дает введение соревновательных моментов, игр-эстафет. Побуждение детей на занятиях и в индивидуальной работе к сравнению и противопоставлению, анализу и обобщению, обоснованию и оценке способствует активизации их мысли, приучает к самостоятельности, подготавливает необходимую психологическую основу для решения творческих задач. В программе предложен перечень доступных и интересных для дошкольников домашних заданий.

Программа состоит из 11 разделов с указанием примерных сроков их реализации: «Катание на санках», «Скольжение по ледяным дорожкам», «Ходьба на лыжах», «Хоккей», «Баскетбол», «Футбол», «Городки», «Бадминтон», «Настольный теннис», «Катание на велосипеде», «Летающий мяч».

В каждом разделе определено содержание атлетической (общефизической и специальной физической), технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач.

В программе предложены задания, тесты для оценки уровня физической подготовленности по каждому виду спортивных игр и упражнений. Контрольные нормативы не предлагаются, т. к. позиция авторов программы заключается в том, чтобы оценивать результаты деятельности ребенка в сравнении с его собственными достижениями. Если есть улучшение результатов – значит, программа реализуется эффективно.

Занятия по программе проводятся на свежем воздухе в игровой форме 2-3 раза в неделю в соответствии с графиком и планом. Каждый педагог из предложенного многообразия заданий может выбрать задания, адекватные потенциальным возможностям детей, погодным условиям.

Очень важно побудить детей к ежедневному, самостоятельному использованию разученных игр и игровых упражнений.

Значительное место в программе отводится обучению играм с мячом. Еще в древние времена эти игры носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка-дошкольника. И сегодня мяч не должен потерять свой статус «спутника детства». Игры с мячом – это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Для реализации программы совсем не требуется дорогостоящее оборудование. Мячи для мини-баскетбола можно заменить обычными резиновыми диаметром 20-25 см, ракетки для начального обучения настольному теннису сделать из фанеры, использовать для игры обычные

детские столы, накрытые фанерным щитом. Городки можно легко изготовить из сломанного садово-огородного инвентаря, использовать пластиковые бутылки, наполненные песком. Педагогам детского сада необходимо вовлечь родителей в мир детской игры.

Систематическое использование игр с элементами спорта на прогулке поможет ликвидировать дефицит движений, сбалансировать процессы роста и физиологического созревания, сформировать у детей привычки здорового образа жизни.

В теоретическом плане программа опирается на концептуальные положения о личности как субъекте совместной деятельности и собственного развития, на идее системного подхода в воспитании. Ее методологической основой является исходный принцип отечественной педагогики и психологии, утверждающий игру ведущей деятельностью дошкольника.

Помня о необходимости реализации права каждого ребенка на полноценное физическое развитие, аспекты обучения играм с элементами спорта строят с учетом разного уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных и климатических условий региона. Структурно-функциональную модель программы «Играйте на здоровье» можно представить в виде схемы.



Рис.4. Модель программы «Играйте на здоровье»

Таким образом, положительный эффект от реализации программы во многом обусловлен разработанностью методологических основ использования игр с элементами спорта в целостном педагогическом процессе детского сада. Расширяются возможности физического воспитания благодаря организации и планированию процесса развития двигательных способностей, максимальному приближению занятий к игровой деятельности, соответствию их содержания возможностям и подготовленности детей. Это делает программу социально и лично воспринимаемой всеми: детьми, воспитателями, родителями. Практическая значимость технологии определяется возможностью использования содержащихся в ней положений, выводов, научно-методических и дидактических материалов, практических разработок в процессе физического воспитания детей в ДОО и семье, позволяет повысить эффективность процесса развития двигательных способностей дошкольников.

Определившись с направлением деятельности, мы разработали перспективный план работы кружка, направленный на формирование ЗОЖ старших дошкольников.

В формирующем этапе эксперимента участвовали дети экспериментальной группы. С ними была организована серия специально разработанных занятий, а также ряд упражнений и игр по развитию физической подготовленности и формированию ЗОЖ, используемых в непосредственной образовательной деятельности и в ходе различных режимных моментов.

Разработанные нами занятия были включены в блок занятий кружка «Мое здоровье» и проводились регулярно 1 раз в неделю. В структуру этих занятий были включены этюды и упражнения, направленные на гармонизацию психической деятельности ребенка, улучшение его настроения, развитие произвольной регуляции движений.

Организованная нами работа носила поэтапный характер и включала в себя следующие направления.

I этап – подготовительный.

Цель: привить интерес к спортивным играм, опираясь на занимательный и содержательный материал.

На данном этапе проводились беседы, знакомившие с историей возникновения спортивных игр, с необходимым для игр инвентарем, которые создавали предпосылки для усвоения наиболее простых технических приемов посредством их вычленения из сложного комплекса специальных действий и движений, характерных для изучаемого вида спортивной игры.

II этап – основной.

Цель: первоначальное разучивание элементов техники игры в баскетбол, хоккей, бадминтон в игровой форме; формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; воспитание положительных морально-волевых качеств.

Данный этап включал в себя:

1) развитие основных двигательных качеств и навыков основных движений, через упражнения со спортивным инвентарем;

2) формирование привычки и интереса к соблюдению здорового образа жизни.

Установив последовательность формирования интереса к играм с элементами спорта, мы выбрали дидактический и игровой материал, учитывая степень его сложности и этап работы.

Охарактеризуем подробно содержание каждого этапа работы. Подготовительный этап содержал беседы, знакомившие с историей возникновения спортивных игр, с необходимым для игр инвентарем, которые создавали предпосылки для усвоения наиболее простых технических приемов посредством их вычленения из сложного комплекса специальных действий и движений, характерных для изучаемого вида спортивной игры.

Материалом для подготовительного этапа служили конспекты бесед и презентации по темам. Приведем примеры разработанных и проведенных нами бесед на подготовительном этапе работы.

Беседа 1. Хоккей – любимая национальная игра (из истории хоккея).

Педагог демонстрирует иллюстрации игры в хоккей.

– Ребята, посмотрите иллюстрации! В какую игру играют спортсмены?

– Правильно, это – хоккеисты, обладающие смелостью, быстротой реакции, силой. Хоккей – как спортивная игра, помогает приобрести эти качества.

– Откуда появилась игра, кто ее придумал? Появился хоккей на траве в индейских племенах Северной Америки (Канада) очень давно, более ста лет назад. Был без правил, и игроки не были похожи на хоккеистов-спортсменов сегодня. Получил хоккей распространение в странах Азии, в Центральной Европе. Это была игра сильных мужчин, а сейчас в хоккей играют и женщины.

Наша команда была много лет ведущей среди хоккейных команд мира. Всеми миру известны имена знаменитых советских хоккеистов: Владислава Третьяка, Вячеслава Фетисова, Валерия Харламова, братьев Буре. Наши хоккеисты выигрывали и побеждали не только благодаря своим умениям, знаниям правил, но и дружбе. Ведь хоккей – командная спортивная игра.

– Кто из вас видел хоккейный матч по телевизору? Вы заметили, как ловко передвигаются хоккеисты по ледяной площадке на коньках, стремясь клюшку продвинуть ближе к воротам противника и забить гол (шайбу в ворота). Но вместе с этим необходимо защищать свои ворота. И поэтому каждый игрок в команде выполняет свою работу, задачу.

– Ребята, скажите, какая роль у нападающих в команде? (Правильно вести шайбу и «атаковать» ворота соперника.).

Какая задача у защитников? Верно, не давать нападающим забить гол в свои ворота, т. е. оборонять их.

– Хоккей бывает разный: есть хоккей с мячом на траве. Догадайтесь, в какое время года лучше играть в этот хоккей? Правильно, поздней весной, летом.

– Есть хоккей с шайбой. Когда будем играть? Зимой. Проводится на ледяной площадке.

– Есть хоккей с мячом на снегу. Есть даже роликовый хоккей, но он мало распространен.

Ребята, теперь вы знаете виды хоккея, а в какой из них мы будем играть?
– Правильно. На льду – с шайбой; на снегу – с мячом.

Беседа 2. Какие бывают мячи?

– Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.)

– А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли мячами из «слез плачущего дерева» – каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесет вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте с ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его. Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

– Давайте, выполним упражнения из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т. д.).

Беседа 3. Путешествие в удивительный город (Из истории возникновения городков).

– Ребята, я приглашаю вас на экскурсию в «ГОРОДОК». Посмотрите, какие интересные фигуры построены в нашем «Городе»!

– Попробуйте угадать, на что они похожи и как называются. (Предварительно воспитатель строит разные городошные фигуры: «забор», «самолет», «козел», «ракетка», «стрела», «рак».)

– А теперь я проверю, кто из вас самый внимательный. Сколько же городков в каждой фигуре? (Ответы детей.)

– Правильно, каждую фигуру строят из 5 городков. А придумали игру с этими фигурами в России давным-давно, поэтому она называется русской народной игрой. Еще наши дедушки и бабушки, когда были маленькими, любили играть в «бабки»: камешком разбивать и выбивать шишки, каштаны или другие мелкие предметы. Но потом почему-то эту игру забыли.

А вот другой, сходной с «бабками» народной игрой, увлекаются у нас до сих пор. Это – «городки». Цель этой игры – выбить битой (палкой) «городки» из «города» (квадрата). Игра развивает точность движений, глазомер, укрепляет мышцы рук. Доступна она как взрослым, так и детям.

Вначале ознакомимся с инвентарем этой игры: битами и городками – и попробуем сами придумать и построить разные фигуры.

Каждый из вас должен выбрать биты по своим силам. Бита представляет собой палку длиной 45-50 см, диаметром 3-4 см. Она может быть деревянной

или пластмассовой. Желательно, чтобы бита имела ручку, за которую удобнее держаться рукой. Городки (рюхи) также изготавливают из дерева в форме цилиндра длиной 15-20 см, диаметром 4-5 см.

А теперь подойдите и выберите себе биты, а потом скажите, какие упражнения можно выполнять с битой.

Правильно, ее можно бросать разными способами: сбоку, сверху, как копье; подбрасывать и ловить; передавать друг другу и катать.

Давайте немного поиграем с битой и научимся ею управлять! (Игры: «Подбрось-поймай!», «Кто быстрее передаст биты в звеньях?», «Чья бита прокатится дальше?» и т. д.).

Беседа 4 . Кто знает, что значит слово «волан»?

– Волан – это перьевой мяч. Его название произошло от французского слова «волан», что значит – летающий. Воланы бывают перьевыми и из синтетических материалов (типа нейлона).

– А вы знаете, зачем человеку нужен волан? Правильно – играть. А игра с воланом называется «бадминтон».

Первые упоминания об игре в бадминтон дошли до нас из глубины веков. Жители разных стран издавна играли в бадминтон, только каждый народ называл эту игру по-своему. Название «бадминтон» эта игра получила от жителей английского городка Бадминтон: они первыми в своей стране стали играть в волан. Игра в бадминтон – очень интересная и увлекательная.

Итак, для игры в бадминтон обязательно нужен волан. В старину воланы изготавливали из чего придется: использовали любой маленький плод, пробку, сосновую кору, хлебные мякиши, в которые втыкали несколько перьев (гусиных, утиных, куриных) – и вот волан готов. В настоящее время воланы изготавливают из синтетических материалов (типа нейлона). Они просты в изготовлении и практичны. Волан – очень легкий и весит всего от 4,75 до 7,5 г. Пробковая основа волана диаметром 2,5 см окаймлена 14-16 перьями, длина которых 6-7 см. Перья прочно крепятся клеем и нитками (или другими

материалами) к пробковой основе и вверху расходятся, образуя окружность диаметром от 5,4 до 6,4 см.

Для игры в закрытых помещениях подходят перьевые воланы на пробковой основе весом 4,75 г. Эти же воланы можно использовать и на открытых площадках в совершенно безветренную погоду. В остальных случаях для игры на воздухе используют более тяжелые воланы, утяжеленные 2 г пластилина, приклеенного внутрь к донышку головки волана.

В качестве примера приведем содержание занятия с детьми на тему «Обучение игре в бадминтон» в Приложении 5.

Кроме представленных нами видов работ воспитателя по формированию ЗОЖ, проводилась НОД по физическому воспитанию в соответствии с имеющимся планом работы. Таким образом, на формирующем этапе эксперимента нами была проведена целенаправленная работа по формированию представлений и привычек ЗОЖ в детей старшего дошкольного возраста, основанная на использовании в качестве ведущего средства воздействия элементов спортивных игр.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Для выявления представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста применяется мы применили диагностический инструментарий И.М. Новиковой и анкетирование родителей.

Показатели качественного анализа представлений дошкольников о ЗОЖ, оцениваемые в условных баллах по 4-балльной системе в направлении от высшего к низшему, приведены в Приложении 1.

Таким образом, ответы по диагностике могут быть оценены в диапазоне от 8 до 2 баллов, на основании чего мы предлагаем следующую шкалу оценки уровней сформированности (Таблица 2).

Таблица 2

Характеристика уровней оценки сформированности представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста

Уровень	Баллы	Характеристика
Сформированный	8-6 баллов	У ребенка сформировано представление о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни». Ребенок знает, зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет полное представление об основах формирования ЗОЖ у человека, необходимости соблюдения режима дня и КГН
В стадии формирования	5-3 баллов	У ребенка недостаточно полно сформировано представление о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни». Ребенок не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем и что влияет на здоровье человека. Ребенок имеет удовлетворительное представление об основах формирования ЗОЖ у человека, необходимости соблюдения режима дня и КГН

Не сформирован	2 балла и ниже	У ребенка недостаточно полно сформировано представление о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни». Ребенок не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет удовлетворительное представление об основах формирования ЗОЖ у человека, необходимости соблюдения режима дня.
----------------	----------------	--

Диагностика проводится в начале и конце года. В процессе ее оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость)

На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта. Воспитатели подводят итоги в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

В ходе проведения исследования, нами были получены следующие результаты, представленные в таблицах.

Таблица 3

Показатели качественного анализа представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни в начале эксперимента

№ п/п	Имя, фамилия ребенка	Качественный анализ в баллах						Общий балл	Уровень сформированности представлений о ЗОЖ
		Полнота	Осознанность	Обобщенность	Системность	Инициативность	Самостоятельность		
1	Дима Е.	3	3	3	2	3	3	11/6	сформирован
2	Максим З.	2	2	2	2	2	2	8/4	В стадии формирования
3	Кирилл К.	3	3	2	3	2	3	11/5	В стадии формирования
4	Диана К.	3	3	3	3	3	2	12/5	В стадии формирования

5	Вика К.	4	3	4	3	3	4	14/7	сформирован
6	Кира М.	3	2	2	2	3	2	9/5	В стадии формирования
7	Аня М.	3	3	3	3	3	3	12/6	сформирован
8	Илона С.	2	2	2	2	2	2	8/4	В стадии формирования
9	Ильдар Х.	2	1	1	1	2	1	5/2	Не сформирован
10	Дима Ш.	2	1	2	1	1	2	6/2	Не сформирован
11	Ярослав А.	3	3	2	3	2	3	11/5	В стадии формирования
12	Руслан Г.	3	3	3	3	3	2	12/5	В стадии формирования
13	Илья М.	4	3	4	3	3	4	14/7	сформирован
14	Рита Р.	2	1	1	1	2	1	5/2	Не сформирован
15	Соня Ш.	2	1	2	1	1	2	1/2	Не сформирован

В ходе первичного тестирования представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, мы видим, что у 27% детей (4 человека) представления о ЗОЖ не сформированы. У 7 детей (47%) представления о здоровом образе жизни в стадии формирования. И лишь у 26% (4 детей) сформированы представления о здоровом образе жизни.

В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование дошкольников о здоровом образе жизни. Протоколы тестирования представлены в табл. 4.

Итоговые показатели качественного анализа представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни

№ п/п	Имя, фамилия ребенка	Качественный анализ в баллах						Общий балл	Уровень сформированности представлений о ЗОЖ
		Полнота	Осознанность	Обобщенность	Системность	Инициативность	Самостоятельность		
1	Дима Е.	3	3	4	3	3	4	13/7	Сформирован
2	Максим З.	2	2	3	2	2	3	10/5	В стадии формирования
3	Кирилл К.	3	4	3	3	3	4	13/7	Сформирован
4	Диана К.	3	3	3	4	4	2	13/7	Сформирован
5	Вика К.	4	3	4	3	4	4	15/8	Сформирован
6	Кира М.	3	3	2	3	3	2	11/5	В стадии формирования
7	Аня М.	3	3	4	3	4	3	14/7	Сформирован
8	Илона С.	2	3	2	3	2	2	10/5	В стадии формирования
9	Ильдар Х.	2	2	2	2	1	2	11/5	В стадии формирования
10	Дима Ш.	2	2	2	2	3	2	11/5	В стадии формирования
11	Ярослав А.	3	3	4	3	3	4	13/7	Сформирован
12	Руслан Г.	3	3	4	3	4	3	14/7	Сформирован
13	Илья М.	4	3	4	3	3	4	14/7	сформирован
14	Рита Р.	2	2	2	2	1	2	11/5	В стадии формирования
15	Соня Ш.	2	2	2	2	3	2	11/5	В стадии формирования

Результаты эксперимента позволяют отметить изменения в сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста, развитие интереса к здоровому образу жизни.

Большинство детей повысили свой уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. У восьми детей сформировано

представление о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни». Ребенок знает, зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет полное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня и культурно-гигиенических навыков.

Данные результаты позволили нам сделать вывод о том, что оптимальная двигательная активность, закаливание, психологический комфорт и рациональный распорядок дня оказывают главную роль в формировании ЗОЖ у детей.

Заключение

Важным фактором работоспособности и гармонического развития детского организма является здоровье. Здоровый образ жизни – это результат работы многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья.

Необходимо с самого детства прививать интерес к здоровому образу жизни. При внедрении результатов научных исследований в практику дошкольных учреждений и распространении передового опыта значительно улучшается общее физическое состояние детей, повышается их двигательная подготовленность.

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что для детей дошкольного возраста здоровый образ жизни — это потребность ребенка в чистоте и аккуратности, культуре поведения и самостоятельной двигательной активности. К старшему дошкольному возрасту воспитанники осваивают начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни, узнают о некоторых приемах оказания помощи при получении травм. В этом возрасте дети самостоятельно выполняют закаливающие процедуры, осваивают приемы ухода за одеждой и т. п.

Мы строим свою систему работы, исходя из особенностей психического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни. Это благодаря тому, что именно в этот период накапливаются яркие, образные эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

2. Чтобы сформировать представления у детей 4-5 лет о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания.

Эффективное воспитание представлений детей среднего дошкольного возраста о здоровом образе жизни может выполняться только при регулярном

соблюдении режимных моментов ДОУ. В развитии двигательной деятельности ребенка дошкольного возраста, ведущая роль принадлежит подвижной игре.

3. Подвижные игры являются наиболее доступным и благоприятным средством роста физических сил. Оздоровительное значение их обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

При изучении сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста, необходимо:

- определить критерии формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников;
- подобрать диагностический материал и оборудование;
- провести диагностику уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

Приобщение ребенка к физкультуре с ранних лет, важно не только с точки зрения укрепления здоровья, но и для развития физических качеств, для выработки привычек занятиям спорта.

Дошкольный возраст - это важнейший период формирования человеческой личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Это обязывает дошкольных работников углубленно работать над проблемами физического воспитания детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие.- Казань: Вестфалика, 2013. – 202 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б.А. Ашмарин. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека/ В.К. Бальсевич. – Москва: Эксмо, 2016. – 158 с.
4. Вилькин, Я.Р. Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учеб. Пособие /Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец –М.: ФиС. – 1995. – 223 с.
5. Возрастная и педагогическая психология : учебник для СПО / под ред. Б. А. Сосновского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 359 с. — Серия : Профессиональное образование.
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. – 2-е перераб. допол. – Б.: Белый город, 2016. – 239 с
7. Голубенко Т.А. Внедрение здоровьесберегающей технологии в учебный процесс как путь к здоровью и долголетия. // Сборник статей 3-й Международной народно-практической конференции. – Екатеринбург, 2013. – С. 68-71
8. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. / Москва: АСТ, Аквариум, 2019.- 333 с.
9. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки / сост. Г.П.Попова.– Волгоград: Учитель, 2016. – 173с.
10. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 272 с.

11. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2016. - 320 с.
12. Копосова, Е. А. Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников // Вопросы дошкольной педагогики. — 2015. — №1. — С. 16-18. — URL <https://moluch.ru/th/1/archive/1/59/>
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. – 239 с.
14. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 110 с.
15. Осяк С.А., Яковлева Е.Н., Лукин Ю.Л., Газизова Т.В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №1-2. – С. 156-160
16. Овчиникова, Ю.К. Врачебный контроль за занимающимися ритмической гимнастикой. Современные проблемы физической культуры и олимпийского движения. // Материалы региональной научно-практической конференции. Москва, 2008. – 165 с..
17. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2001. – 128 с.
18. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев, В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова под ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт – 2015. – 223 с
19. Рокитянский, В.И. Повреждения и ортопедические заболевания при занятиях физической культурой и спортом. / В.И. Рокитянский. - М.: ВЛАДОС, 2017. – 128 с.
20. Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / авт. – сост. О.В. Белоножкина и др. – Волгоград: Учитель, 2017. – 173с.

21. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 17 – 368 с.
22. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. / А.Г. Сухарев - М.: Медицина, 1991. - 272 с.
23. Талача Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с.
24. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего дошкольного возраста: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / [С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.]; под ред. С.О. Филипповой. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 304 с.
25. Теория и методика обучения физической культуры: методические рекомендации по организации и проведению спортивно – массовой работы. / Шадринский государственный педагогический институт, Шадринск: 2016. – 56с.
26. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для пед. ин-тов / Под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
27. Тер-Ованесян, А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. - М.: Советский спорт, 1992. - 192 с.
28. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / авт. - сост. О.Н. Моргунова - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2015. - 127 с.
29. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2016. – 384 с.
30. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – Мозырь: «Белый ветер», 2016. – 137 с.

Оценка показателей качественного анализа представлений детей о здоровом образе жизни

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
Полнота	4	Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых.
	3	Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний.
	2	Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний.
	1	Ребенок затрудняется объяснить понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья.
Осознанность	4	Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды.
	3	Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды; при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
	2	Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды.
	1	Ребенок не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды.
Обобщенность	4	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях.
	3	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы.
	2	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры.
	1	Ребенок не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности.
Системность	4	Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.
	3	У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ.
	2	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.
	1	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды.
Поведенческий компонент		
Инициативность	4	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения.
	3	Ребенок может проявлять инициативу в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием.

Показатель	Балл	Критерии
Поведенческий компонент		
	2	Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет.
	1	Ребенок инициативу не проявляет.
Самостоятельность	4	Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	3	Ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	2	Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.
	1	Ребенок не проявляет самостоятельность.

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

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

В.затрудняюсь ответить

8. Каким образом прививаете ЗОЖ?

А.с помощью бесед

Б. личным примером

В.совместно

Варианты проведения утренней гимнастики

Игрового характера	С использованием полосы препятствий	С включением оздоровительных пробежек	С использованием простейших тренажеров
<p>Могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности или 5-7 обще-развивающих упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают». Можно создать целый сюжет из имитационных движений.</p>	<p>Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия; можно создавать различные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей.</p>	<p>Проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (подгруппами по 5-7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего характера. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м (один-два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.</p>	<p>Включены упражнения обще-развивающего воздействия с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля» и др.)</p>

Гимнастика после дневного сна

Разминка в постели и самомассаж	Гимнастика игрового характера	Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса	Пробежки после дневного сна
<p>Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем, лежа в постели на спине поверх одеяла, дети выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений в постели дети по указанию воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19-17°C. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями</p>	<p>Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)</p>	<p>Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7-10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегущая дорожка», «Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5-6 мин</p>	<p>Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5-7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др). Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2-3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком</p>

«Обучение игре в бадминтон».

Задачи: познакомить детей со свойствами волана, историей возникновения игры в бадминтон; дать возможность осознать физические качества волана: вес, объем, быстроту полета; разучить игры с воланом, учить отражать волан, брошенный воспитателем; способствовать развитию глазомера, координации движений, ловкости, воспитывать уверенность в своих силах.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: воланы по числу детей, ракетка, схемы-карточки.

Длительность: 30 минут.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
I. Вводная часть			
Вступительное слово.	1-2 мин		Ребята, мы с вами уже познакомились, откуда к нам пришел бадминтон, и смастерили свои воланы, а сегодня мы будем учиться играть с воланами. Но вначале сделаем разминку и поиграем в любимые игры.
1. «Выбивной».	2 мин	Быстрый	Перемещение детей по площадке в движении – бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.
2. «Пронзи кольцо».	2-3 р.	Умеренный	Дети, перестроившись в 2 звена, забрасывают воланы в висящие обручи, за воланом прыгают: на правой, на

			левой, на 2 ногах вместе; назад возвращаются бегом.
II. Основная часть			
1. ОРУ с воланами:			
а) «Покажи волан»;	5-6 р.	Быстрый	Выполняется по звеньям. Руки вперед; переключаются волан из правой руки в левую, затем – из левой в правую.
б) «Волан вверх»;	5-6 р.	Быстрый	Руки через стороны вверх; переключаются волан из рук в руки.
в) «Спрячь волан»;	5-6 р.	Быстрый	Переключаются волан спереди и за спиной.
г) «Подбрось – поймай»;	4-5 р.	Быстрый	Бросать волан вверх невысоко и ловить его 2 руками; потом – правой бросать, а левой ловить и наоборот. Следить глазами за воланом.
д) «Попрыгаем с воланом».	4-5 р.	Быстрый	Прыжки на месте на 2 ногах с поворотом вокруг себя.

2. «Подбрось, поймай, падать не давай!»	6-8 р.	Быстрый	Перебрасывание волана с руки на руку. Бросать волан нужно как можно выше.
3. «Передвинь флажок».	4-5 р.	Быстрый	Дети шеренгой бросают волан; рядом с тем, чей волан дальше улетит, ставится флажок. С каждым броском флажок передвигают дальше.
4. «Чья команда меткая?»	4-5 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 кругах. В центре каждого круга на расстоянии 2-3 м лежит обруч. Надо забросить волан в обруч. Чья команда более точно забросит волан в обруч.
III. Заключительная часть			
«Чье звено быстрее выложит фигуру из воланов?»	3-4 мин	Быстрый	Дети по выбранной карточке выкладывают любую фигуру, ставя воланы вертикально.