

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт социального образования  
Факультет международных отношений и социально-гуманитарных коммуникаций  
Кафедра психологии и социальной педагогики

## Развитие навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Черноскутова Юлия Сергеевна  
студентка 41 Z группы  
заочного отделения  
направление «Психология и социальная педагогика»

\_\_\_\_\_

дата

\_\_\_\_\_

подпись

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой психологии  
и социальной педагогики

\_\_\_\_\_

дата

\_\_\_\_\_

М.А. Иваненко,  
канд. пед. наук, доцент

Научный руководитель:  
Ларионова С.О., старший преподаватель  
кафедры психологии и социальной  
педагогики

\_\_\_\_\_

дата

\_\_\_\_\_

подпись

Руководитель ОПОП ВО «44.03.02 –  
Психолого-педагогическое образование»  
Иваненко М.А., канд. пед. наук,  
доцент кафедры психологии  
и социальной педагогики

\_\_\_\_\_

дата

\_\_\_\_\_

подпись

Научный консультант:  
Ларионова И.А., докт.пед. наук,  
профессор кафедры психологии и  
социальной педагогики

\_\_\_\_\_

дата

\_\_\_\_\_

подпись

Екатеринбург 2017

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Теоретические основы развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации</b> .....	7
<b>1.1. Психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста</b> .....	7
<b>1.2. Анализ понятия «навыки здорового образа жизни» в научной психолого-педагогической литературе</b> .....	17
<b>1.3. Основные направления развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации</b> .....	29
<b>Глава 2. Опытно-поисковая работа по развитию навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста на примере Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 80 г. Екатеринбурга</b> .....	40
<b>2.1. Анализ опыта деятельности педагогов детского сада по проблеме развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста</b> .....	40
<b>2.2. Первичная диагностика навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста</b> .....	48
<b>2.3. Содержание и обоснование программы по развитию навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации</b> .....	63
<b>Заключение</b> .....	71
<b>Список использованной литературы</b> .....	75
<b>Приложения</b> .....	83

## Введение

**Актуальность.** Данные, приведенные в статистическом сборнике Росстата «Здравоохранение в России», говорят о том, что заболеваемость детей дошкольного возраста в последние пять лет продолжает оставаться высокой, а по некоторым болезням даже растет. Сюда относятся некоторые инфекционные болезни, болезни нервной системы, глаз, эндокринной системы, новообразования и др. Кроме того, результаты профилактических осмотров детей показывают рост числа дошкольников с пониженной остротой зрения, слуха, дефектами речи [17].

Здоровье детей определяется рядом факторов, среди которых ведущим является образ жизни, модель которого дошкольники перенимают от членов семьи и окружающих их людей. В современном обществе ребенок сталкивается с многообразием примеров образа жизни, которое не всегда является лучшим образцом для него. В результате развитие у дошкольников навыков здорового образа жизни происходит хаотично.

В настоящее время среди ученых наблюдается большой интерес к вопросам развития здорового образа жизни. Данными вопросами занимаются представители физиологии и медицины (Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), экологии (Н.Н. Малярчук), педагогики (В.Г. Алямовская, Л.Г. Касьянова, Л.Т. Кузнецова и др.), психологии. Исследователи считают, что приобщение детей к здоровому образу жизни в дошкольной образовательной организации – проблема не только медицинская, но и психолого-педагогическая, т.к. правильно организованная образовательная среда может обеспечить развитие навыков здорового образа жизни даже в большей степени, чем медицинские мероприятия.

Актуальность развития у детей в дошкольном возрасте представлений о здоровье, ответственного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни подчеркивается в федеральном государственном образовательном

стандарте дошкольного образования [78]. В связи с этим необходимо заниматься развитием соответствующих навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Вопросы развития у детей дошкольного возраста здорового образа жизни освещены в научно-педагогической литературе в работах таких исследователей как (В.Г. Алямовская, Т.В. Каменская, Т.Г. Кареева, Л.Г. Касьянова, Е.В. Купавцева, О.В. Морозова, И.М. Новикова и др.). Однако в практике работы дошкольных образовательных организаций наблюдается недостаточная разработанность программного обеспечения процесса развития навыков здорового образа жизни у дошкольников.

Таким образом, актуальность данного исследования определяет **противоречие** между необходимостью развития навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и недостаточной разработанностью соответствующего научно-обоснованного программного обеспечения данного процесса развития.

**Проблема исследования:** каково содержание научно-обоснованного программного обеспечения процесса развития навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста?

В рамках данной проблемы обозначена **тема исследования:** «Развитие навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

**Ограничение исследования.** В данной работе внимание акцентировано на развитии навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

**Объект исследования:** процесс развития навыков здорового образа жизни у дошкольников.

**Предмет исследования:** процесс развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

**Цель исследования:** на основе теоретических и эмпирических данных

разработать программу развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

**Гипотеза исследования:** вероятно, программа развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации будет успешно разработана, если учтены:

- психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста;
- основные направления развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации;
- результаты первичной диагностики навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены следующие **задачи:**

1. Охарактеризовать психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста.
2. Рассмотреть понятие «навыки здорового образа жизни» в научной психолого-педагогической литературе.
3. Описать основные направления развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.
4. Проанализировать опыт деятельности педагогов Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 80 г. Екатеринбурга по проблеме развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.
5. Провести первичную диагностику навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Методы исследования:** теоретические (анализ, синтез, обобщение, сравнение); эмпирические (наблюдение, беседа, проективные методики, анализ документов).

**База исследования:** Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №80 г. Екатеринбурга.

**Структура работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

# **Глава 1. Теоретические основы развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации**

## **1.1. Психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста**

Проблема периодизации психического развития в детском возрасте, по мнению Д.Б. Эльконина, является фундаментальной проблемой детской психологии, так как от ее правильного решения зависит стратегия построения системы воспитания и обучения подрастающих поколений [84].

Ученый определял возраст как относительно замкнутый период, который характеризуется следующими главными показателями: определенной социальной ситуацией развития, ведущим типом деятельности, основными психическими новообразованиями. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) делится им на три периода: младший дошкольный (3-4 года), средний дошкольный (4-5 лет), старший дошкольный (6-7 лет) возраст [83].

По словам А.Н. Леонтьева, дошкольный возраст является периодом фактического складывания личности ребенка. За действиями людей для ребенка открывается мир человеческих отношений, которым он стремится овладеть. Возможность реализации человеческих отношений и желания действовать, как взрослый, осуществляется в сюжетно-ролевой игре [34, с. 11]. Круг сверстников как партнеров по игре, отмечает М.И. Лисина, становится значимым, круг общения расширяется. Развиваются новые формы общения – внеситуативно-личностная и внеситуативно-познавательная [35]. Далее из игры появляются творческие продуктивные виды деятельности – восприятие сказки, конструирование, рисование, которые направлены на моделирование различных сторон действительности.

Сюжетно-ролевая игра, являясь ведущей деятельностью детей старшего

дошкольного возраста, определяет позицию ребенка и его понимания мира, особенности общения и отношений со взрослыми и сверстниками, а также формирование основных психологических образований возраста. Она оказывает влияние на развитие мотивационно-потребностной сферы дошкольника, развитие наглядно-образного мышления, формирование внутреннего плана действий, произвольности деятельности и поведения [22, с. 184].

Многие исследователи едины во мнении, что игра имеет ключевое значение для развития ребенка.

Согласно позиции Д.Б. Эльконина, игра представляет собой форму социализации ребенка, обеспечивающую ему освоение социального мира, мира человеческих отношений [85, с. 208]. А.Н. Леонтьев указывал: «...Овладение ребенком более широким, непосредственно недоступным ему кругом действительности может совершаться только в игре» [33, с. 274]. А.В. Запорожец определяет, что дошкольник в игре с помощью движений и действий с игрушками воссоздает труд и быт взрослых, отношения между ними, события их жизни. Таким образом, появляются условия для осознания дошкольником новых сторон действительности [16, с. 159].

Сюжетно-ролевая игра позволяет ребенку научиться следовать жизненным нормам и правилам, причем не на словах, а на деле. Она расширяет возможности познания различных сфер окружающей жизни, формирования умений и навыков, становясь самостоятельной деятельностью детей.

Дошкольный возраст представляет собой также период освоения норм и правил поведения в быту. Для младшего дошкольника мотивом выполнения культурно-гигиенических требований является внешняя привлекательность действий. В старшем же дошкольном возрасте ребенок понимает смысл требований, осознает, что правила надо выполнять [76].

Как пишет Г.А. Урунтаева, у старшего дошкольника становится шире круг культурно-гигиенических навыков, более совершенны способы



выполнения действий в быту. Старшие дошкольники обычно умеют вести себя за столом, контролировать свой внешний вид, чистоту рук, опрятность одежды [76, с. 33]. Культурно-гигиенические навыки для старших дошкольников превращаются в привычку, т.е. становятся потребностью. Многие культурно-гигиенические правила и бытовые процессы выполняются детьми без напоминания взрослых в связи с формированием осознания их необходимости. В этом возрасте режим дня продолжает играть основную роль в организации бытовой деятельности и формировании гигиенических привычек. Также важным условием закрепления культурно-гигиенических правил выступают систематические повторения данных действий [там же].

Продолжает развиваться трудовая деятельность детей. Как отмечает С.А. Козлова, источник мотивации этой деятельности в старшем дошкольном возрасте тот же, что и игры – стремление к самостоятельности, потребность участвовать в жизни взрослых [26, с. 177].

На основе сформированных представлений у старших дошкольников постепенно формируется способность к осознанию цели своих действий и связи между целью и результатом. Старшие дошкольники могут уверенно действовать по инструкции взрослого, выполнять достаточно сложные действия на протяжении продолжительного времени. В это время у детей уже развиты определенные навыки планирования трудовой деятельности. Однако планируют они лишь процесс исполнения и намечают лишь основные этапы, но не способы исполнения [26, с. 179].

В трудовой деятельности у старших дошкольников развивается стремление к самостоятельности, самоконтролю, повышается чувство ответственности. В это время появляются социальные мотивы труда (например, мотив вступить в общение или принести пользу другим), причем старшие дошкольники уже могут формулировать свои мотивы [26].

Г.А. Урунтаева подчеркивает, что продуктивные виды деятельности старшего дошкольника, как и игровая, носят характер моделирования.

Моделируя предметы окружающего мира, продуктивная деятельность (конструирование, рисование, аппликация, лепка и др.) приводит к созданию реального продукта. В процессе этой деятельности формируется ручная умелость, умение создавать образы. Предпосылками продуктивной деятельности являются стремление ребенка к активности, самостоятельности, освоение предметной деятельности, подражание взрослым [76].

Потребность в таком виде деятельности, как общение, связана у старших дошкольников со стремлением к познанию себя и других, к оценке и самооценке. М.И. Лисина делает вывод, что для старших дошкольников характерно стремление не просто к доброжелательному вниманию взрослых, а к взаимопониманию и сопереживанию с ними [35, с. 93]. Содержание коммуникативной потребности у детей 6-7 лет не заключается исключительно в требовании похвалы, для них важнее знать, как нужно делать. Ребенок может огорчаться, что действовал неверно, но он готов внести поправки в работу, изменить свое мнение, чтобы достичь общности взглядов с взрослым [Там же].

Пример взрослого приобретает большое значение для воспитания старшего дошкольника, потому что в этом возрасте взрослые пользуются большим авторитетом у детей, оказывают решающее влияние на их психическое развитие. Наряду с родителями и некоторыми другими людьми, воспитатель детского сада является для ребенка значимым взрослым.

Общение дошкольника со сверстниками богаче по функциям, назначению, эмоциональности. В старшем дошкольном возрасте возникает интерес к личности ровесника, стремление к сотрудничеству. К концу дошкольного возраста возникают стойкие избирательные привязанности между детьми [67].

Динамично развиваются в старшем дошкольном возрасте познавательные процессы.

Так, более устойчивым становится внимание, увеличивается его объем, концентрация, возможность распределения. Внимание становится все более

произвольным, что связано с умением старшего дошкольника осознавать цель предстоящей деятельности, ее значение; формированием волевых качеств, усвоением правил поведения, а также с развитием речи [67].

По мнению Г.А. Урунтаевой, старший дошкольник проходит качественно новый этап в развитии речи [76, с. 91]. Изменение стоящих перед ребенком задач, стремление больше узнать и воздействовать на других и себя, увеличение области жизненных отношений и связей, возникновение новых видов деятельности приводит к активному развитию всех сторон (звуковой культуры, словаря, грамматического строя), форм и функций речи.

Ребенок старшего дошкольного возраста может достаточно логично, связно, точно излагать свои мысли, речь его становится средством мышления и познания, превращаясь в умственную деятельность [76].

В специфическую познавательную деятельность перерастает у старшего дошкольника восприятие. Л.А. Венгер считает, что в этом возрасте практические действия с предметом «расщепляются» на ориентировочную и исполнительскую части. Постепенно зрительное восприятие становится одним из ведущих, а ориентировочное действие начинает выполняться в умственном плане. При этом увеличивается любознательность старшего дошкольника, у которого наблюдение перерастает в умственную деятельность для решения интеллектуальных задач [8, с. 152].

В процесс восприятия включается речь, которая помогает абстрагировать признаки от предмета, осмыслить совокупность существенных признаков как единое целое. Становясь осмысленным, управляемым интеллектуальным процессом, восприятие дает возможность глубже проникнуть в окружающее и понять все более сложные стороны действительности. У ребенка развивается эстетическое восприятие живописи, музыки, театра, художественных произведений, становится более сложным восприятие пространства и времени. Усвоению таких сложных понятий способствует речь [8].

С изменениями в познавательных процессах – восприятии и мышлении –

связаны и изменения в развитии памяти ребенка. Увеличивается объем памяти, точность и прочность запоминания, возникает умение запоминать смысловое содержание. Именно память является основой для формирования навыков, приобретения знаний. Основным видом памяти в дошкольном возрасте считается образная. А.А. Люблинская отмечает, что большую роль в развитии старшего дошкольника играет моторная память, т.е. память на движения, которая выступает основой для формирования навыков. Содержание двигательной памяти значительно изменяется, движения становятся более сложными, состоящими из нескольких компонентов [39].

В процессе освоения речи интенсивно развивается словесная память. Логичным, последовательным становится изложение собственного опыта, изложение текста.

З.М. Истомина в своих исследованиях показала, что к старшему дошкольному возрасту дети достаточно хорошо владеют произвольной памятью, осваивают элементарные формы управления ею. Однако преобладает в дошкольном возрасте непроизвольная память [19].

Непроизвольным остается и воображение дошкольника. У старших дошкольников воображение переходит во внутренний план, необходимость в наглядной опоре для создания образов отпадает. Однако за кажущимся богатством детского воображения скрывается бедность и схематичность образов. Это объясняется недостатком знаний и представлений у детей [76].

Также динамично развивается мышление старшего дошкольника, опирающееся на представления. Ребенок способен размышлять о том, что он не воспринимает в данный момент, но знает по предыдущему опыту. Дошкольник пробует определить назначение предмета, установить связи между его внешними признаками и назначением. К старшему дошкольному возрасту детям доступно понимание причинности, появляются элементы критичности мышления. Г.А. Урунтаева замечает, что первичная картина мира, зачатки мировоззрения складываются к концу дошкольного возраста [76]. Однако

познание действительности происходит у детей в наглядно-образной, а не в понятийной форме, что доказано Н.Н. Поддъяковым [55]. Исследователь обращает внимание на то, что решение задач у старших дошкольников совершается в плане представлений. Представления определяются автором как вторичные образы предметов, результаты чувственного познания окружающего мира.

Мышление ребенка старшего дошкольного возраста тесно связано с речью. Такая связь приводит к появлению рассуждения – развернутого мыслительного процесса – способа решения мыслительных задач, и к изменению взаимоотношений между умственной и практической деятельностью [76].

Активно развиваются у дошкольников мыслительные операции, в первую очередь, анализ и синтез. Дети способны оперировать не только внешними, но и существенными признаками предметов, с чем связано развитие умений обобщать и классифицировать. Действенная форма мышления переходит на более высокий уровень: действенное решение задачи предваряется мысленным ее решением в словесной форме [67].

А.В. Запорожец отмечает, что старшие дошкольники не ограничиваются уже познанием единичных конкретных фактов, они стараются проникнуть в суть вещей, осознать связь между явлениями. В этом возрасте совершается переход к мышлению представлениями, появляется способность сравнивать объекты по представлению, объединять их по определенным признакам, выражать свои мысли в словах, у ребенка формируются «довольно сложные формы рассуждений»; возникают «простейшие виды логически правильного рассуждения» [16, с. 209].

В связи с этим познавательные интересы детей приобретают новый характер. Большинство старших дошкольников сознательно стремятся усваивать знания на занятиях, подчиняют действия определенным задачам. Поскольку их восприятие по своим психологическим характеристикам

(Л.С. Выготский [12]) становится близким к уровню взрослых людей, то оказывается возможным развитие осознанного отношения к формированию представлений.

По мнению Л.Г. Касьяновой, дети старшего дошкольного возраста являются наиболее перспективной категорией в приобщении к здоровому образу жизни, т.к. именно в это время они усваивают основные объемы информации, у них формируются навыки и представления, вырабатываются ключевые жизненные стереотипы [24, с. 25]. Старшие дошкольники сознательно относятся к усвоению знаний во время занятий, способны подчинять свои действия поставленным взрослым задачам.

В исследованиях психологов, физиологов, педагогов фиксируется, что старший дошкольный возраст – это тот период жизни, когда закладывается база физического, умственного, нравственного развития человека; формируется здоровье и вырабатывается стереотип образа жизни.

А.Н. Леонтьев [32], С.Л. Рубинштейн [63] отмечают, что в старшем дошкольном возрасте происходит процесс целенаправленного развития знаний, переживаний, чувств, оценок, способностей, интересов. Это еще раз подтверждает, что формировать представления и навыки здорового образа жизни следует начинать в этот период дошкольного детства.

Отношение к здоровому образу жизни во многом определяется личностными качествами ребенка. У детей старшего дошкольного возраста возникают довольно устойчивые психологические свойства, которые определяют их действия и поступки. По мнению психологов, личность отличает более или менее сложившаяся система представлений о себе, т.е. самосознание.

По определению В.С. Мухиной, самопознание – это понимание ребенком того, что он собой представляет, какими обладает качествами, как к нему относятся окружающие и чем такое отношение вызвано [45, с. 177]. Старший дошкольник начинает более ясно осознавать побудительные мотивы и

последствия своих поступков. Его самосознание проявляется также в самооценке, т.е. в оценке собственных достижений и неудач, качеств и возможностей.

По мнению исследователя, дети старшего дошкольного возраста довольно правильно оценивают свои недостатки и достоинства, принимая во внимание отношение к ним со стороны других людей. Это имеет большое значение для развития личности в дальнейшем, для осознанного усвоения норм и правил поведения, в том числе норм здорового образа жизни, следования положительным примерам [45].

В это время складывается осознание себя во времени – еще один важный показатель самосознания – способность осознавать себя в прошлом и будущем. Нормально развивающийся ребенок, как считает В.С. Мухина, имеет только «благие намерения в будущем», и это помогает ему поддерживать положительную самооценку и стремление «быть хорошим» уже сегодня [45, с. 180].

Старший дошкольник осознает свои умения, физические возможности, нравственные качества, переживания.

В дошкольном возрасте появляется осознанное управление своим поведением, своими внешними и внутренними действиями – воля. Это проявляется в овладении ребенком целеполаганием, планированием, контролем, соподчинением мотивов. Расширение границ жизнедеятельности старшего дошкольника приводит к тому, что у него развиваются мотивы, затрагивающие области отношения к окружающему миру, другим людям и самому себе, которые осознаются ребенком [45, с. 204].

Большую побудительную силу в этом возрасте, как считает Г.А. Урунтаева, имеют мотивы, связанные со стремлением быть как взрослый. Также важным приобретением старшего дошкольного возраста является развитие нравственных мотивов. К окончанию дошкольного возраста нравственные мотивы становятся определяющими, т.е. социальные требования

превращаются в собственные потребности ребенка [76].

В это время у детей возникает саморегуляция своей деятельности на основе самооценки и самоконтроля. Самоконтроль формируется на основе осознания правил, результата и способа действия.

С появлением у старшего дошкольника новых интересов, мотивов, потребностей связано его эмоциональное развитие. Как определил П.М. Якобсон, эмоциональные переживания ребенка теряют ситуативность, теперь они вызываются не фактом, который воспринимается в данный момент, а довольно отдаленными результатами деятельности. Чувства становятся более глубокими по смысловому содержанию, развивается эмоциональное предвосхищение, которое заставляет ребенка переживать о будущих результатах деятельности, о реакции окружающих на его поступки. Если раньше дошкольник выполнял нравственную норму, чтобы заслужить похвалу и награду, то теперь он выполняет эту норму, предчувствуя радость других людей от его поступка [86, с. 217].

У ребенка зарождается чувство долга, моральное сознание, он понимает смысл предъявляемых к нему требований и может относить их к своим действиям. Нарушение правил вызывает у него беспокойство, чувство вины, неловкости. Так создаются благоприятные условия для нравственного развития. Стремясь стать взрослым, ребенок начинает следовать нравственным нормам и правилам поведения. Нравственные нормы не сразу начинают руководить поведением, но у старших дошкольников нравственное поведение все чаще не зависит от контроля со стороны взрослых, его мотивом становится нравственная самооценка.

В возрасте 5-7 лет дети переходят к сознательной нравственности, моральные нормы начинают регулировать их реальное поведение. Установить взаимосвязь нравственного сознания и поведения можно, постоянно упражняя ребенка в нравственных поступках, ставя его в ситуацию морального выбора, когда он самостоятельно выбирает свои действия. Сделав выбор в пользу



соблюдения правила, ребенок получает удовольствие от правильности своего поступка. Такое поведение со временем становится привычным [76].

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод, что старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования навыков здорового образа жизни. К этому времени ребенок превращается в субъекта деятельности, сознательно выполняющего нормы и правила поведения. Ведущей деятельностью детей старшего дошкольного возраста является сюжетно-ролевая игра, которая определяет формирование новообразований этого возраста, таких как способность действовать в плане общих представлений, воображение, произвольность поведения, открытие собственной внутренней жизни.

Старший дошкольный возраст отличается динамичным развитием психических функций: восприятия, памяти, внимания, мышления. Новый характер приобретают познавательные интересы детей, которые теперь сознательно стремятся усваивать знания, подчиняя свои действия определенным задачам.

У старших дошкольников возникают первые представления о себе как члене общества, собственных качествах и психических процессах. Развитие его познавательных процессов также достигает уровня, на котором ребенок может осваивать ценные навыки.

## **1.2. Анализ понятия «навыки здорового образа жизни» в научной психолого-педагогической литературе**

Анализируя содержание понятия «навыки здорового образа жизни», необходимо рассмотреть такие категории понятийного аппарата исследования, как «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «навыки».

Общепринятого определения здоровья в современной психолого-педагогической литературе нам найти не удалось. Однако большинство

исследователей за основу принимают определение, данное Всемирной организацией здравоохранения, в соответствии с которым здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков [77, с. 9].

По мнению Э.М. Казина, здоровье – это «комплексное целостное динамическое состояние, которое развивается в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции» [20, с.44].

И.И. Брехман, основоположник валеологии, дал следующее определение: «...здоровье – это физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой» [5, с. 28].

В его работах здоровье трактуется как целостность физиологического, социального и психологического компонентов, влияющих друг на друга. Основу всех этих составляющих образует способность организма создавать постоянство внутренней среды независимо от внешних воздействий, а также способность приспосабливаться к изменениям внешней среды – адаптация.

Р.Е. Ковалева, А.Г. Щедрина определяют здоровье как единство трех компонентов: "физического здоровья (хорошее развитие всех систем организма, гармоничное развитие); психического здоровья (самопринятие, саморазвитие, самодостаточность личности); социального здоровья (социальное благополучие, жизненная активность) [25; 81].

Несмотря на неопределенность понятия «здоровье», многие исследователи (И.И. Брехман [5], Э.Н. Вайнер [7], Э.М. Казин [20], Ю.П. Лисицын [37] и др.) разделяют мнение ВОЗ, которая считает, что здоровье более, чем на 50% зависит от образа жизни и на 20-25% – от окружающей среды.

Следующими ключевыми понятиями являются «образ жизни» и

«здоровый образ жизни».

«Образ жизни» – довольно сложное понятие, к трактовке которого в научной литературе существуют различные подходы.

Так, Э.Н. Вайнер определяет это понятие как «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [7, с. 31].

Исследователи (Ю.П. Лисицын [36], Н.Н. Малярчук [41] ) рассматривают образ жизни как «устойчивый способ жизнедеятельности» людей, сложившийся в конкретных общественно-экономических условиях и проявляющийся в нормах поведения, общения, складе мышления.

Здоровый образ жизни, как пишет Э.М. Казин, «объединяет все, что оказывает поддержку выполнению человеком общественных, профессиональных, бытовых функций в оптимальных условиях и определяет направленность личности на формирование, сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья» [20, с. 30]. Исследователь определяет, что здоровый образ жизни состоит из трех основных взаимосвязанных элементов: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Здоровье человека зависит одинаково от всех трех элементов [там же].

Говоря о здоровом образе жизни, Ю.Д. Жилов называет его «индивидуальной системой поведения, которая ориентирована на удовлетворение потребностей человека, биологических и социальных» [15, с. 54]. Такая система вызывает положительные эмоции, способствует профилактике болезней и несчастных случаев, т.е. представляет абсолютное физическое, социальное, психическое благополучие [15].

В понимании Ю.П. Лисицына, «здоровый образ жизни представляет собой типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека,

укрепляющие резервные возможности человека и обеспечивающие успешное выполнением им социальных и биологических функций» [37, с. 10]. Исследователь подчеркивает, что это активная деятельность, направленная, прежде всего, на формирование и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его функций. В это понятие включается: соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, двигательная активность, выполнение физических упражнений, закаливание, рациональное питание [37, с. 16].

По мнению Л.Г. Касьяновой, здоровый образ жизни – это «активная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, осуществляемая с учетом природных и социальных условий и предполагающая гармоничные взаимоотношения с окружающей средой и активное отношение к собственному здоровью» [24, с. 39].

А.С. Вульфович делает вывод, что «здоровый образ жизни – это сложный феномен, психологический, педагогический, социальный, основа которого – гармонизация личности с самой собой, обществом и природой. Содержанием этого феномена являются не только и не столько методы и приемы укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Суть состоит в развитии определенных личностных качеств человека, сознательном принятии им принципов здорового образа жизни, превращении заботы о здоровье в ценностные мотивы поведения» [11, с. 5].

Таким образом, современные исследователи (А.С. Вульфович, А.В. Моложавенко и др.) рассматривают здоровый образ жизни не только как способ организации всех аспектов жизнедеятельности человека, ориентированный на укрепление здоровья и исполнение установленных правил и норм ЗОЖ. Они относят к этой категории развитие нравственных ценностей, важнейшей из которых является здоровье, сознательного отношения к своему здоровью; и выбор человеком на этой основе модели поведения в различных областях деятельности.

По словам Н.В. Седых, «здоровый образ жизни в большей мере относится к области педагогики, чем медицины» [64, с. 26]. Следовательно, в содержание этого понятия входят определенные знания, умения и навыки.

Российская педагогическая энциклопедия дает следующее определение: «Знания – проверенный общественно-исторической практикой и удостоверенный логикой результат процесса познания действительности; адекватное её отражение в сознании человека в виде представлений, понятий, суждений, теорий» [60, с. 333]. Основой усвоения знаний является активная мыслительная деятельность детей, направляемая педагогом [там же].

Эта же энциклопедия разъясняет, что «умения – освоенные человеком способы выполнения действия, обеспечиваемые совокупностью приобретённых знаний и навыков» [61, с. 423]. В отличие от навыков, умение может образовываться и без специальных упражнений в выполнении действия. В этих случаях оно опирается на знания и навыки, приобретённые ранее.

«Словарь-справочник терминов и определений понятий» приводит такое определение навыков: «Навыки – это утвердившиеся в ходе неоднократного использования знаний и умений способности эффективно выполнить определенную работу» [66, с. 134].

«Навык – это автоматизированный компонент сознательного действия человека, который вырабатывается в процессе упражнений» [61, с. 98]. Навыки входят необходимой составной частью в любую деятельность человека. С.Л. Рубинштейн считает, что от навыков следует отличать привычки. Навык – это лишь способность, умение выполнить какое-либо действие почти без контроля сознания, привычка же включает в себя потребность выполнить это действие. Например, у человека есть привычка мыть руки перед едой. Если в каком-то случае он не выполнит это действие, то будет испытывать неприятное чувство неудовлетворения потребности. Новая привычка означает появление не столько нового умения, сколько мотива к автоматическому выполнению действия [62, с. 614].

Навыки здорового образа жизни являются именно привычками, так как в них важны не столько сами умения совершать определенные действия, а мотив совершать эти действия автоматически в любом случае.

Навыки образуются посредством упражнений, т.е. путем многократных повторений действий. Суть образования навыков заключается в образовании условно-рефлекторных связей.

И.А. Зимняя отмечает некоторые особенности формирования навыка, среди которых: целенаправленность; внутренняя мотивация и внешняя инструкция, которая создает установку; рациональное распределение упражнений во времени; включение навыка в ситуацию, значимую для ребенка; понимание ребенком общего принципа действия; использование переноса ранее сформированных навыков [18, с. 248].

Критериями сформированности навыка выступают: отсутствие ошибок (правильность и качественность), скорость выполнения отдельных действий и их последовательность; отсутствие напряжения и утомляемости; отсутствие направленности сознания на форму выполнения действия, отсутствие напряжения и быстрой утомляемости, выпадение промежуточных операций и др. [там же].

Определение понятия «навыки здорового образа жизни» различными исследователями рассматриваются по-разному.

Один из первых пропагандистов здорового образа жизни в наше время Н.М. Амосов в своей работе «Моя система здоровья» делится тем, какие навыки необходимы человеку для сохранения здоровья. В первую очередь, он обращает внимание на систему физических упражнений, правильное питание без переедания. Также ученый считает крайне важным научиться правильно дышать и выпивать много чистой воды, организовывать полноценный отдых и сон [2].

Э.Н. Вайнер в соответствии с определенной им структурой ЗОЖ определяет следующие навыки здорового образа жизни [7]:

- навыки организации оптимального двигательного режима;
- навыки тренировки иммунитета и закаливания;
- навыки организации рационального питания;
- навыки психофизиологической регуляции;
- навыки отказа от вредных привычек;
- навыки валеологического самообразования.

Н.Н. Малярчук определяет навыки здорового образа жизни как совокупность осознанных действий, направленных на обеспечение человеку сохранения и укрепление здоровья [41, с. 143].

Исследователь выделяет следующие навыки здорового образа жизни [41, с. 144-145]:

1. Навыки сохранения и развития духовного здоровья:

- преодоление примитивных инстинктов и влечений в известные моменты жизни;
- принятие приоритета общечеловеческих ценностей;
- утверждение философии альтруизма, отказ от эгоизма.

2. Навыки сохранения душевного здоровья:

- бесконфликтное, эффективное общение с окружающими;
- установление межличностных контактов с уважением мнений и прав других людей;
- выражение своих эмоций адекватно ситуации;
- избегание стрессов и снятие их последствий;
- психоэмоциональная устойчивость, которая определяется наличием определенных качества: тактичности, учтивости, выдержки, обходительности, аккуратности, доброжелательности, вежливости, учтивости и др.).

3. Навыки сохранения телесного здоровья:

- учет генетических особенностей, самооценка функционального состояния систем организма;

- учет биологического возраста, функциональных особенностей организма, его возможностей;
- организация полноценного питания;
- организация целесообразного режима двигательной активности с целью поддержания уровня тренированности и своих физических качеств;
- учет оздоровительного влияния факторов естественной среды при организации быта;
- учет гигиенических требований при организации рабочего места;
- преодоление вредных привычек;
- профилактика заболеваний и оказание первой помощи.

Говоря о формировании навыков здорового образа жизни у детей, А.П. Тужилин выделяет следующие: навыки организации оптимального двигательного режима, закаливания, правильного питания; рационального сочетания периодов активности и отдыха, направленность на социальные мотивы; навыки предупреждения и устранения вредных привычек, навыки выстраивания гармоничных отношений с природой [74].

О ключевом значении развития навыков в становлении здорового образа жизни подрастающего поколения говорит документ Всемирной Организации Здравоохранения «Навыки, необходимые для здоровья» [46]. Навыки в этом документе определяются как способности, дающие возможность человеку практиковать определенное поведение, и сгруппированы в жизненные и другие. Жизненные навыки – способность к поведению, которое предоставляет возможность справляться с трудностями и потребностями повседневной жизни.

«В частности, жизненные навыки – это психосоциальные компетенции и навыки межличностного общения, которые помогают людям принимать информированные решения, решать проблемы, мыслить критически и творчески, эффективно общаться, строить здоровые взаимоотношения, сопереживать другим людям, организовывать свою жизнь здоровым и



продуктивным образом. Жизненные навыки могут быть направлены на личные действия или действия в отношении других людей, или могут применяться к действиям, которые меняют окружающую среду с тем, чтобы сделать ее благоприятной для здоровья» [46, с. 14].

«Фраза «другие навыки» относится к практическим навыкам охраны здоровья или компетентности, например, в оказании первой помощи (наложение повязки, реанимация, стерилизация инструментов и других принадлежностей и т.д.), в гигиене (мытьё рук, чистка зубов) и т.д.» [46, с. 14].

В документе «Навыки, необходимые для здоровья» перечислены конкретные жизненные навыки в аспекте основных проблем здоровья: вредные привычки, здоровое питание, сексуальное здоровье и профилактика ВИЧ, обучение миру (предупреждение жестокости). Жизненные навыки делятся на три основные группы [46]:

- навыки коммуникации и межличностного общения;
- навыки принятия решений и критического мышления;
- навыки самоконтроля и преодоления проблем.

В данном документе указывается на то, что образование в области здоровья на основе навыков, концентрирующее внимание на развитии навыков и умений делать здоровый выбор в жизни, оказывается более результативным, чем просто передача знаний из области здоровья. Развитие навыков приводит к здоровому поведению, если практика навыков будет связана с содержанием специфического поведения. Наиболее эффективным методом развития навыков считается обучение на основе практики, вовлечение людей в активные обучающие действия, упражнения [46].

В ходе изучения проблем здорового образа жизни были выявлены аспекты развития данных навыков у детей дошкольного возраста. В основном, они сводятся к развитию гигиенических навыков. Однако некоторые современные исследователи видят решение этой проблемы шире.

Так, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева выделяют следующие навыки

здорового образа жизни у дошкольников [14, с. 215]:

- наличие ценностного отношения к здоровью и жизни;
- устойчивые представления о здоровье и здоровьесберегающих правилах поведения, здоровом образе жизни;
- умения и навыки здоровьесберегающей деятельности;
- проявление элементарной здоровьесберегающей компетентности;
- проявление позиции субъекта здоровьесозидания.

Исследователи также считают, что, например, в старшем дошкольном возрасте у детей необходимо развивать навыки [14, с. 218]:

- ценностного отношения к здоровью и жизни человека (устойчивый интерес к правилам здоровьесбережения, субъектная позиция в деятельности по здоровьесбережению и т.д.);
- освоения представлений о здоровье и правилах его сбережения, основах здорового образа жизни (о человеке, особенностях сохранения его здоровья, алгоритмах умывания, купания, еды, одевания, уборки комнаты; об основных действиях в этих процессах);
- формирования опыта деятельности по сохранению здоровья и основ здорового образа жизни (навыки рассказывать о своем самочувствии, привлекать внимание взрослого в случае плохого самочувствия; умения самообслуживания, полезных привычек, личной гигиены; умения выполнять простую гимнастику, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз; стремление участвовать в игровых ситуациях по охране природы; умения самостоятельно использовать в игре правила здорового образа жизни; умения предупреждать опасные для здоровья ситуации).

Н.В. Седых перечисляет следующие навыки здорового образа жизни, необходимые детям старшего дошкольного возраста: двигательные навыки (элементы ритмической гимнастики, шейпинга, стретчинга; навыки выполнения сложнокоординационных упражнений; согласования дыхания и

движения; использования психогимнастики и аутотренинга); навыки использования элементов фитотерапии, точечного массажа, лечебной и дыхательной гимнастики; навыки использования закаливающих процедур разного рода и личной гигиены; навыки самооценки уровня здоровья; профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата; гармонизации психоэмоционального состояния [64, с. 77].

Исследователь обращает внимание на то, что в современных экологических и социальных условиях важнейшими можно считать навыки человека, позволяющие ему предохранить свой организм от неблагоприятных влияний внешней среды [64, с. 100]. Причем все содержание формирования здорового образа жизни «замыкается» на развитии ценностного отношения к своему здоровью.

Разрабатывая свою модель формирования здорового образа жизни у детей в дошкольном образовательном учреждении, Н.Г. Быкова выделяет следующие навыки ЗОЖ у старших дошкольников [6]:

- культурно-гигиенические навыки (полоскать рот после каждого приёма пищи; правильно чистить зубы утром и на ночь; спать в трусиках и с открытыми ногами; ежедневно менять трусики, носки, носовые платки; мыть руки перед едой, после прогулки и др.);
- навыки закаливания (спать в проветренном помещении; ежедневно обтираться или обливаться прохладной водой полностью или частично; полоскать зев холодной водой утром и др.);
- навыки физической активности (ежедневно бегать в медленном темпе довольно длительное время; разминаться после сна; выполнять гимнастику и т.д.);
- навыки рационального питания (не есть много мучного и сладкого, как можно больше употреблять фруктов, овощей, зелени; есть лук и чеснок; не есть овощи и фрукты немывтыми и т.д.);
- навыки режима дня (ежедневно делать утреннюю гимнастику;

вовремя питаться; вовремя ложиться спать и т.д.);

- навыки личной безопасности.

О.В. Морозова включает в навыки здорового образа жизни старших дошкольников умения выполнять физические и дыхательные упражнения, приемы закаливания, массажа биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний и релаксации [44].

Многие исследователи (Кузнецова Л.Т. [28], Лазарева О.Н., Волкова Н.А., Ворошилова В.М. [31], Николаева С.Н. [48], Тихомирова О.Б. [71] и др.) считают необходимым развитие у старших дошкольников навыков взаимодействия с природной средой, использования природных факторов для оздоровления организма.

Многие ученые (Воднева Е.В. [10], Морозова О.В. [44], Родионова Е.Б. [59], Тихомирова О.Б. [71] и др.) выделяют следующие компоненты развития навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: когнитивный, эмоционально-мотивационный и поведенческо-деятельностный.

Когнитивный компонент включает знания о строении и функциях человеческого организма, правилах здорового питания, значении физических упражнений для здоровья, о приемах проведения гигиенических процедур, способах укрепления здоровья.

Эмоционально-мотивационный компонент включает понимание значения здорового образа жизни, стремление ребенка вести здоровый образ жизни, интерес к правилам ЗОЖ, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Поведенческо-деятельностный компонент включает умение применять знания, самостоятельно выполнять элементарные правила ЗОЖ, способность переносить умение в другую ситуацию или деятельность.

Таким образом, анализ научной литературы позволил выявить неоднозначные подходы исследователей к содержанию понятия «навыки здорового образа жизни». В данном исследовании рабочим определением

является следующее: «навыки здорового образа жизни» – это совокупность осознанных действий, направленных на обеспечение сохранения и укрепление здоровья человека.

Применительно к детям старшего дошкольного возраста исследователи выделяют культурно-гигиенические, двигательные навыки; навыки рационального питания, соблюдения режима дня, взаимодействия с окружающей средой, навыки закаливания и гармонизации психоэмоционального состояния.

В качестве основных компонентов развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста выделяют: когнитивный, эмоционально-мотивационный и поведенческо-деятельностный компоненты, которые обуславливают успешность развития данных навыков.

### **1.3. Основные направления развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации**

Опираясь на обозначенную выше дефиницию, можно рассматривать «навыки здорового образа жизни» ребенка как совокупность осознанных действий ребенка, направленных на сохранение и укрепление его здоровья.

Основой для разработки образовательных программ дошкольного образования является федеральный государственный образовательный стандарт ДО, в котором и определены основные направления развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста [78]. Одной из задач, на решение которых направлен стандарт, является формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности.

В ФГОС ДО не выделена самостоятельная образовательная область,

посвященная здоровью. Развитие навыков здорового образа жизни отражено в содержании других областей и включает в себя формирование основ безопасного поведения в быту, социуме и природе; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; усвоение норм и ценностей, принятых в обществе; приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.); формирование первичных представлений о себе и других людях и т.д. [78].

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования. В отношении навыков ЗОЖ целевые ориентиры устанавливают, что на этапе завершения дошкольного образования ребенок должен обладать установкой положительного отношения к миру и людям; быть подвижным, выносливым; владеть основными движениями и уметь управлять ими. Ребенок должен быть способен к волевым усилиям, следовать правилам и нормам поведения в различных видах деятельности, во взаимоотношениях с людьми, выполнять правила личной гигиены и безопасного поведения. Он должен обладать элементарными знаниями о себе и мире, в котором живет, а также быть способен к принятию решений на основе этих знаний и умений [78].

Основы развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников в современных исследованиях рассматриваются в нескольких направлениях.

Большая часть исследований связана с рассмотрением проблем обучения детей основным навыкам здорового образа жизни в процессе физического воспитания.

Так, идеи оздоровительной физической культуры получили развитие в разработанной Н.В. Седых теории формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста. Ученый считает, что «системообразующим фактором педагогической системы формирования основ ЗОЖ является рациональное применение в процессе физического воспитания технологий построения функционального профиля и адаптивного биоуправления» [64, с. 9].

Биоуправление давно используется для обучения движениям, которое происходит намного успешнее, когда человек видит результаты выполняемых действий при поступлении информации о параметрах выполняемых движений. Метод биоуправления, или биологическая обратная связь, представляется как информация о правильности выполнения движений, а также об этапах обучения навыкам здорового образа жизни.

По мнению исследователя, биоуправление на принципах обратной связи – это принципиально новый подход к обучению детей старшего дошкольного возраста навыкам здорового образа жизни, к которым автор относит гигиенические навыки, закаливание, навыки правильного дыхания, основы самомассажа, двигательную активность. Физическая культура при этом является главным фактором здорового образа жизни [64].

В том же направлении проводит свои исследования О.В. Морозова, в работах которой представлено научно-теоретическое обоснование методики формирования основных навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с использованием метода биологической обратной связи. Данная методика способствует созданию у детей мотивации к занятиям физическими упражнениями и развитию навыков самооценки и саморегуляции [44].

Объектом исследования в диссертации О.С. Шнейдер является обучение здоровому образу жизни дошкольников в системе физкультурно-

оздоровительной деятельности образовательного учреждения. В работе обосновывается методика обучения детей дошкольного возраста навыкам ЗОЖ в регулярной физкультурной деятельности, которая позволяет развивать осознанные умения и потребность в сохранении здоровья [81].

Одним из направлений развития здорового образа жизни у дошкольников представляется влияние на здоровье социальных условий.

Активность ребенка, его самостоятельные действия, как считает Н.Г. Быкова, связана с взаимодействием личности со средой. Микросреду ребенка в старшем дошкольном возрасте составляют семья, коллектив дошкольной образовательной организации, группа, которую он посещает, различные общности людей, в которых дети объединяются общностью интересов, где ребенок приобретает жизненный опыт. Следовательно, по мнению исследователя, наиболее эффективно навыки здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста будут развиваться в деятельности дошкольной образовательной организации «открытого типа», т.е. такого, которое использует потенциал различных социумов, влияющих на увеличение социальных контактов и успешность формирования навыков ЗОЖ. Деятельность всех служб дошкольной образовательной организации должна быть направлена на создание условий для развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников, однако приоритетным направлением является работа дошкольной образовательной организации с семьей [6, с. 8].

На определяющую роль семьи в приобщении ребенка к здоровому образу жизни указывают многие авторы (Л.Г. Касьянова [24], С.Ю. Толстова [73], Т.Е. Сергиенко [65], Н.А. Андреева [3], Е.В. Воднева [10] и др.)

Л.Г. Касьянова отмечает, что на сложный процесс приобщения дошкольников к здоровому образу жизни оказывают влияние общественное мнение, воспитательная технология, личности педагогов, состояние и ориентация семейного воспитания. Последнее – неотъемлемая часть единой системы формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни у



дошкольников и «каким бы полным и глубоким оно ни было в рамках дошкольного учреждения, оно никогда не станет полноценным без помощи родителей, без их активного участия в этом процессе» [24, с. 41].

Выводы, сделанные в диссертации Т.Е. Сергиенко, позволяют создать современную систему взаимодействия педагогов и родителей в области формирования здорового образа жизни дошкольников. Взаимодействие педагогов и родителей в созданной автором системе осуществляется с позиций сотрудничества и диалога, в планировании работы образовательного учреждения учитывается социальный запрос родителей, используются формы работы с семьей, повышающие ее активность [65].

Одной из задач исследования Е.В. Водневой была разработка содержания педагогического просвещения родителей детей старшего дошкольного возраста в валеологических вопросах воспитания. Ученым разработаны рекомендации для родителей старших дошкольников по воспитанию у детей ценностного отношения к здоровью и развитию навыков здорового образа жизни [10].

Андреевой Н.А. спроектирована технология взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Исследователь теоретически обосновала и проверила на практике педагогические условия реализации данной технологии. К ним она отнесла переориентацию родителей и педагогов на здоровый образ жизни, пополнение запаса теоретических знаний, овладение оздоровительными системами в области физической культуры, развитие адекватных представлений о своем организме у детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, развитие элементарных навыков профилактики и гигиены. Взаимодействие ДООУ и семьи обеспечивается активным включением всех участников образовательного процесса в формирование основ ЗОЖ [3].

С.Ю. Толстова указывают на факторы семейной среды, определяющие высокую частоту заболеваний детей: неполный состав семьи, плохое здоровье

матери, низкая материальная обеспеченность, неблагоприятный микроклимат в семье, частые конфликтные ситуации, наличие вредных привычек у родителей, нерациональное питание. Исследователь придерживается точки зрения, что здоровый образ жизни ребенка во многом обусловлен участием и примером родителей, которым принадлежит ведущая роль в выработке у детей стереотипа «здорового стиля жизни». В связи с этим она раскрывает идею просвещения родителей в вопросах формирования здорового образа жизни [73].

Еще одно направление в развитии навыков здорового образа жизни у дошкольников связано с воздействием окружающей природы и экологических условий на здоровье и образ жизни человека.

Как отмечает З.И. Тюмасева, основополагающим компонентом формирования здорового образа жизни выступает экологическое воспитание и образование, т.к. взаимоотношения человека и природы являются критерием здоровья человека [75].

По мнению Л. Судаковой, умение общаться с природой в практической повседневной жизни – это непосредственный путь к сохранению и укреплению здоровья. Автор пишет, что чем большее место занимает природа в жизни ребенка, тем легче и эффективнее формируются навыки ЗОЖ в дошкольном детстве [69].

Рассматривая экологический аспект проблемы развития навыков здорового образа жизни у дошкольников, Т.В. Каменская выделяет понятие «здоровье окружающей среды» как качественную характеристику, которая определяет возможность поддержания здоровья человека на высоком уровне. Одно из концептуальных положений созданной ею модели педагогической системы – экологизация образовательной среды детского сада [21].

О.Н. Лазарева утверждает, что необходимо обеспечить перевод во внутренний план ребенка обязательных социальных ориентиров; знаний, умений, ценностей и идеалов, принципов и правил отношения общества к окружающей природе. Отбирая ценности в содержание экологического

образования, ученый делает акцент на таких понятиях, как «здоровье» и «здоровый образ жизни» [31, с. 43].

Комплексная программа эколого-валеологического образования детей старшего дошкольного возраста представлена в диссертационном исследовании Е.Г. Кушниной. Словосочетание «эколого-валеологическое», по словам автора программы, отражает не просто факт объединения экологических и валеологических знаний, а глубокую взаимосвязь, взаимозависимость этих видов образования. Педагогическими условиями эффективного развития навыков здорового образа жизни являются здоровьесберегающая среда в дошкольной образовательной организации и культуротворческая образовательная технология [30].

Л.Т. Кузнецова включает развитие навыков здорового образа жизни в содержание здоровьесберегающей компетентности детей старшего дошкольного возраста наряду с экологическими, валеологическими знаниями, мотивами, имеющими эколого-сохранительную направленность по отношению к себе и окружающему миру, побуждающими к ведению здорового образа жизни, а также ценностным отношением к своему здоровью. Исследователь разработала модель процесса развития здоровьесберегающей компетентности старших дошкольников, в которой в качестве результата образования рассматриваются умения и навыки ребенка действовать в различных жизненных ситуациях без причинения вреда своему здоровью. В задачи программы, представляющей содержательный блок модели, входят следующие: формировать поведение и опыт сохранения здоровья в любых жизненных ситуациях; развивать навыки соблюдения личной гигиены, культуры питания, оказания элементарной медицинской самопомощи и помощи; приобщать к ценностям физической культуры [28].

Центральным ядром педагогической технологии формирования у детей представлений о здоровом образе жизни, разработанной Л.Г. Касьяновой, также является комплексный подход к отбору и разработке содержания

предлагаемого детям материала, к формам и методам его преподнесения. Развитие навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, по мысли автора, способствует осознанию детьми зависимости здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды и влияния окружающей социальной и экологической среды на здоровый образ жизни [24].

Среди исследователей существуют различные точки зрения на проблему внедрения обучения навыкам здорового образа жизни в учебно-воспитательный процесс современного дошкольного учреждения, и без того перегруженный.

Так, З.И. Тюмасева обращает внимание на оптимальную систему образования, которая должна быть максимально приближена к среде жизни ребенка, традициям его народа, среде формального и неформального обучения и воспитания [75, с. 166].

Среди возможных форм работы по развитию у дошкольников навыков здорового образа жизни С.Б. Шарманова рекомендует использовать занятия познавательного цикла «Уроки здоровья», тематические физкультурные занятия, развлечения и праздники, «Дни здоровья» с валеологической направленностью [80].

Исследователи (Т.В. Поштарева [56], С.Ю. Толстова [73], Т.Ф. Орехова [51], О.Б. Тихомирова [71], Е.Б. Родионова [59] и др.) указывают, что познавательная информация, предлагаемая детям, должна соответствовать определенным принципам: достоверность (сведения о здоровом образе жизни должны быть основаны на научных фактах), доступность (информация должна быть адаптирована к восприятию детьми дошкольного возраста), наглядность и занимательность (использование ярких, образных примеров, наглядных пособий), сознательность и активность (осознание значимости изучаемой информации и проявление двигательной активности) и др.

Ряд авторов (О.В. Морозова [44], Т.В. Поштарева [56], Е.Г. Кушнина [30]) предлагают использовать для развития навыков здорового образа жизни вместе с занятиями валеологической направленности экологические и

психокоррекционные занятия.

Другие ученые (Г.А. Решетнева, О.С. Шнейдер, А.С. Дорошенко [58], О.Л. Осадчук [52]) считают, что задачу развития потребности в здоровом образе жизни и обучения навыкам ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста следует решать не в форме дополнительного образования, путем введения, например, занятий по валеологии, а интегрированно, в процессе физкультурной деятельности.

Большинство исследователей наряду с учебной формой развития навыков здорового образа жизни (курсом специальных занятий) предлагают использовать и другие формы работы с дошкольниками: экскурсии, физкультурно-оздоровительные развлечения, профилактические и закалывающие процедуры, игры и др.

Так, в экспериментальную программу формирования валеологической культуры старших дошкольников, разработанную О.Б. Тихомировой, вошел комплекс занятий, на которых решались образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Каждая тема изучалась в течение всего учебного года, так лучше всего вырабатываются умения и навыки здорового образа жизни. Кроме того, в организации детской деятельности использовались беседы, анализ жизненных ситуаций, экскурсии, совместные наблюдения, игры, кукольный театр [71].

Е.В. Купавцева предлагает организовать развитие навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в форме системы урочных и внеурочных занятий: занятий по физической культуре по специально разработанной программе, гигиенических и физкультурно-оздоровительных мероприятий, прогулок с использованием оздоровительных игр, физкультурно-оздоровительных праздников [29].

Е.Б. Родионова утверждает, что самый большой потенциал в развитии навыков здорового образа жизни у дошкольников имеют игровые технологии [59, с. 9]. Исследователем разработана теоретическая модель формирования

основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий. Технологическую основу развития навыков здорового образа жизни составляют традиционные (системности, последовательности, наглядности, активности и др.) и специфические принципы. К специфическим исследователь относит принципы творческой направленности (создание творческой среды), рефлексивного управления (возможность для детей осознавать свои ошибки и находить верные способы действий в ответ на вопросы педагога, а не в результате подсказок), развития инициативы (опора на творческую активность, увлеченность и инициативу дошкольников), здоровьетворческой активности (опора на активную личностную позицию дошкольников) и др. [59].

В качестве механизмов развития навыков здорового образа жизни исследователь использует игровые технологии (воспитательные, обучающие, развивающие, познавательные, продуктивные, социализирующие, творческие, коммуникативные, дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, трудовые, народные игры) [59, с. 87].

К методическим формам развития навыков здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий исследователь относит такие как: спортивные кружки, секции, спортивные праздники, неделя здорового образа жизни, викторины, игры, конкурсы, детские спортивные недели, посещение и участие в различных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни и т.п. [59].

Таким образом, анализ научной литературы по проблеме развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников позволяет сделать следующие выводы.

Исследователи сходятся во мнении, что детям старшего дошкольного возраста нужно дать знания о способах сохранения и укрепления здоровья, научить соответствующим приемам и воспитать ценностное отношение к здоровому образу жизни. Следовательно, понятие «навыки здорового образа жизни дошкольников» охватывает наличие у детей знаний и представлений о

путях сохранения здоровья; понимание значения здорового образа жизни, направленность на него; стремление и умение самостоятельно использовать приемы сохранения здоровья в повседневной жизни.

Основными направлениями развития навыков здорового образа жизни у дошкольников являются: развитие навыков ЗОЖ в процессе физического воспитания (Н.В. Седых, О.В. Морозова, О.С. Шнейдер), развитие навыков ЗОЖ с использованием влияния социальных условий (Н.Г. Быкова, Т.Е. Сергиенко, Е.В. Воднева, Н.А. Андреева, С.Ю. Толстова), развитие навыков ЗОЖ на основе влияния окружающей природы и экологических условий на здоровье человека (З.И. Тюмасева, Т.В. Каменская, О.Н. Лазарева, С.Н. Николаева, Е.Г. Кушнина, Л.Т. Кузнецова, Л.Г. Касьянова).

Среди возможных форм работы по развитию у дошкольников навыков здорового образа жизни в условиях дошкольной образовательной организации исследователи называют физкультурные, экологические, валеологические занятия; интегрированные занятия; экскурсии, физкультурно-оздоровительные развлечения, профилактические и закаливающие процедуры, различные игры, беседы, викторины, недели здорового образа жизни, спортивные праздники и др.

**Глава 2. Опытнo-поисковая работа по развитию навыков  
здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста  
на примере Муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад № 80 г. Екатеринбурга**

**2.1. Анализ опыта деятельности педагогов детского сада  
по проблеме развития навыков здорового образа жизни  
у детей старшего дошкольного возраста**

Опытнo-поисковая работа проводилась на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения – детский сад № 80 г. Екатеринбурга. МАДОУ детский сад № 80 осуществляет образовательную деятельность по Основной образовательной программе дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО, а также на основе методических рекомендаций примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева).

В качестве регионального компонента программы используются авторские программы, методические пособия и рекомендации с учетом климатических, культурных, демографических особенностей Урала и Свердловской области. Среди них есть такие, которые предполагают работу по развитию навыков здорового образа жизни: программа «Мы живем на Урале» (авторы О.В. Толстикова, О.В. Савельева [72]), методическое пособие «Подвижные игры народов Урала для детей дошкольного возраста» (сост. Л.А. Крыжановская [54]).

Целью образовательной программы ДООУ является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и



индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Одна из основных задач программы – укреплять здоровье детей, развивать гигиеническую и двигательную культуру.

В детском саду запланировано проведение следующего комплекса здоровьесберегающих мероприятий, направленных на улучшение и укрепление психического и физического здоровья детей:

- организованные формы прогулки;
- закаливающие процедуры (ходьба по массажным дорожкам, полоскание рта прохладной водой, ходьба босиком);
- дыхательная, пальчиковая, зрительная гимнастики;
- корректирующая гимнастика после сна;
- спортивные игры на свежем воздухе;
- подвижные игры;
- динамические паузы;
- гигиенические процедуры.

Однако на практике не все мероприятия регулярно проводятся воспитателями. Так, закаливающие процедуры, корректирующая гимнастика после сна проводятся от случая к случаю.

В ДОУ созданы условия для физкультурно-оздоровительной работы с детьми: музыкально-спортивный зал оснащен необходимым оборудованием и инвентарем; центры двигательной активности созданы в каждой группе.

В план методической работы с воспитателями включены следующие мероприятия: оформление выставки «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми», консультации «Прогулка в летний период», «Личная гигиена детей и взрослых», «Закаливание: значение и методы», «Роль прогулки в здоровье детей».

Летний период в детском саду используется для активного оздоровления

детей и приобщения их к здоровому образу жизни. В это время детский сад работает по особому плану, в который включается увеличение количества витаминных продуктов в меню, повышение двигательной активности за счет различных видов детской деятельности с включением народных, хороводных, подвижных игр. Увеличивается количество и разнообразие закаливающих мероприятий: гигиеническое мытье ног после прогулки, полоскание рта после приема пищи, сон при открытых окнах, хождение босиком по траве и грунту, солнечные и воздушные ванны, обширное умывание. В план также включены беседы с детьми по профилактике желудочно-кишечных заболеваний. Все эти мероприятия, естественно, развивают навыки здорового образа жизни. Но многие из них проводятся в детском саду только в жаркие дни.

В летний период изменяется содержание воспитательно-образовательной работы. Воспитатели регулярно проводят целевые прогулки и экскурсии в природу за территорию детского сада, организуют длительное пребывание детей на свежем воздухе, проведение физкультурных занятий и гимнастики на свежем воздухе, проведение спортивных игр и упражнений (футбол, волейбол, городки и т.д.)

Один раз в квартал в детском саду проводятся Дни здоровья. В качестве примера представим план одного из таких дней, проведенных в сентябре (таблица 1).

Таблица 1

План проведения Дня здоровья в сентябре

Время	Название мероприятия	Ответственный
08.15-08.25	Общая утренняя зарядка на площадке детского сада «Все делают зарядку!»	Инструктор по физкультуре
09.00-09.20	Физкультурный досуг «Веселая прогулка» (2 младшая группа)	Воспитатель
09.30-10.00	Физкультурный досуг «Хотим быть здоровыми» (средняя и старшая группы)	Воспитатели
10.00-10.40	Физкультурный досуг «В здоровом теле – здоровый дух». Игры, соревнования (подготовительная группа)	Воспитатель
10.50-	Подвижные игры «Попади в цель», «Найди	Инструктор по

11.20	домик», «Мяч в кругу» (2 младшая группа)	физкультуре, воспитатель
11.00- 11.35	Подвижные игры «Белки-горелки», «В гости к ежу» (средняя группа)	Воспитатель
11.50	Разминка с показательным обливанием «Закаляйся вместе с нами» (старшая группа)	Воспитатель
11.45- 12.30	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Жучка и зайцы», «Совушка» (подготовительная группа)	Воспитатель
15.00- 15.10	Гимнастика пробуждения (все группы)	Воспитатели
15.30- 15.40	Рассматривание альбома «Летние виды спорта» (2 младшая группа)	Воспитатель
15.30- 16.15	Вечер загадок и игр «Мы дружим с физкультурой» (дети и родители подготовительной группы)	Воспитатель, родители
В течение дня	Оформление стендов для родителей «Закаливание зимой» (во всех группах)	Воспитатели, инструктор по физкультуре

К проведению Дней здоровья всегда привлекаются родители воспитанников. Они принимают участие во многих мероприятиях: спортивных праздниках, эстафетах, вечерах, соревнованиях, театральных представлениях. Для них оформляются информационные материалы со сведениями о том, как сохранить здоровье ребенка и приобщить его к здоровому образу жизни. Организованные таким образом Дни здоровья могли бы иметь еще большее значение для развития навыков ЗОЖ у детей, если бы подобная работа проводилась в рамках постоянно действующей программы.

В содержательном разделе рабочей программы воспитателя старшей группы формулируются следующие задачи блока «Здоровье»:

- способствовать развитию интереса к нормам и правилам ЗОЖ, здоровьесберегающего поведения.
- формировать представления о ценности здоровья, полезных привычках, способах охраны здоровья.
- развивать самостоятельность детей в выполнении гигиенических

процедур и полезных привычек.

- развивать умение описывать состояние своего здоровья.
- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций.

В содержание работы входит знакомство с признаками здоровья и нездоровья, особенностями настроения и поведения; с правилами здорового образа жизни, полезными (занятия физкультурой, спортом, прогулки, выполнение режима дня, гигиенические процедуры, сон и отдых) и вредными привычками; с некоторыми органами человека и их функциями; с правилами охраны здоровья (зрения, органов движения, дыхания, слуха); с правилами первой помощи.

В планируемые результаты освоения общеобразовательной программы детьми старшей группы включен блок «Здоровье», в котором определяется довольно обширный перечень навыков и умений, которыми должен овладеть ребенок:

- умением сознательно направлять свои действия на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- навыками личной гигиены (умываться, мыть руки, чистить зубы, мыть уши, причесываться и т.д.);
- навыками самообслуживания и полезными привычками;
- умением определить свое самочувствие и рассказать о нем взрослому;
- навыками культуры приема пищи (спокойно сидит, пережевывает пищу аккуратно, не говорит с полным ртом, правильно пользуется вилкой и ножом, салфеткой и т.д.);
- умением различить полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употреблять их;
- умениями выполнять дыхательную гимнастику, упражнения для укрепления осанки, гимнастику для глаз, утреннюю гимнастику;
- умением различать некоторые съедобные и несъедобные ягоды, грибы, травы, правильно вести себя в лесу;

- умением оказать элементарную первую помощь себе и другому;
- умением проявлять внимание к заболевшему, пожалеть, развеселить.

В календарно-тематическом планировании воспитателя старшей группы решение задач развития навыков здорового образа жизни просматривается в основном в течение тематической недели здоровья. В ходе этой недели с детьми проводятся следующие мероприятия:

- беседы «Мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища», «Здоровый образ жизни»;
- чтение художественной литературы (К. Чуковский «Мойдодыр», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», А. Барто «Девочка чумазая» и др.);
- рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека», альбомов «Виды спорта»;
- разгадывание загадок о частях тела, видах спорта, овощах и фруктах;
- дидактические игры «Кому что нужно?», «Сказочка-указочка», «Вредно-полезно», «Съедобное-несъедобное», «Зеркало», «Фоторобот» и др.;
- сюжетно-ролевые игры «Больница», «Магазин»;
- подвижные игры «Водяной», «Кто быстрее?», «Овощи и фрукты», «Золотые ворота», «Собери урожай», «Делай вот так» и др.;
- лепка, рисование, создание коллажей на темы «Мы со спортом крепко дружим!», «Витамины на столе», организация выставки детского творчества с привлечением родителей;
- изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей);
- спортивное развлечение для всей семьи «Путешествие в сказку» по мотивам сказок К. Чуковского.

Можно предположить, что невозможно развить запланированные к концу года умения и навыки в ходе мероприятий, продолжающихся в течение одной недели.

Работа по укреплению здоровья и развитию навыков здорового образа жизни ведется не только во время тематической недели. Это происходит в ходе выполнения гигиенических процедур (умывания, чистки зубов, полоскания рта, мытья рук и т.д.), в процессе организации режимных моментов и оздоровительных мероприятий (прогулки, подвижные игры, гимнастики, динамические паузы во время занятий и т.д.). Материал по ознакомлению детей с основами здорового образа жизни включается в занятия. Например, при знакомстве с овощами и фруктами говорится о пользе витаминов для здоровья, на занятии по теме «Виды спорта» дошкольникам рассказывают о необходимости заниматься физическими упражнениями, тема «Пищевые продукты» используется, чтобы познакомить детей с правилами рационального питания.

Однако систематически проводится лишь работа по привитию гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

В рамках реализации программы О.В. Толстиковой «Мы живем на Урале» [71] также решаются задачи по становлению у детей ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, питании, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Здесь формирование начал культуры здорового образа жизни происходит на основе национально-культурных традиций.

Детей знакомят со способами закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Свердловской области, с народными традициями в оздоровлении Среднего Урала, оздоравливающими свойствами лечебных растений, натуральных продуктов питания. Также дошкольники получают представления о правилах выбора одежды в соответствии с местными погодными условиями, традиционных для Урала продуктах питания, видах спорта, способах укрепления здоровья в наших местах проживания.

Используются разнообразные формы совместной образовательной деятельности с детьми:

- дидактические игры, моделирующие структуру спортивных упражнений;
- совместные с родителями проекты «Полезные для здоровья продукты», «Обереги здоровья» и др.;
- выставки детских работ;
- стихи, пословицы, поговорки о здоровье, гигиене, культуре еды, закаливании и др.;
- образовательные ситуации, углубляющие представления о здоровом образе жизни;
- конкурсы, соревнования с участием родителей «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
- чтение художественной литературы, рассматривание картин;
- подвижные игры народов Урала;
- элементы спортивных игр.

Развитие навыков ЗОЖ в рамках программы «Мы живем на Урале» проводится целенаправленно и систематически, однако данная программа не охватывает развитие всех необходимых старшему дошкольнику навыков здорового образа жизни.

Решать вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни помогает организация предметно-развивающей окружающей среды. Для обеспечения возможности двигательной активности отведено определенное пространство, в котором имеется необходимое оборудование: обручи, кегли, мячи, скакалки, флажки, ленточки и др. В зоне двигательной активности приготовлены массажные коврики, кольца, атрибуты для проведения подвижных игр, а также утренней гимнастики.

Также здесь находятся сделанные руками родителей альбомы «Виды спорта», «Полезные продукты», «Витамины», «Закаляйся!». Подготовлены дидактические игры «Лечим зубы» и «Шаги к здоровью». Также в уголке познавательного развития дети могут рассматривать детские книги и альбомы о целебных растениях, съедобных и несъедобных грибах и ягодах, фруктах и

овошах, продуктах, полезных для здоровья.

Таким образом, анализ деятельности Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения – детский сад № 80 г. Екатеринбурга по проблеме развития навыков здорового образа жизни у детей позволил сделать следующие выводы. В детском саду созданы условия для физической активности дошкольников, закаливания, проведения культурно-гигиенических процедур. Образовательная программа детского сада предусматривает знакомство детей с правилами здорового образа жизни, развитие навыков правильного поведения. Воспитатели включают в занятия учебный материал, позволяющий познакомить дошкольников с условиями сохранения и укрепления здоровья, проводят дидактические и сюжетно-ролевые игры для развития навыков здорового образа жизни, а также спортивные мероприятия. Однако работа по приобщению детей к здоровому образу жизни в системе не проводится. В данном ДООУ отсутствует специальная программа развития навыков здорового образа жизни у детей. Воспитатели используют отдельные методики, проводят эпизодические мероприятия, что не обеспечивает успешного освоения ребенком навыков здорового образа жизни.

## **2.2. Первичная диагностика навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста**

На диагностическом этапе исследования была поставлена цель – изучить уровень развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось в старшей группе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 80; в нем приняли участие 20 детей в возрасте 5-6 лет.

Для выявления уровня развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников был использован следующий диагностический инструментарий: методика В.Т. Кудрявцева «Беседа о здоровом образе жизни»



для выявления знаний дошкольников о ЗОЖ [27]; методика «Незаконченные предложения» Л.Г. Касьяновой [24], методика наблюдений И.М. Новиковой [49], рисуночный тест «Здоровье» Л.Г. Касьяновой [24].

В соответствии с выделенными компонентами развития навыков здорового образа жизни были определены критерии и показатели развития навыков ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста (Л.Г. Касьянова), представленные в таблице 2.

Таблица 2

Критерии и параметры сформированности навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Критерии (компоненты) развития навыков ЗОЖ	Параметры развития навыков ЗОЖ
Когнитивный	Наличие знаний о строении и функциях человеческого организма, правилах здорового питания, значении физических упражнений и разного рода гимнастик, приемах проведения гигиенических процедур, закаливании, способах укрепления здоровья
Эмоционально-мотивационный	Понимание значения здорового образа жизни, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, интерес к правилам здорового образа жизни
Поведенческо-деятельностный	Стремление самостоятельно использовать навыки здорового образа жизни в повседневной жизни, способность переносить умение в другую ситуацию

Для выявления знаний дошкольников о здоровом образе жизни (когнитивный критерий) использовалась беседа, предложенная В.Т Кудрявцевым [27]. В нее были включены следующие вопросы:

1. Что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
4. Зачем нужно делать утреннюю гимнастику?
5. Что такое полезные привычки и вредные привычки?

## 6. Как можно закаляться?

Каждый полный и правильный ответ оценивается двумя баллами, за неполный или неточный ответ дается 1 балл, за неверный ответ или за отказ отвечать дается 0 баллов. Уровни сформированности когнитивного компонента определяются по сумме набранных баллов.

В.Г. Кудрявцев выделяет следующие уровни развития навыков здорового образа жизни у детей по когнитивному критерию:

Высокий уровень (10 баллов и более) – ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, окружающей среды; уверенно называет полезные и вредные привычки и объясняет их влияние на состояние здоровья; понимает значение гигиенических процедур и закаливания для здоровья, знает некоторые способы закаливания.

Средний уровень (от 5 до 9 баллов) – ребенок имеет частичное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека, с помощью взрослого устанавливает связь между здоровьем и окружающей средой; частично имеет представление о полезных и вредных привычках, с помощью наводящих вопросов определяет их влияние на здоровье; понимает значение некоторых гигиенических процедур, способы и значение закаливания называет с помощью взрослого.

Низкий уровень (менее 5 баллов) – ребенок не имеет системных представлений о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает его с состоянием окружающей среды; не может рассказать о вредных привычках, полезные привычки называет с помощью наводящих вопросов, не может определить их влияние на здоровье; имеет расплывчатое представление о закаливании и его способах, о значении гигиенических процедур.

Беседа проводилась с детьми индивидуально, при этом создавалась спокойная, комфортная обстановка. Данные, полученные в результате исследования по методике В.Г. Кудрявцева «Беседа о здоровом образе жизни», представлены в Приложении 1. Обобщенно результаты исследования

представлены на рисунке 1.

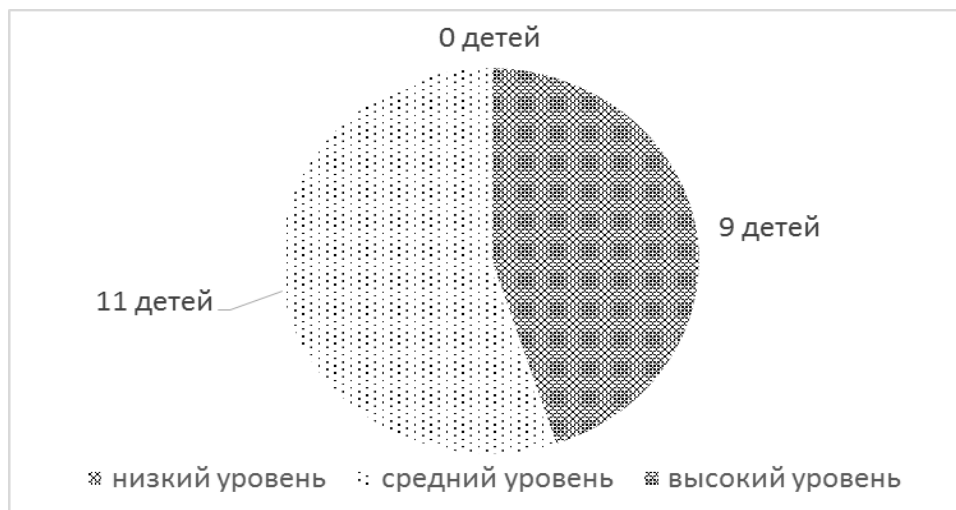


Рис. 1. Уровни развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста по когнитивному критерию

Диаграмма показывает, что в группе нет детей с высоким уровнем развития навыков здорового образа жизни. 11 дошкольников имеют средний, 9 дошкольников – низкий уровень развития.

Дошкольники со средним уровнем развития навыков ЗОЖ по когнитивному критерию имеют частичное представление о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках, способах укрепления здоровья, однако в основном они отвечают на вопросы с помощью взрослого. Например, девочка полно рассказала о том, зачем нужна утренняя гимнастика: «Утреннюю гимнастику нужно делать, чтобы быть сильным и стройным. Мама говорит, что никогда не потолстеешь. И будешь здоровым». Однако на вопрос о том, как можно закаляться, не смогла ответить, она не соотносит утреннюю гимнастику со способом закаливания. На первый вопрос ребенок отвечает: «Здоровье – это когда у тебя ничего не болит». О полезных и вредных привычках она знает, что «курить вредно, потому что можно умереть». На наводящий вопрос воспитателя: «А что полезно кушать?» девочка говорит: «Полезно есть всякие фрукты, витамины». Таким образом, знания ее в области здорового образа жизни не полные и недостаточно точные.

Дети с низким уровнем развития навыков по когнитивному критерию не имеют системных представлений о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках, способах закаливания. Так, мальчик не смог ответить на вопросы, что такое здоровье и что нужно делать, чтобы быть здоровым. Полезными привычками дети считают «хорошо кушать», вредных привычек назвать не могут. О способах закаливания знают, что можно «ноги обливать», а утреннюю зарядку нужно делать, «потому что станешь сильным».

В целом, дети продемонстрировали достаточно полные знания о том, зачем делать утреннюю гимнастику: «будешь сильным и здоровым», «тогда не будешь болеть», «чтобы не толстеть», «чтобы закаляться». Также они довольно много знают о полезных и вредных привычках: «полезно кушать фрукты», «полезно заниматься спортом», «полезно делать гимнастику», «курить – очень вредно», «плохие привычки – курить и пить водку», «плохая привычка – кусать ногти».

Сложнее всего детям оказалось отвечать на вопросы о том, от чего человек может заболеть и что нужно делать, чтобы быть здоровым. Ответы были такие: «человек болеет, если простудится», «если скушать что-то несвежее, заболит живот», «чтобы не болеть, надо тепло одеваться», «чтобы не болеть, надо все съесть», «чтобы быть здоровым, надо не болеть», «чтобы не болеть, надо мыть руки и яблоки».

Для исследования навыков здорового образа жизни у старших дошкольников по эмоционально-мотивационному критерию была использована методика «Незаконченные предложения о здоровье», предложенная Л.Г. Касьяновой и адаптированная нами для детей старшего дошкольного возраста. Методика применяется для изучения отношения дошкольников к своему здоровью, уровня их переживаний в отношении здоровья [24].

Детям предлагалась игра «Закончи предложения». «Я буду начинать предложение, а ты его заканчивай», – говорил взрослый. Предложения были такими:

1. Мое здоровье ...
2. Больной ребенок ...
3. Я хочу, чтобы мое здоровье было ...
4. Когда у человека что-то болит, то он ...
5. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы ...
6. Когда мой друг болеет, то я ...
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе ...
8. Иногда я болею, потому что ...
9. Здоровый человек может ...
10. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю ...

Каждый адекватный, исчерпывающий ответ оценивался двумя баллами, за недостаточно адекватный ответ давался 1 балл, за отказ отвечать или неадекватное завершение предложения – 0 баллов.

Л.Г. Касьянова рассматривает следующие уровни развития навыков ЗОЖ у детей по эмоционально-мотивационному критерию.

Высокий уровень (16 баллов и больше) – ребенок с интересом принимает участие в игре, проявляет активность. Все предложения имеют адекватное, исчерпывающее завершение, при этом обнаруживается валеологическая компетентность ребенка. Ребенок демонстрирует высокую мотивацию к здоровому образу жизни, осознанное отношение к своему здоровью, понимание необходимости заботиться о нем, знание правил здоровой жизни. Проявляет желание оказывать помощь, заботиться, совершать действия здоровьесберегающего характера.

Средний уровень (от 8 до 14 баллов) – ребенка интересует лишь часть вопросов беседы, он проявляет избирательную активность. Более половины предложений имеют адекватное, исчерпывающее завершение, иногда проявляется валеологическая компетентность (способность поддержания здоровья). Ребенок демонстрирует неустойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, недостаточное понимание необходимости заботиться о

своём здоровье. Знание правил здорового поведения и желание следовать им прослеживается лишь в части ответов.

Низкий уровень (менее 8 баллов) – ребенка практически не интересует тема предложенной ему игры, он не проявляет в ней активности. Большинство предложений имеет неадекватные, неполные завершения. Некоторые предложения ребенок не может закончить. Он обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к ведению здорового образа жизни, не готов совершать действия здоровьесберегающего характера, не задумывается об этом. Не проявляет желания заботиться, оказывать помощь, демонстрирует непонимание необходимости выполнять правила здоровой жизни.

Уровни определяются по сумме баллов.

Высокий уровень – 16 баллов и больше.

Средний уровень – от 8 до 14 баллов.

Низкий уровень – меньше 8 баллов.

Данные, полученные в результате диагностики по методике Л.Г. Касьяновой «Незаконченные предложения о здоровье» представлены в Приложении 2. Обобщенные результаты исследования представлены на рисунке 2.

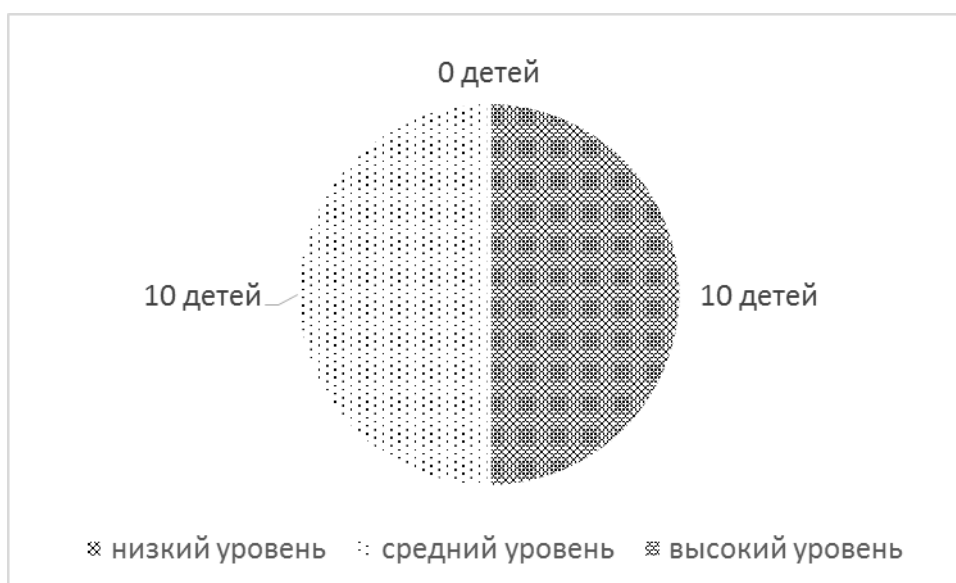


Рис. 2. Уровни развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста по эмоционально-мотивационному критерию

Итак, ценностное отношение к здоровью на высоком уровне не сформировано ни у одного ребенка. 10 детей имеют средний уровень развития навыков ЗОЖ по эмоционально-мотивационному критерию, 10 детей – низкий уровень.

Дети со средним уровнем развития навыков ЗОЖ по эмоционально-мотивационному критерию частично проявляют интерес к вопросам здоровья. Составленные ими предложения показывают отсутствие понимания необходимости заботиться о своем здоровье, недостаточно сформированную мотивацию к выполнению правил здоровой жизни.

Так, предложение «Мое здоровье ...» дети этой группы заканчивают так: «... это когда я не болею», «... беспокоит мою маму», «... хорошее» и т.д. Предложение «Я хочу, чтобы мое здоровье было ...» дети заканчивают словами: хорошим, крепким, сильным. «Когда у человека что-то болит, он ...» «... не ходит в детский сад», «... больной», «... должен сидеть дома». Завершение предложения «Если бы у меня была волшебная палочка здоровья ...» отчетливо показывает наличие у детей со средним уровнем развития навыков ЗОЖ направленности на здоровый образ жизни, осознание ценности здоровья. Ответы были такими: «...я бы сделал так, чтобы мама никогда не болела», «...я бы вылечил всех-всех», «... я бы всех сделала здоровыми» и т.д.

Дошкольники этой категории недостаточно четко понимают, что о здоровье можно заботиться в процессе какой-либо деятельности, что больные люди требуют помощи и заботы. Предложение «Больной ребенок ...» они заканчивали так: «... грустный», «... должен идти в больницу». «Когда мой друг болеет, я ...» – «... я с ним не играю», «... к нему не подхожу», «... я звоню ему по телефону». К предложению «Иногда я болею, потому что ...» ответы были такие: «... простужаюсь», «... что-нибудь плохое съел», «... в садике все болеют».

Некоторые дети дали интересные и показательные ответы к предложению «Когда я думаю о здоровье, то представляю себе ...». Например, мальчик

сказал: «... что я играю с ребятами», а девочка ответила: «Я ничего не представляю.»

Дети с низким уровнем развития навыков здорового образа жизни по эмоционально-мотивационному критерию практически не интересуются темой здоровья, не мотивированы к выполнению правил здоровой жизни. Их ответы, по большей части, неадекватны.

Например, «Иногда я болею, потому что заболел», «Здоровый человек может заболеть», «Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы сделала себе много вкусных вещей», «Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю, что будет больно», «Мое здоровье плохое».

Для изучения навыков о здоровом образе жизни у старших дошкольников по поведенческо-деятельностному критерию было использовано наблюдение. Наблюдения за детьми, предложенные И.М. Новиковой [49], проводятся во время режимных моментов и специально организованных проблемных ситуаций и направлены на изучение умений и навыков детей в выполнении гигиенических и закаливающих процедур (полоскание полости рта после еды, мытье рук, выполнение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, подготовка ко сну, свободная игровая деятельность и т.д.). Также организованные проблемные ситуации позволяют исследовать умения детей выбрать полезную и вредную еду, окружающую среду для укрепления здоровья.

В соответствии с методикой И.М. Новиковой были организованы следующие проблемные ситуации.

Проблемная ситуация «Полезная покупка».

Задание направлено на выявление навыка детей выбирать полезные для здоровья вещи и продукты.

Взрослый показывает на разложенные на столе предметы и говорит детям: «Это магазин, где можно купить разные вещи. Выберите только те, пожалуйста, которые полезны для здоровья. Объясните, почему вы выбрали



именно эти предметы». На столе в качестве «товаров» использовались: мыло, зубная щетка, расческа, лук, лимон, яблоки, чеснок, колбаса, молоко, кукла, игрушечная машинка, книга, конфета, скакалка, мяч и др.

Проблемная ситуация «Место для отдыха».

Задание направлено на выявление навыка детей определить влияние окружающей среды на здоровье людей.

Детям показывают четыре картинки с изображениями: улицы большого города, по которой идет транспорт; лесной поляны с цветами; комнаты с сидящим у телевизора мальчиком; предметов одежды, бытовой техники и косметики. Взрослый говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумным улицам города, где едут машины; можно поехать в лес или парк, где растут деревья, цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин за покупками; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку. Объясни свой выбор».

И.М. Новикова определила следующие уровни развития навыков ЗОЖ у детей по поведенческо-деятельностному критерию.

Высокий уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости, присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность. Способен выявить на направленную на формирование здорового образа жизни сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности.

Средний уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий, но она связана с положительным эмоционально-чувственным переживанием или проявляется на основе подражания другим детям; частично присваивает

переданный взрослыми опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность. Способен выявить направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности.

Низкий уровень – ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность. Не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности и предметов окружающей действительности.

Результаты наблюдений представлены в приложении 3 и обобщенно представлены на рисунке 3.



Рис. 3. Уровни развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста по поведенческо-деятельностному критерию

Диаграмма показывает, что развитие навыков ЗОЖ у детей по поведенческо-деятельностному критерию имеет самый низкий уровень. Лишь 8 детей имеют средний уровень развития навыков. Эти дети проявляют самостоятельность и инициативу при проведении оздоровительных, закаливающих, гигиенических мероприятий эпизодически. Так, после обеда

девочка говорит: «Нужно рот прополоскать!». Если воспитатель поддерживает ее: «Ребята, нам напомнили, что надо прополоскать рот», то девочка выполняет эту процедуру. В том случае, если воспитатель не оказывает поддержки, ребенок самостоятельно действие не выполняет.

Определенные навыки у этих дошкольников уже доведены до автоматизма, например, мыть руки с мылом после прогулки они не забывают, аккуратно складывают одежду перед сном, правильно ведут себя за столом. Дети без напоминаний готовятся к гимнастике после сна, утренней гимнастике. Другие навыки еще находятся в стадии формирования: пользоваться вилок, следить за аккуратностью в одежде, полоскать рот после еды и др. В игровых ситуациях дети обнаруживают недостаточное понимание факторов, влияющих на здоровье. Например, «покупая» полезные для здоровья вещи, девочка выбирает овощи, молоко и колбасу, объясняя, что «колбаска – это вкусно», в то же время скалку она не берет, т.к. «это для игры».

12 детей имеют низкий уровень развития навыков здорового образа жизни по поведенческо-деятельностному критерию. В основном, эти ребята умеют выполнять гигиенические и оздоровительные процедуры, однако самостоятельно и сознательно они этого не делают. Так, отказывается ходить по массажной дорожке: «У меня итак ножки хорошие!». Некоторые дети моют руки только после напоминаний взрослых, не следят за внешним видом. Несколько девочек с большой неохотой выполняют физические упражнения, играют в подвижные игры. Другие дети всегда стремятся избежать полоскания рта после еды.

Для более достоверного изучения сформированности навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста использовался рисуночный тест «Здоровье», разработанный Л.Г. Касьяновой для детей старшего дошкольного возраста [24]. Л.Г. Касьянова не заостряет внимание детей на болезни, а предлагает нарисовать «здоровье», как они себе его представляют. Описание теста дано в приложении 4.

Тест позволяет определить уровень развития знаний о здоровье у старших дошкольников, характер эмоционального отношения к проблемам здоровья, степень активности позиции по отношению к здоровью. Для выяснения характера эмоционального отношения детей к здоровому образу жизни в нем используются элементы из теста цветового выбора М. Люшера.

По мнению Л.А. Венгера, применение рисуночных тестов для выявления особенностей ребенка основано на принципе проекции, т.е. на «вынесении вовне своих переживаний, представлений, стремлений и т.п. Рисуя тот или иной объект, ребенок невольно передает свое отношение к нему. Он не забудет нарисовать то, что кажется ему наиболее важным и значимым; а вот тому, что он считает второстепенным, будет уделено гораздо меньше внимания» [8, с. 12].

При анализе изображений с ребенком проводилась беседа для уточнения деталей, касающихся содержания рисунка.

Дети получили задание нарисовать «здоровье», никаких дополнительных пояснений, указаний дано не было. Часть детей (11 человек) сразу приступили к рисованию, 9 человек долго размышляли, просили помочь, спрашивали, что надо рисовать. Не получив подсказок, 7 детей начали рисовать, 2 человека отказались выполнять задание.

При анализе рисунков мы условно разделили их на три группы.

В первую группу вошли рисунки, на которых в качестве объектов «здоровья» дошкольники изобразили себя или других детей. Таких было 7 человек, из них двое использовали в изображении широкую цветовую гамму (более 5 цветов) и тщательно прорисовали детали, что свидетельствует об эмоциональной значимости своего здоровья для данных детей. Комментируя свой рисунок, один ребенок объяснил: «Я здесь веселый, солнышко, я бегаю, я здоровый».

Пятеро дошкольников изобразили себя и других детей, используя небольшую цветовую гамму (2-4 цвета). Эти изображения небольшие, не

детализированные. На двух рисунках изображены группы детей, занимающихся совместной деятельностью: «Мы с другом играем, мы сильные и не боеем», «Это мы в группе делаем зарядку, чтобы быть здоровыми». На других рисунках фигуры изображены в статичном положении. Один рисунок отличается оригинальностью: ребенок изобразил себя и брата, занимающимися приготовлением «полезной еды». Комментируя это изображение, девочка показала свои знания о том, что здоровье человека зависит от пищи, которую он ест.

Ко второй группе были отнесены рисунки, связанные с «лечением». Таких рисунков тоже было 7, сюжеты их были почти одинаковы. Дети рисовали себя и членов своей семьи, окруженными предметами, предназначенными для лечения: таблетки, баночки с лекарствами, термометр, бинт и йод, стакан с водой, баночка с медом или вареньем и т.д. Комментируя свои рисунки, дошкольники перечисляли изображенные предметы. На одном рисунке изображено здание с красным крестом и машина, ребенок объяснил: «Это я еду в больницу».

На рисунках второй группы используется небольшая гамма цветов, причем преобладают «негативные» цвета – черный, коричневый, фиолетовый, указывающие на подавленное состояние, негативные воспоминания детей о болезни и лечении. Из пояснений детей видно, что они знаний о болезни у них больше, чем о здоровом образе жизни: «Надо лечиться, чтобы быть здоровым», «Буду пить таблетки и стану здоровым». Таким образом, у детей сложились представления о сохранении здоровья при лечении и посещении больницы.

На рисунках третьей группы (таких было 4) изображена природа: небо, солнце, цветы, лес. При выполнении рисунков дети использовали широкую гамму цветов и тщательно прорисовывали детали. Но объяснить свои рисунки смогли только два ребенка: «Я нарисовала солнышко, озеро. Это все полезно для здоровья. И воздухом дышать», «Это лес, здесь всякие травы полезные и цветы, и ягоды. Это все полезно». Все это говорит о том, что дети имеют знания

о связи здоровья с природой, а также об эмоциональной значимости здоровья для дошкольников.

Итак, рисуночный тест «Здоровье» подтверждает данные, полученные с помощью других методик. Часть детей имеет определенные знания о здоровом образе жизни, способах укрепления здоровья; для них собственное здоровье имеет эмоциональную значимость. Небольшое число дошкольников в группе занимают активную позицию по отношению к собственному здоровью, готовы выполнять какую-либо деятельность для его укрепления.

Обобщенные результаты исследования развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников представлены в таблице 3.

Таблица 3

Уровни развития навыков здорового образа жизни  
у детей старшего дошкольного возраста

Критерии развития навыков здорового образа жизни	Уровни развития навыков ЗОЖ		
	Высокий	Средний	Низкий
Когнитивный	0 детей	11 детей	9 детей
Эмоционально-мотивационный	0 детей	10 детей	10 детей
Поведенческо-деятельностный	0 детей	8 детей	12 детей

Следовательно, преимущественно развиты навыки здорового образа жизни по когнитивному критерию. Большинство детей имеют знания о строении человеческого тела, правилах здорового питания, значении закаливания и физических упражнений для здоровья, а также приемах и способах укрепления здоровья.

Уровень развития навыков здорового образа жизни по эмоционально-мотивационному критерию ниже. Половина детей проявляет интерес к вопросам здоровья, осознает его ценность и значение.

Уровень развития навыков ЗОЖ по поведенческо-деятельностному критерию оказался самым низким. Большинство детей пока не готово

самостоятельно соблюдать правила здорового образа жизни, сознательно проявлять инициативу в выполнении гигиенических, оздоровительных, закаливающих мероприятий.

Таким образом, диагностика навыков здорового образа жизни у старших дошкольников показала довольно низкий уровень их развития. С целью совершенствования навыков ЗОЖ необходима систематическая и планомерная работа в ДОО и разработка соответствующей программы.

### **2.3. Содержание и обоснование программы по развитию навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации**

Необходимость разработки программы по развитию навыков здорового образа жизни у старших дошкольников обусловлена результатами диагностики, проведенной в старшей группе МАДОУ детский сад № 80.

Целью программы «Учусь быть здоровым» является развитие навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Расширить представления старших дошкольников о своем организме, здоровье, способах его сохранения, влиянии окружающей среды на здоровье (когнитивный компонент).

2. Воспитывать ценностное отношение к здоровью, стремление и желание вести здоровый образ жизни, интерес к приемам и способам сохранения здоровья (эмоционально-мотивационный компонент).

3. Развивать навыки выполнения гигиенических, оздоровительных, закаливающих мероприятий, здорового питания, охраны и укрепления своего здоровья, взаимодействия с окружающей средой (поведенческо-деятельностный компонент).

Количество занятий – 15. Программа реализуется в течение 4-6 недель.

Программа разработана с опорой на следующие принципы:

1. Достоверность – информация, предлагаемая детям, основана на научных фактах.
2. Доступность – научная информация адаптирована для восприятия детьми старшего дошкольного возраста, имеет четкую логику изложения.
3. Наглядность, занимательность – в образовательный материал включаются образные, яркие примеры, сведения, вызывающие эмоциональный отклик у детей; используются художественные произведения и произведения русского фольклора (загадки, поговорки, пословицы), наглядность.
4. Активность – в образовательном процессе используются активные формы работы: наблюдение, экспериментирование, элементарные опыты, дидактические и сюжетно-ролевые игры, экскурсии, проблемные ситуации и т.д.
5. Осознанность – формирование навыков происходит на основе понимания дошкольниками сущности предметов и явлений окружающей действительности, различных видов деятельности.

Условия реализации программы развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников:

- учет возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (способность обобщать и систематизировать полученные представления, образность мышления и др.);
- рациональная организация режимных моментов (утренней зарядки, прогулок, режима питания, послеобеденного сна, гимнастики после сна и т.д.);
- оптимальная организация двигательного режима дошкольников (физкультурные занятия, подвижные игры на прогулках, физпаузы, минутки здоровья и психологической разгрузки и т.д.);
- проведение закаливающих процедур (полоскание полости рта прохладной водой, хождение босиком по полу группы, по траве и грунту в летний



период, обливание ног прохладной водой, хождение по массажным дорожкам и т.д.);

- организация в дошкольном учреждении и в группе спортивных, оздоровительных мероприятий (Дни здоровья, спортивные праздники, соревнования, эстафеты, развлечения и т.д.);
- организация совместной работы детского сада и родителей по развитию у детей представлений и навыков здорового образа жизни.

Основными формами и методами работы со старшими дошкольниками по развитию навыков здорового образа жизни являются следующие: занятия, экскурсии, эколого-оздоровительные прогулки, игры, наблюдения, проблемные ситуации, ситуационные задачи.

Во время занятий, экскурсий, игр, эколого-оздоровительных прогулок используются такие методы как рассказы, беседы, чтение художественной литературы, произведений русского фольклора.

Рассказ может сопровождаться показом способов действий или демонстрацией иллюстраций и используется для формирования конкретных представлений о здоровом образе жизни. С целью ознакомления, углубления, расширения представлений используется беседа. Детская художественная литература дает широкие возможности для развития представлений о здоровом образе жизни, т.к. дети старшего дошкольного возраста используют образы литературных героев для оценки себя и других людей, осмысливают не только поступки, но чувства, мысли героя.

При реализации программы развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников можно использовать такие детские книги. О физкультуре и спорте: А. Барто «Зарядка», В. Берестов «Как я плавать научился», С.Л. Прокофьева, Г.В. Сапгир, В.Г. Гришин «Румяные щеки», В.Суслов «Про Юру и физкультуру». О закаливании: В. Лебедев-Кума «Закаляйся!», С. Михалков «Про мимозу», Р. Ротенберг «Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья», Семенова И.И. «Учусь быть здоровым, или

Как стать Неболейкой, М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял». О правильном питании: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Г. Юдин «Главное чудо света», М. Яснов «Обжора», В. Суслов «Тощий Тимка», Ш. Галиев «Витаминные буквы. Находка с загадкой». О гигиене: С. Михалков «Гребешок», Э. Мошковская «Доктор, доктор, как нам быть?», К.А. Пармз «Путешествия Джуно. Про зубную щетку», К.А. Пармз «Путешествия Джуно. Про гребешок», М. Яснов «Я мою руки», Л. Яхнина «Микробы и мыло» и др.

Содержание программы представлено несколькими разделами:

- Я, мой организм, мое здоровье.
- Окружающая среда и здоровый образ жизни.
- Мы и физкультура.
- Полезные и вредные привычки.
- Соблюдаем режим дня.

Тематическое планирование представлено в таблице 4.

Таблица 4

Тематическое планирование по развитию навыков здорового образа жизни в старшей группе

Названия разделов	Цели разделов	Содержание разделов	Количество занятий
Я, мой организм, мое здоровье.	Развивать первоначальные представления о своем организме и навыки заботы о нем.	Организм человека, части тела. Правила ухода за различными частями тела. Наши чувства и настроение. Их влияние на состояние организма. Здоровье и болезнь. Причины возникновения болезней. Правила поведения во время болезни. Лечение без таблеток.	3
Окружающая среда и здоровый образ жизни.	Развивать представления о связи состояния здоровья и состояния окружающей среды и навыки взаимодействия с окружающей средой.	Окружающая среда и здоровье человека. Особенности жизни в большом городе. Факторы угрозы здоровью. Выбор места для отдыха. Польза физической подвижности.	3
Мы и	Развивать навыки	Двигательные качества человека и	3

физкультура.	двигательной активности, дать представление о значении двигательной активности для здоровья.	их развитие. Значение физических упражнений для здоровья. Виды спорта и спортивных игр. Народные традиции физической культуры Необходимость выполнения утренней гимнастики. Моя семья и физкультура.	
Полезные и вредные привычки.	Развивать осознанное отношение к привычкам, расширять представление о полезных и вредных привычках.	Какие бывают привычки, вредные и полезные для здоровья? Мои любимые продукты. Реклама и здоровье. Мои любимые занятия. Движение – это жизнь и здоровье. Влияние вредных привычек на здоровье человека.	3
Соблюдаем режим дня.	Дать представление о рациональном режиме дня, развивать навыки рационального питания, отдыха, двигательной активности.	Что такое «режим дня»? Правила здорового питания. Необходимость ежедневных прогулок. Отдых. Сон и его значение для здоровья. Физкультура и спорт в режиме дня.	3

В качестве примера приведем разработку одного из занятий программы.

Занятие № 1. (Раздел «Окружающая среда и здоровый образ жизни».)

Экскурсия «Я живу в большом городе».

Цель: развитие навыков взаимодействия с окружающей средой.

Задачи:

1. Дать представления о факторах угрозы здоровью в городе и способах ограничения их влияния.
2. Развивать навыки взаимодействия со средой (замечать угрозу здоровью, выбирать место для прогулки).
3. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других.

Вводный этап.

Воспитатель объявляет детям, что они сегодня отправятся на экскурсию по улицам города. Уточняет, как называется город, в котором они живут; большой ли это город. Задает вопрос: «Как вы думаете, что в нашем городе

может плохо влиять на наше здоровье?» Дает задание: «Найдите на экскурсии все, что может плохо влиять на наше здоровье».

Основной этап.

Воспитатель обращает внимание детей на загрязненный воздух, шум, потоки машин и людей на улицах города. Выясняют, почему воздух в городе грязный (выхлопные газы, дым из заводских труб). Проводят опыт. Если экскурсия проводится зимой, набирают в миску снег и рассматривают его, наблюдают загрязнения. Если экскурсия проводится в летнее время, проводят ватным диском по листьям деревьев около дорог.

Выясняют, как могут все названные факторы влиять на здоровье человека (человеку трудно дышать, он может заболеть, он устает от шума, можно попасть под машину и т.д.)

Проводится дидактическая игра «Что изменилось?» Воспитатель кладет перед детьми 5-6 картинок с изображением городских объектов (машины, заводские трубы, улицы и т.д.). Детям предлагают рассмотреть картинки и запомнить их расположение. Затем ребятам предлагают отвернуться, в это время педагог меняет картинки местами. Затем предлагается восстановить первоначальное расположение картинок.

Выясняют, какие места в городе самые безопасные для здоровья и почему (парки, скверы, детские площадки; места, которые далеко от дороги и где много деревьев).

Совместно с воспитателем дети решают проблемную ситуацию «Место для прогулки». Бабушка предложила тебе приехать к ней на выходной день. «Напечем с тобой пирогов, поиграем в новую игру, а потом пойдем на прогулку. Подумай, куда нам лучше отправиться гулять», - сказала она. Какое место для прогулки ты выберешь?

Проводится дидактическая игра «Городок здоровья». «Мы хотим создать свой городок, где все жители будут здоровые, бодрые. Какие вещи, изображенные на картинках мы возьмем в этот городок?» - говорит

воспитатель. Ребенок должен назвать изображенный предмет, способствующий здоровому образу жизни, рассказать, как он помогает быть здоровым. (На картинках изображены машины, заводские трубы с идущим дымом, сквер, парк, парковка, детская площадка и т.д.)

Заключительный этап.

В заключение воспитатель просит перечислить те предметы в городе, которые помогают человеку быть здоровым, и те, которые могут испортить здоровье.

Полностью программа «Учусь быть здоровым» представлена в приложении 5.

Нами были составлены рекомендации педагогам дошкольной образовательной организации в аспекте развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста по успешной реализации составленной программы.

В ходе реализации программы необходимо:

- учитывать психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста;
- принимать во внимание задачи дошкольной образовательной организации и существующие условия;
- опираться на принципы, направления развития навыков здорового образа жизни, определенные ФГОС ДО и примерной образовательной программой;
- учитывать результаты первичной диагностики развития навыков здорового образа жизни.

Критериями эффективности разработанной программы являются следующие:

- Дети имеют представления о своем организме, здоровье, способах его сохранения, влиянии окружающей среды на здоровье.
- Дети стремятся вести здоровый образ жизни, проявляют интерес к

приемам и способам сохранения здоровья.

- Дети умеют выполнять гигиенические процедуры, утреннюю зарядку и зарядку после сна, некоторые закаливающие мероприятия (босохождение, обтирание и др.), различать полезные и вредные продукты питания, знают некоторые правила взаимодействия с окружающей средой.

Таким образом, была составлена программа по развитию навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста «Учусь быть здоровым». Особенности данной программы состоят в том, что она направлена на развитие практических навыков здорового образа жизни у старших дошкольников, и в ходе ее реализации обучение детей происходит, по большей части, в практической деятельности: на экскурсиях, эколого-оздоровительных прогулках, в играх, театрализованной деятельности, при постановке опытов, в процессе наблюдений и решения проблемных ситуаций.

## Заключение

Одной из ключевых задач дошкольных образовательных организаций является создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни.

Специалисты (Э.Н. Вайнер, Э.М. Казин, Н.Н. Малярчук и др.) определяют понятие «здоровый образ жизни» как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Проведенное исследование было посвящено развитию навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Исследование в контексте изучаемой проблемы осуществлялось согласно поставленным задачам.

В данной работе, рассматривая понятие «навыки здорового образа жизни», мы опирались на определение Ю.П. Лисицына. Итак, навыки здорового образа жизни – это совокупность осознанных действий, направленных на обеспечение человеку сохранения и укрепление здоровья.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить, что большинство авторов (Ю.Д. Жилов, Э.М. Казин, Л.Г. Касьянова, Ю.П. Лисицын и др.) включает в понятие навыков здорового образа жизни навыки культуры движения, питания и эмоций. В ряде работ в содержание данного понятия вводится развитие нравственных ценностей, главной из которых является здоровье, сознательное отношение к своему здоровью и умение выбирать на этой основе свое поведение в различных областях деятельности.

Также проанализированы психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста. В ходе анализа было выявлено, что старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования навыков здорового образа жизни. К этому времени ребенок превращается в

субъекта деятельности, обладающего чувством собственного достоинства, сознательно выполняющего нормы и правила поведения. Он начинает осознавать социальные взаимоотношения, смыслы и цели деятельности взрослых в разных видах деятельности. У дошкольника возникают первые представления о себе как члене общества, собственных качествах и психических процессах. Развитие его познавательных процессов также достигает уровня, на котором ребенок может осваивать ценные навыки.

В процессе анализа литературы было установлено, что понятие «навыки здорового образа жизни дошкольников» охватывает наличие у детей знаний и представлений о путях сохранения здоровья; понимание значения здорового образа жизни, направленность на него; стремление и умение самостоятельно использовать приемы сохранения здоровья в повседневной жизни.

В соответствии с поставленными задачами были определены основные направления формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников, которыми являются: организация двигательной активности детей, развитие основных движений и физических качеств, ознакомление со строением и функциями человеческого организма, правилами здорового питания, формирование гигиенических умений, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика, обеспечение психологического здоровья и др.

В ходе исследования был проведен анализ деятельности Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 80 г. Екатеринбурга по рассматриваемой проблеме. Анализировались соответствующие разделы образовательной программы детского сада, календарно-тематические планы воспитателей, формы и методы работы педагогов по приобщению детей к здоровому образу жизни.

Анализ показал, что в детском саду созданы условия для физической активности дошкольников, закаливания, проведения культурно-гигиенических процедур. Образовательная программа детского сада предусматривает знакомство детей с правилами здорового образа жизни, развитие навыков



правильного поведения. Воспитатели включают в занятия учебный материал, позволяющий познакомить дошкольников с условиями сохранения и укрепления здоровья, проводят дидактические и сюжетно-ролевые игры для развития навыков здорового образа жизни, а также спортивные мероприятия. Однако работа по приобщению детей к здоровому образу жизни в системе не проводится. В данном ДООУ отмечается отсутствие специальной программы по развитию навыков здорового образа жизни у детей.

Для выявления уровня развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников были подобраны диагностические методики, определены критерии и показатели развития навыков у детей старшего дошкольного возраста. Для выявления уровня развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников использовались следующие методики: методика В.Т. Кудрявцева «Беседа о здоровом образе жизни» для выявления знаний дошкольников о ЗОЖ [27]; методика «Незаконченные предложения» Л.Г. Касьяновой [24], методика наблюдений И.М. Новиковой [49], рисуночный тест «Здоровье» Л.Г. Касьяновой [24]. Первичная диагностика показала довольно низкий уровень развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников.

Далее была разработана программа развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации «Учусь быть здоровым». Были определены цель и задачи, основные принципы и условия реализации программы, формы и методы работы со старшими дошкольниками; разработано содержание занятий программы.

Особенности данной программы состоят в том, что она направлена на развитие практических навыков здорового образа жизни у старших дошкольников, и в ходе ее реализации обучение детей происходит, по большей части, в практической деятельности: на экскурсиях, эколого-оздоровительных прогулках, в играх, театрализованной деятельности, при постановке опытов, в процессе наблюдений и решения проблемных ситуаций.

Также составлены рекомендации субъектам дошкольной образовательной организации по успешной реализации составленной программы.

В ходе реализации программы необходимо:

- учитывать психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста;
- принимать во внимание задачи дошкольной образовательной организации и существующие условия;
- опираться на принципы, направления развития навыков здорового образа жизни, определенные ФГОС ДО и примерной образовательной программой;
- учитывать результаты первичной диагностики развития навыков здорового образа жизни.

Таким образом, задачи, поставленные в работе, реализованы.

## Список использованной литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.: Линка-Пресс, 1993. 90 с.
2. Амосов Н.М. Моя система здоровья. Киев: Здоров'я, 1997. 56 с.
3. Андреева Н.А. Взаимодействие ДООУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург: 2005. 22 с.
4. Аншукова Е.Ю., Шилова Е.Е., Ивлева Е.Ю. Летние эколого-валеологические походы с дошкольниками // Начальная школа плюс до и после. 2015. № 4. С. 73-77.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 186 с.
6. Быкова Н.Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого» типа: дис. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 2005. 182 с.
7. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. М.: Флинта: Наука, 2004. 416 с.
8. Венгер Л.А. Психолог в детском саду. М.: Просвещение, 1995. 368 с.
9. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. М.: Просвещение, 1988. 336 с.
10. Воднева Е.В. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2013. 28 с.
11. Вульфович А.С. Подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на здоровый образ жизни: автореф. дис.... кад. пед. наук. Волгоград, 2002. 20 с.
12. Выготский Л.С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте // Избранные психологические исследования. М.: АПН РСФСР, 1965. С. 426-437.
13. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного

образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. 280 с.

14. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения. Стандарт третьего поколения. / под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. СПб.: Питер, 2013. 464 с.

15. Жиллов Ю.Ю., Куценко Г.И., Назарова Е.Н. Основы медико-биологических знаний / Под ред. Ю.Д. Жилова. М.: Высшая школа, 2006. 256 с.

16. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: в 2 т. / Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. Психическое развитие ребенка. М.: Педагогика, 1986. Т. 1. 320 с.

17. Здравоохранение в России. 2016: Стат. сб. / Росстат. М.: Федеральная служба государственной статистики. 2015. 174 с.

18. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. 480с.

19. Истомина З.М. Развитие произвольного запоминания у дошкольников // Психология памяти / Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. М.: ЧеРо, 1998. С. 653-657.

20. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2006. 192 с.

21. Каменская Т.В. Развитие культуры здоровья детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: 2007. 25 с.

22. Карабанова О.А. Возрастная психология. Лекции. М.: МГУ им.М.В. Ломоносова, 2011. 236 с.

23. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. Волгоград: Учитель, 2012. 165 с.

24. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук.

Шадринск, 2005. 223 с.

25. Ковалева Р.Е. Технология подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности на основе модульного подхода: дис.... канд. пед. наук. Тирасполь, 2014, 194 с.

26. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 416 с.

27. Кудрявцев В.Т., Егоров Г.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: Линка-Пресс, 2000. 296 с.

28. Кузнецова Л.Т. Развитие здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург: 2007. 23 с.

29. Купавцева Е.В. Воспитание привычек здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Барнаул: 2012. 20 с.

30. Кушнина Е.Г. Педагогические условия эколого-валеологического образования в дошкольном образовательном учреждении: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск: 2002. 23 с.

31. Лазарева О.Н., Волкова Н.А., Ворошилова В.М. Теория и методика экологического образования детей: уч. пособие. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2004. 279 с.

32. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977. 307 с.

33. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1959. 345 с.

34. Леонтьев А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: Сб. ст. / под ред. А.Н. Леонтьева и А.В. Запорожца. М.: Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. 144с.

35. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М.: Педагогика, 1986. 136 с.
36. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. М.: Знание, 1982. 40 с.
37. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 512 с.
38. Люблинская А.А. Беседы с воспитателем о развитии ребенка. М.: Просвещение, 1962. 279 с.
39. Люблинская А.А. Детская психология. М.: Просвещение, 1971. 415 с.
40. Малюкова И.Б. Динамическая пауза на занятиях в детском саду и на уроках в начальной школе // Начальная школа плюс до и после. 2009. № 2. С. 18-22.
41. Малярчук Н.Н. Валеология. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. 350 с.
42. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка // Дошкольное воспитание. 2002. № 4. С. 46-49.
43. Моложавенко А.В. Коммуникативная подготовка педагога к работе по профилактике аддитивного поведения подростка (последипломный период непрерывного педагогического образования): Автореф. дис... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. 24 с.
44. Морозова О.В. Методика обучения детей 4-6 лет основным навыкам здорового образа жизни на основе биологической обратной связи: автореф. дис. ... кад. пед. наук. Волгоград, 2000. 26 с.
45. Мухина В.С. Детская психология / Под ред. Л.А. Венгера. М.: Просвещение, 1985. 272 с.
46. Навыки, необходимые для здоровья. Образование в области здоровья, основанное на привитии жизненных навыков [Электронный ресурс]: документ Всемирной организации здравоохранения. URL: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/sch\\_skills4health\\_russian.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/sch_skills4health_russian.pdf) (дата

обращения 12.04.2017)

47. Нестерова З.И. Воспитание у детей старшего дошкольного возраста заботы о своем здоровье // Новые педагогические технологии в работе дошкольных образовательных учреждений и начальной школы: Межвузовский сборник научных трудов. Шадринск: Изд-во ШГПИ, 1997. С. 112-118.

48. Николаева С.Н. Система экологического воспитания детей дошкольного возраста: дис. ... док. пед. наук. М.: 2006. 320 с.

49. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 96 с.

50. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений / Авт.-сост. М.Л. Лазарев. М.: Мнемозина, 2004. 39 с.

51. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Магнитогорск: 2005. 48 с.

52. Осадчук О.Л. Организация и методика использования психомышечной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста // Физкультурное образование Сибири. 2004. № 1. С. 29-38.

53. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. 333 с.

54. Подвижные игры народов Урала для детей дошкольного возраста / Сост. Крыжановская Л.А. Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО». 2011. 36 с.

55. Поддъяков Н.Н. Мышление дошкольника. М.: Педагогика, 1972. 272 с.

56. Поштарева Т.В. Эколого-валеологическая направленность физического воспитания старшего дошкольника: автореф. дис. ... канд. пед.

наук. Ставрополь: 2000. 24 с.

57. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. М.: Медицина, 1983. 224 с.

58. Решетнева Г.А., Шнейдер О.С., Дорошенко А.С. Социальная адаптация детей дошкольного возраста в процессе формирования здорового образа жизни // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 2. С. 51-53.

59. Родионова Е.Б. Социально-культурные условия формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий: дис. ... канд. пед. наук. Тамбов: 2015. 386 с.

60. Российская педагогическая энциклопедия: в 2 т. Том 1 / гл. ред. В.В. Давыдов. М.: Большая российская энциклопедия, 1993. 608 с.

61. Российская педагогическая энциклопедия: в 2 т. Том 2 / гл. ред. В.В. Давыдов. М.: Большая российская энциклопедия, 1999. 672 с.

62. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Издательство Питер, 2002. 720 с.

63. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1976. 416 с.

64. Седых Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях: дис. ... док. пед. наук. М.: 2007. 400 с.

65. Сергиенко Т.Е. Взаимодействие педагогов и родителей в формировании здорового образа жизни дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: 2007. 23 с.

66. Словарь-справочник терминов и определений понятий / Под ред. М.А. Вуса и В.В. Бондуrowsкого. СПб.: Издательство «Юридический Центр-Пресс», 2012. 360 с.

67. Смирнова Е.О. Детская психология. М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2008. 366 с.



68. Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» / Под ред. Ю.Е. Антонова. М.: «АРКТИ», 2012. 288 с.

69. Судакова Л. Экологическое воспитание: региональный подход // Дошкольное воспитание. 2010. № 7. С. 20-30.

70. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. М.: Школьная Пресса, 2009. 71 с.

71. Тихомирова О.Б. Формирование валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Саранск: 2004. 20 с.

72. Толстикова О.В., Савельева О.В. Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». 2013г. 102с.

73. Толстова С.Ю. Валеологическое сопровождение воспитательного процесса в дошкольном образовательном учреждении: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Шуя, 2000. 24 с.

74. Тужилин А.П. Формирование навыка здорового образа жизни у старшеклассников в пространстве физкультурно-патриотического воспитания: автореф. дис. ... кад. пед. наук. Волгоград, 2006. 24 с.

75. Тюмасева З.И., Кваша Б.Ф. Валеология и образование. СПб.: МАНЭБ. 2002. 380 с.

76. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 336 с.

77. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы, включающее поправки, принятые до 31 декабря 2014 г. [Электронный ресурс]: Всемирная организация здравоохранения. 2014. URL:

<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-ru.pdf?ua=1#page=9> (дата обращения: 12.04.2017).

78. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. [Электронный ресурс]: URL: [http://минобрнауки.рф/документы/6261/файл/5230/Приказ № 1155 от 17.10.2013 г..pdf](http://минобрнауки.рф/документы/6261/файл/5230/Приказ_№_1155_от_17.10.2013_г..pdf) (дата обращения: 12.04.2017).

79. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. М.: Педагогическое общество России, 2000. 407 с.

80. Шарманова С.Б. Цели физического воспитания детей дошкольного возраста // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: сб. науч. трудов / Под ред. С.Б. Шармановой, А.И. Федорова. Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. Вып. 3, Ч. 2. 168 с.

81. Шнейдер О.С. Формирование здорового образа жизни у детей 4-5 лет в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 1999. 22 с.

82. Щедрина А.Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валеологии. Новосибирск: НМИ, 1996. 49 с.

83. Эльконин Д. Б. Детская психология. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 384 с.

84. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии, 1971. № 4. С. 6 – 20.

85. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999. 360 с.

86. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации. Воронеж: МОДЭК; М.: Институт практической психологии, 1998. 304 с.

Данные, полученные в результате исследования по методике В.Г. Кудрявцева  
«Беседа о здоровом образе жизни»

Результаты исследования когнитивного компонента по методике "Беседа о здоровом образе жизни"									
№ п/п	Ф.И. ребенка	вопросы						сумма баллов	уровень развития
		1	2	3	4	5	6		
1	Лена А.	1	0	1	2	1	0	5	средний
2	Вадим З.	1	0	1	1	1	1	5	средний
3	Коля В.	1	0	0	1	0	0	2	низкий
4	Вероника Т.	0	0	0	0	1	0	1	низкий
5	Альбина Х.	1	1	0	1	1	0	4	низкий
6	Таня Б.	2	1	1	1	1	1	7	средний
7	Дима В.	2	2	1	2	1	1	9	средний
8	Лиза К.	0	0	1	0	1	1	3	низкий
9	Филипп П.	1	1	1	1	2	1	7	средний
10	Артем М.	0	0	0	1	1	1	3	низкий
11	Кристина М.	1	1	2	2	1	0	7	средний
12	Ваня Г.	2	1	0	2	0	1	6	средний
13	Витя П.	1	1	0	0	1	0	3	низкий
14	Дима О.	0	0	1	0	1	0	2	низкий
15	Коля Э.	1	1	0	1	1	1	5	средний
16	Лера Т.	1	1	1	1	2	1	7	средний
17	Лена К.	0	0	1	0	0	1	2	низкий
18	Артем С.	1	1	1	2	1	1	7	средний
19	Ирина Г.	1	1	0	1	0	1	4	низкий
20	Настя И.	1	2	1	1	2	2	9	средний

Данные, полученные в результате исследования по методике О.Ю. Камакиной  
«Незаконченные предложения о здоровье»

Результаты исследования эмоционально-мотивационного компонента по методике "Незаконченные предложения"													
№ п/п	Ф.И. ребенка	предложения										сумма баллов	уровень развития
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Лена А.	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11	средний
2	Вадим З.	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	12	средний
3	Коля В.	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7	низкий
4	Вероника Т.	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	4	низкий
5	Альбина Х.	2	0	1	0	1	1	0	1	1	1	8	средний
6	Таня Б.	1	2	0	1	0	1	1	1	1	1	9	средний
7	Дима В.	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	12	средний
8	Лиза К.	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	5	низкий
9	Филипп П.	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3	низкий
10	Артем М.	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	5	низкий
11	Кристина М.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	средний
12	Ваня Г.	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	средний
13	Витя П.	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	6	низкий
14	Дима О.	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4	низкий
15	Коля Э.	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	7	низкий
16	Лера Т.	2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	8	средний
17	Лена К.	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	5	низкий
18	Артем С.	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9	средний
19	Ирина Г.	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	7	низкий
20	Настя И.	2	1	1	2	1	0	1	1	1	1	11	средний

Результаты наблюдений за детьми при исследовании  
поведенческо-деятельностного компонента навыков здорового образа жизни

Результаты наблюдений за детьми при исследовании поведенческо-деятельностного компонента		
№ п/п	Ф.И. ребенка	уровень развития компонента
1	Лена А.	средний
2	Вадим З.	низкий
3	Коля В.	низкий
4	Вероника Т.	низкий
5	Альбина Х.	низкий
6	Таня Б.	средний
7	Дима В.	средний
8	Лиза К.	низкий
9	Филипп П.	средний
10	Артем М.	низкий
11	Кристина М.	средний
12	Ваня Г.	средний
13	Витя П.	низкий
14	Дима О.	низкий
15	Коля Э.	низкий
16	Лера Т.	средний
17	Лена К.	низкий
18	Артем С.	низкий
19	Ирина Г.	низкий
20	Настя И.	средний

Рисуночный тест Л.Г. Касьяновой «Здоровье».

Цель: определить уровень развития знаний о здоровье у старших дошкольников, характер эмоционального отношения к проблемам здоровья, степень активности позиции по отношению к здоровью.

Материал: чистый лист бумаги, набор 7-10 цветных карандашей или набор красок.

Инструкция: «Нарисуй здоровье, как ты его себе представляешь».

Основные показатели оценки рисунка.

1. Степень детализации изображения (какая часть рисунка детализирована и прорисована более тщательно). Указывает на уровень сложности знаний о здоровье, а также на степень их эмоциональной значимости для ребенка.

2. Сюжетность и динамика рисунка (статичное изображение или развернутое изображение каких-либо действий). Выявляет активную или пассивную позицию по отношению к здоровью.

3. Богатство цветовой гаммы, предпочтение определенных цветов. Позволяет определить характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.

4. Оригинальность (специфичность) изображения, использование особой символики. Позволяет выявить степень влияния устойчивых социальных представлений о здоровье на воспитание ребенка.

Анализ изображения предполагает обсуждение с ребенком отдельных деталей и уточняющие вопросы, ответы на которые фиксируются экспериментатором на отдельном листе бумаги.

**Программа по развитию навыков здорового образа жизни  
у детей старшего дошкольного возраста «Учусь быть здоровым»**

Пояснительная записка

Статистические данные говорят о том, что заболеваемость детей дошкольного возраста в последние пять лет продолжает оставаться высокой, а по некоторым болезням даже растет. Актуальность развития у детей в дошкольном возрасте навыков здорового образа жизни подчеркивается в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Необходимость разработки программы по развитию навыков здорового образа жизни у старших дошкольников обусловлена также результатами диагностики, проведенной в старшей группе МАДОУ детский сад № 80.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста.

Сроки реализации программы: 1-1,5 месяца.

Общее число занятий: 15.

Режим занятий: 2-3 занятия продолжительностью 30 минут в неделю.

Целью программы «Учусь быть здоровым» является развитие навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Расширить представления старших дошкольников о своем организме, здоровье, способах его сохранения, влиянии окружающей среды на здоровье.

2. Воспитывать ценностное отношение к здоровью, стремление и желание вести здоровый образ жизни, интерес к приемам и способам сохранения здоровья.

3. Развивать практические навыки выполнения гигиенических, оздоровительных, закаливающих мероприятий, здорового питания, охраны и укрепления своего здоровья, взаимодействия с окружающей средой.

Программа разработана с опорой на следующие принципы:

1. Достоверность – информация, предлагаемая детям, основана на научных фактах.
2. Доступность – научная информация адаптирована для восприятия детьми старшего дошкольного возраста, имеет четкую логику изложения.
3. Наглядность, занимательность – в образовательный материал включаются образные, яркие примеры, сведения, вызывающие эмоциональный отклик у детей; используются художественные произведения и произведения русского фольклора (загадки, поговорки, пословицы), наглядность.
4. Активность – в образовательном процессе используются активные формы работы: наблюдение, экспериментирование, элементарные опыты, дидактические и сюжетно-ролевые игры, экскурсии, проблемные ситуации и т.д.
5. Осознанность – формирование навыков происходит на основе понимания дошкольниками сущности предметов и явлений окружающей действительности, различных видов деятельности.

Условия реализации программы развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников:

- учет возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (способность обобщать и систематизировать полученные представления, образность мышления и др.);
- рациональная организация режимных моментов (утренней зарядки, прогулок, режима питания, послеобеденного сна, гимнастики после сна и т.д.);
- оптимальная организация двигательного режима дошкольников (физкультурные занятия, подвижные игры на прогулках, физпаузы, минутки здоровья и психологической разгрузки и т.д.);
- проведение закаливающих процедур (полоскание полости рта прохладной водой, хождение босиком по полу группы, по траве и грунту в летний



период, обливание ног прохладной водой, хождение по массажным дорожкам и т.д.);

- организация в дошкольном учреждении и в группе спортивных, оздоровительных мероприятий (Дни здоровья, спортивные праздники, соревнования, эстафеты, развлечения и т.д.);
- организация совместной работы детского сада и родителей по развитию у детей представлений и навыков здорового образа жизни.

Формы и методы работы с дошкольниками по развитию навыков здорового образа жизни.

Занятия – здесь дети получают знания и представления о строении тела человека, функционировании его органов, правилах гигиены, о взаимосвязи окружающей среды с состоянием здоровья человека. Расширение и закрепление полученных представлений происходит в процессе наблюдений, игр, бесед, прогулок, опытов, проблемных ситуаций и др.

Экскурсии – в ходе экскурсий дошкольники знакомятся с влиянием факторов окружающей среды (дым, грязь, выхлопные газы и др.) на здоровье человека, с последствиями деятельности человека (загрязнение травы и кустарников вдоль дорог, гибель деревьев). Также дети знакомятся со способами сохранения здоровья (наблюдение за деятельностью спортсменов в парке или лесу: лыжников, пешеходов, бегунов).

Эколого-оздоровительные прогулки. Во время прогулок проводятся оздоровительные мероприятия: физические упражнения, подвижные игры на свежем воздухе, дыхательная гимнастика), также дети знакомятся с благоприятным влиянием природы на здоровье (солнце, воздух, вода).

Игровые формы. Игра – ведущий вид деятельности старших дошкольников. Поэтому для развития навыков здорового образа жизни используются различные виды игр, насыщенные содержанием о здоровье, способах его укрепления. Например, игра «Полезно-вредно» с мячом: называются предметы и объекты окружающей среды, продукты питания. Или

на занятия к детям «приходят» сказочные персонажи, птицы, животные и знакомят их с экологическими и социальными факторами, которые наносят вред здоровью и мешают здоровому образу жизни.

Опыты и наблюдения используются для непосредственного восприятия дошкольниками объектов и явлений. В процессе длительных или кратковременных наблюдений и опытов дети раскрывают причины явлений, приходят к выводам, уточняют представления.

Проблемные ситуации, постановка ситуационных задач, проблемные вопросы помогают формировать опыт здоровьесберегающего поведения у дошкольников. Например, метод ситуационных задач – это обыгрывание воображаемых ситуаций, в ходе которого дети решают, как лучше поступить на основе имеющихся у них представлений о здоровом образе жизни. Так, в ходе обсуждения ситуационной задачи «Чем можно заниматься в выходной день», дети планируют свою деятельность и отвечают на проблемные вопросы (Почему ты выбрал именно это? Где лучше отдыхать: на природе или в городе? Почему?)

Во время занятий, экскурсий, игр, эколого-оздоровительных прогулок используются такие методы как рассказы, беседы, чтение художественной литературы, произведений русского фольклора.

Рассказ может сопровождаться показом способов действий или демонстрацией иллюстраций и используется для формирования конкретных представлений о здоровом образе жизни. С целью ознакомления, углубления, расширения представлений используется беседа. Детская художественная литература дает широкие возможности для развития представлений о здоровом образе жизни, т.к. дети старшего дошкольного возраста используют образы литературных героев для оценки себя и других людей, осмысливают не только поступки, но чувства, мысли героя.

При составлении программы были использованы следующие источники: Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка», Кареева Т.Г.

«Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы», Кудрявцев В.Т., Егоров Г.Б. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)»; Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка»; Морозова О.В. «Методика обучения детей 4-6 лет основным навыкам здорового образа жизни на основе биологической обратной связи»; Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет»; «Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений» Авт.-сост. М.Л. Лазарев.

При реализации программы развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников можно использовать такие детские книги. О физкультуре и спорте: А. Барто «Зарядка», В. Берестов «Как я плавать научился», С.Л. Прокофьева, Г.В. Сапгир, В.Г. Гришин «Румяные щеки», В. Суслов «Про Юру и физкультуру». О закаливании: В. Лебедев-Кума «Закаляйся!», С. Михалков «Про мимозу», Р. Ротенберг «Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья», Семенова И.И. «Учусь быть здоровым, или Как стать Неболежкой», М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял». О правильном питании: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Г. Юдин «Главное чудо света», М. Яснов «Обжора», В. Суслов «Тощий Тимка», Ш. Галиев «Витаминные буквы. Находка с загадкой». О гигиене: С. Михалков «Гребешок», Э. Мошковская «Доктор, доктор, как нам быть?», К.А. Пармз «Путешествия Джуно. Про зубную щетку», К.А. Пармз «Путешествия Джуно. Про гребешок», М. Яснов «Я мою руки», Л. Яхнина «Микробы и мыло» и др.

Содержание программы представлено несколькими разделами:

- Я, мой организм, мое здоровье.
- Окружающая среда и здоровый образ жизни.
- Мы и физкультура.
- Полезные и вредные привычки.

- Соблюдаем режим дня.

Тематическое планирование по развитию навыков здорового образа жизни  
в старшей группе

Названия разделов	Цели разделов	Содержание разделов	Количество часов
Я, мой организм, мое здоровье.	Развивать первоначальные представления о своем организме и навыки заботы о нем.	Организм человека, части тела. Правила ухода за различными частями тела. Наши чувства и настроение. Их влияние на состояние организма. Здоровье и болезнь. Причины возникновения болезней. Правила поведения во время болезни. Лечение без таблеток.	3
Окружающая среда и здоровый образ жизни.	Развивать представления о связи состояния здоровья и состояния окружающей среды и навыки взаимодействия с окружающей средой.	Окружающая среда и здоровье человека. Особенности жизни в большом городе. Факторы угрозы здоровью. Выбор места для отдыха. Польза физической подвижности.	3
Мы и физкультура.	Развивать навыки двигательной активности, дать представление о значении двигательной активности для здоровья.	Двигательные качества человека и их развитие. Значение физических упражнений для здоровья. Виды спорта и спортивных игр. Народные традиции физической культуры. Необходимость выполнения утренней гимнастики. Моя семья и физкультура.	3
Полезные и вредные привычки.	Развивать осознанное отношение к привычкам, расширять представление о полезных и вредных привычках.	Какие бывают привычки, вредные и полезные для здоровья? Мои любимые продукты. Реклама и здоровье. Мои любимые занятия. Движение – это жизнь и здоровье. Влияние вредных привычек на здоровье человека.	3
Соблюдаем режим дня.	Дать представление о рациональном режиме дня, развивать навыки рационального питания, отдыха, двигательной активности.	Что такое «режим дня»? Правила здорового питания. Необходимость ежедневных прогулок. Отдых. Сон и его значение для здоровья. Физкультура и спорт в режиме дня.	3

Содержание разделов и методические рекомендации

## *Раздел 1. Я, мой организм, мое здоровье.*

Задачи:

- формировать первоначальные представления о теле человека, внутренних органах, органах чувств;
- формировать представление о здоровье, способах его сохранения;
- воспитывать бережное отношение к своему организму, здоровью;
- развивать навыки заботы о своем организме: гигиенические, оздоровительные и др.

Программное содержание.

Организм человека, части тела. Скелет и мышцы – опора тела. Значение правильной осанки. Правила формирования правильной осанки. Руки и ноги, их значение для человека. Органы зрения. Правила охраны зрения. Органы слуха. Правила охраны слуха. Органы дыхания. правила охраны органов дыхания.

Кожа. Правила ухода, чистота и здоровье кожи. Уход за волосами и ногтями. Органы пищеварения. Гигиена полости рта. Правила ухода за зубами. Гигиена питания. Кровеносная система. Значение физкультуры и спорта для здоровья сердца и сосудов.

Наши чувства и настроение. Их влияние на состояние организма. Необходимость общения с другими людьми. Умение договариваться, радоваться, сочувствовать.

Здоровье и болезнь. Причины возникновения болезней. Выбор одежды. Болезни грязных рук. Грязь – среда обитания микробов.

Правила поведения во время болезни. Лечение без таблеток. Лекарственные растения.

Занятие № 1.

Тема занятия: «Части нашего тела».

Задачи:

1. расширять и закреплять представления об элементарном строении человека; раскрыть условия, необходимые для жизни и здоровья человека;

2. развивать навыки ухода за своим телом (гигиенические навыки);
3. воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и желание заботиться о себе.

Вводный этап.

Дидактическая игра «Доскажи слово».

Быть у каждого должна «очень умной» ... (голова).

Я верчу ей, как умею, голова сидит на ...

На прогулке не забудь закрывать от ветра ...

Животик, спинка, грудь, их вместе все зовут ...

Чтоб писать, трудиться, воды из кружечки напиться, нужны

На руке сидят мальчики, очень дружные ...

Бегут по дорожке, резвые ...

Спотыкнулся через Генку, и ушиб себе ...

Воспитатель спрашивает, как можно назвать все это вместе (части тела) и сообщает, что сегодня разговор пойдет о частях тела.

Основной этап.

Опыты. Воспитатель предлагает детям, опираясь на собственный опыт, ответить на вопрос: «Что может делать человек?»

Затем просит найти отличия между предметами: две одинаковые кружки, в которых налита вода контрастной температуры; две кружки, разные по размеру и цвету, в которых вода одинаковой температуры. Спрашивает о том, какие органы помогли им выявить отличия.

Воспитатель предлагает детям узнать, что находится в закрытых коробочках (в крышках коробочек предварительно сделаны маленькие отверстия). После того как дети по запаху определяют продукты (например, лук, кофе, сыр), уточняет, какой орган помог им это сделать. После ответов предъявляет опорные картинки (нос, глаза, кожа и т.д.).

Воспитатель предлагает детям выйти на середину комнаты, закрыть глаза и определить источник звука, а затем найти его. В качестве звучащих

предметов могут выступить колокольчик, бубен, погремушка и т.д. Спрашивает у детей, какой орган помог им определить звучащий предмет. После ответа предъявляет картинку (уши).

Воспитатель предлагает попробовать через соломинку напитки из стаканчиков, закрытых крышками. После того как ребята определяют, что это чай, лимонный напиток и отвар из плодов шиповника, уточняет, какой орган помог им это сделать. После ответа показывает картинку (язык).

Воспитатель обращает внимание на то, что все органы так хорошо работают, когда они здоровы, и спрашивает, что нужно делать, чтобы глаза, уши, нос, язык, зубы, кожа были здоровы. В ходе беседы выясняют правила ухода за этими органами тела человека.

Дидактическая игра «Полезно – не полезно». В руках у каждого ребенка зеленая и красная карточки. Если воспитатель называет правильное правило, дети поднимают зеленую карточку, если неправильное – красную. Воспитатель может называть такие предложения: полезно слушать громкую музыку; полезно чистить зубы каждый день; полезно мыть руки один раз в день; полезно долго сидеть за компьютером и т.д.

Заключительный этап.

Воспитатель спрашивает, какие органы тела они сегодня узнали, какие правила ухода за ними они запомнили.

Занятие № 2.

Тема занятия: «Загадки нашего тела».

Задачи:

1. расширять и закреплять представления об элементарном строении человека; раскрыть условия, необходимые для жизни и здоровья человека;
2. развивать навыки ухода за своим телом (правильное питание, двигательная активность);
3. воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и желание заботиться о себе.

Вводный этап.

Воспитатель показывает детям картинку с изображением человеческого тела и спрашивает, с какими частями тела они познакомились на прошлом занятии. Затем объясняет, что некоторые органы человека хорошо видны, а другие спрятаны внутри тела и представляют собой загадки. Сегодня они будут разгадывать эти загадки.

Основной этап.

Воспитатель предлагает подумать, что происходит с пищей, когда она попадает внутрь нашего организма. Называет органы пищеварения: пищевод, желудок, кишечник, печень; показывает картинку, на которой они видны. Дети показывают на своем теле, где находятся эти органы.

Воспитатель спрашивает детей, болел ли у них когда-то живот. С чем были связаны эти боли? Объясняет, что живот чаще всего болит от плохой пищи: слишком сладкой, жирной, жареной, от обилия пищи. Предлагает детям подумать, какой должна быть пища, чтобы желудок, кишечник, печень были здоровы. Коллективно обсуждают правила рационального питания (не есть много жирной, сладкой, мучной, жареной пищи; кушать больше овощей и фруктов; мыть руки и фрукты перед едой, кушать по расписанию и т.д.).

Воспитатель спрашивает детей, что происходит с воздухом, когда он через нос попадает к нам в организм. Также называет орган: легкие, показывает картинку и рассказывает, как работают легкие. Вместе с детьми обсуждают, что нужно сделать, чтобы легкие были здоровы (не курить, не находиться рядом с курильщиком, чаще бывать на природе и дышать свежим воздухом и т.д.).

Воспитатель предлагает подумать, какие органы помогают человеку двигаться. Рассматривают на картинке мышцы и кости, находят у себя на теле, ощупывают мышцы и кости. Воспитатель предлагает подумать, что надо делать, чтобы мышцы и кости были сильными и крепкими (заниматься спортом, делать зарядку, играть в подвижные игры, помогать взрослым в делах и т.д.).



Дидактическая игра «Узнай по тени». Детям предлагают картинки с реалистичным изображением тени предметов, просят найти нужный. Например, узнать по тени человека, который занимается спортом; узнать по тени человека, который слишком много кушает и т.д.

Заключительный этап.

Воспитатель спрашивает детей, что нового они сегодня узнали, какие правила запомнили.

Занятие № 3.

Тема занятия «Здоровье и болезнь».

Задачи:

1. расширять представления о том, почему возникают болезни, как себя вести во время болезни;
2. развивать навыки правильного поведения во время болезни, навыки взаимодействия с другими людьми;
3. воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, оптимистический взгляд на мир.

Вводный этап.

Воспитатель показывает две картинки: на одной здоровый ребенок, на другой – больной. Спрашивает, чем отличаются картинки, и в каком состоянии детям больше нравится находиться. Объявляет, что сегодня речь пойдет о том, что надо делать, чтобы реже болеть, и о том, что делать, если заболел.

Основной этап.

Воспитатель просит детей рассказать, что они чувствуют, когда болеют. Делает вывод, что несмотря на все предосторожности иногда человек может заболеть. Проводится беседа о том, какие правила надо выполнять, если ты заболел. В ходе беседы называют эти правила (выполнять предписания врача, не выходить из дома, пить больше чистой воды, кушать витамины, не кашлять на других людей и т.д.).

Воспитатель предлагает рассказать, отчего возникают болезни.

Проводится беседа.

Дидактическая игра «Разложи по порядку». Детям выдаются картинки, которые им надо разложить по порядку (например, мальчик играет в футбол, садится за стол с грязными руками, лежит в постели с больным животом и т.д.).

Дидактическая игра «Наложённые изображения». Детям показывают рисунок, на котором наложенными контурными линиями изображены предметы, способствующие укреплению здоровья (например, яблоко, лук, шляпа, пылесос, лыжи, зонтик). Предлагают рассмотреть изображение и назвать предметы. Задают вопросы: «Какие предметы помогут навести чистоту в доме? Какие предметы защитят от солнца? В каких продуктах содержатся витамины?»

Затем воспитатель спрашивает, как наше здоровье связано с нашим настроением. Проводится беседа, в которой делается вывод о том, что меньше болеют те люди, которые доброжелательны, улыбчивы, не ссорятся, не обижаются и т.д.

Проблемная ситуация «Что делать?». Предлагаются различные ситуации, которые происходят между детьми: двое детей хотят играть одной игрушкой, ребенок взял игрушку другого и сломал ее, мальчик обидел девочку и т.д. Детей просят разыграть такую сценку и предложить мирный выход из ситуации.

Заключительный этап.

Воспитатель спрашивает, что нового дети узнали на занятии. Что им больше всего запомнилось?

*Раздел 2. Окружающая среда и здоровый образ жизни.*

Задачи:

- дать представление о зависимости состояния здоровья от состояния окружающей среды;
- познакомить со способами изменения состояния окружающей среды;
- воспитывать любовь к природе, желание охранять ее, гуманистические

чувства.

Программное содержание.

Окружающая среда и здоровье человека. Загрязнение окружающей среды. Чистый воздух – залог здоровья. Причины загрязнения воздуха, его последствия. Значение проветривания. Значение воды для жизни человека. Загрязнение воды и ее очистка с помощью фильтра.

Особенности жизни в большом городе. Факторы угрозы здоровью (шум, загрязнение, много людей, большие транспортные потоки). Выбор места для прогулки в большом городе.

Выбор места для отдыха. Правила поведения в лесу, в парке, у водоема. Виды деятельности на отдыхе. Польза физической подвижности.

Занятие № 1.

Экскурсия «Я живу в большом городе».

Задачи:

1. Дать представления о факторах угрозы здоровью в городе и способах ограничения их влияния.
2. Развивать навыки взаимодействия со средой (замечать угрозу здоровью, выбирать место для прогулки).
3. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других.

Вводный этап.

Воспитатель объявляет детям, что они сегодня отправятся на экскурсию по улицам города. Уточняет, как называется город, в котором они живут; большой ли это город. Задает вопрос: «Как вы думаете, что в нашем городе может плохо влиять на наше здоровье?» Дает задание: «Найдите на экскурсии все, что может плохо влиять на наше здоровье».

Основной этап.

Воспитатель обращает внимание детей на загрязненный воздух, шум, потоки машин и людей на улицах города. Выясняют, почему воздух в городе

грязный (выхлопные газы, дым из заводских труб). Проводят опыт. Если экскурсия проводится зимой, набирают в миску снег и рассматривают его, наблюдают загрязнения. Если экскурсия проводится в летнее время, проводят ватным диском по листьям деревьев около дорог.

Выясняют, как могут все названные факторы влиять на здоровье человека (человеку трудно дышать, он может заболеть, он устает от шума, можно попасть под машину и т.д.)

Проводится дидактическая игра «Что изменилось?» Воспитатель кладет перед детьми 5-6 картинок с изображением городских объектов (машины, заводские трубы, улицы и т.д.). Детям предлагают рассмотреть картинки и запомнить их расположение. Затем ребятам предлагают отвернуться, в это время педагог меняет картинки местами. Затем предлагается восстановить первоначальное расположение картинок.

Выясняют, какие места в городе самые безопасные для здоровья и почему (парки, скверы, детские площадки; места, которые далеко от дороги и где много деревьев).

Совместно с воспитателем дети решают проблемную ситуацию «Место для прогулки». Бабушка предложила тебе приехать к ней на выходной день. «Напечем с тобой пирогов, поиграем в новую игру, а потом пойдем на прогулку. Подумай, куда нам лучше отправиться гулять», - сказала она. Какое место для прогулки ты выберешь?

Проводится дидактическая игра «Городок здоровья». «Мы хотим создать свой городок, где все жители будут здоровые, бодрые. Какие вещи, изображенные на картинках мы возьмем в этот городок?» - говорит воспитатель. Ребенок должен назвать изображенный предмет, способствующий здоровому образу жизни, рассказать, как он помогает быть здоровым. (На картинках изображены машины, заводские трубы с идущим дымом, сквер, парк, парковка, детская площадка и т.д.)

Заключительный этап.

В заключение воспитатель просит перечислить те предметы в городе, которые помогают человеку быть здоровым, и те, которые могут испортить здоровье.

Занятие № 2.

Тема занятия «Здоровье и окружающая среда».

Задачи:

1. расширять представление о зависимости состояния здоровья от состояния окружающей среды;
2. развивать навыки взаимодействия с окружающей средой (защитить себя от вредного влияния окружающей среды, не наносить вреда окружающей среде, помня о здоровье других людей);
3. воспитывать ценностное отношение к здоровью и желание охранять окружающую среду.

Предварительная работа. Дети вместе с воспитателем готовят кукольный спектакль «Где Тимоша здоровье искал?».

Вводный этап.

Воспитатель просит детей вспомнить кукольный спектакль, экскурсию по улицам города. Дети вспоминают о загрязнении воздуха, шуме и машинах на улицах города, а также о том, как Тимоша во время путешествия попил грязную воду. Воспитатель объявляет, что сегодня они еще многое узнают о том, что вокруг человека приносит ему здоровье, а чего нужно опасаться.

Основной этап.

Проводится дидактическая игра «Полезно – не полезно». У каждого ребенка в руках зеленая и красная карточки. Воспитатель показывает картинки (грязная, чистая вода; чистый воздух, дым; заводские трубы; фрукты; овощи; лес; горы; ягоды на лесной поляне, ягоды, растущие у дороги, машина с выхлопными газами, парк и т.д.), дети должны показать зеленую (полезно) или красную (не полезно) карточку. Затем выясняют, почему они показали ту или другую карточку.

Беседа о загрязнении воздуха и воды. В ходе беседы уточняется, для чего людям нужны чистый воздух и вода; что их загрязняет, как можно очищать воздух и воду. Воспитатель обращает внимание на вредное влияние загрязнений на здоровье человека. Рассказывает о необходимости проветривания помещений, прогулок на свежем воздухе, использования фильтра для воды.

Опыт с водой. Дети рассматривают под микроскопом капли чистой и загрязненной воды (с крупными частицами загрязнений). Дети делают вывод, что загрязненную воду пить нельзя. Пробуют воду из фильтра. Воспитатель рассказывает о значении чистой воды для здоровья человека.

Проблемная ситуация «Готовим чай». Мы поехали на отдых в лес и захотели приготовить чай. Саша сказала: «Давайте я сбегаю на речку и принесу воды». Что бы вы ответили Саше и почему?

Заключительный этап.

Воспитатель спрашивает детей, что в окружающей среде может навредить здоровью человека. Что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье?

Занятие № 3.

Тема занятия: «Собираемся на отдых».

Задачи:

1. расширять представление о влиянии окружающей среды на здоровье людей;
2. развивать навыки взаимодействия с окружающей средой (видеть факторы угрозы в окружающей среде и избегать их, поддерживать чистоту в природе, выбирать место для отдыха);
3. воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

Вводная часть.

Воспитатель говорит, что сегодня они отправятся отдыхать. Дети вместе с

воспитателем обсуждают, куда можно поехать (в лес, к водоему, подальше от города, туда, где чистый воздух и т.д.) и что с собой взять (пищу, чистую воду, уголь для шашлыков, одноразовую посуду, мешки для мусора и т.д.).

Основная часть.

Воспитатель говорит, что они приехали в выбранное место и спрашивает, чем сейчас можно заняться. В ходе беседы выясняют, что большую пользу для здоровья приносят подвижные виды деятельности: плавание, купание, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе и т.д. Вспоминают, какие грибы и ягоды можно собирать в лесу; какую одежду надо надевать при прогулках по лесу, при пребывании на солнце.

Дидактическая игра «Что взять с собой?» Воспитатель дает детям несколько картинок с изображением одежды, обуви, головных уборов, спортивного снаряжения и других предметов и просит выбрать только те из них, которые понадобятся на отдыхе в лесу. Дети объясняют свой выбор.

Проблемная ситуация «Приготовление обеда в походе». Воспитатель говорит, что пришла пора покушать. Как же готовить обед в лесу? Дети объясняют, как приготовить обед в лесу и разыгрывают ситуацию, используя игрушки и различные предметы. Организуется сюжетно-ролевая игра «Готовим обед в лесу». По ходу игры выясняют, в каком месте в лесу лучше расположиться на обед, что из найденного в лесу можно сразу использовать в пищу, куда сложить остатки еды и использованную посуду (сложить в мешки и забрать с собой).

Заключительный этап.

Воспитатель просит детей рассказать, что им понравилось на отдыхе и чему научились в сегодняшнем путешествии.

*Раздел 3. Мы и физкультура.*

Задачи:

- дать представление о видах спорта и физической активности, их значении для здоровья человека;

- воспитывать интерес к занятиям физкультурой, способность и стремление получать от них радость и удовольствие;
- развивать навыки двигательной активности, мотивацию заниматься физкультурой и спортом.

Двигательные качества человека и их развитие. Значение физических упражнений для здоровья. Гигиена одежды и обуви на занятиях физическими упражнениями.

Виды спорта и спортивных игр. Назначение спортивно-физкультурного инвентаря и оборудования. История Олимпийских игр. Народные традиции физической культуры (физические упражнения, подвижные игры, состязания: скачки, борьба, стрельба из лука, кулачные бои; танцы, забавы). Знаменитые спортсмены нашей страны и города. Наблюдения за занятиями спортсменов в парке или на стадионе.

Подвижные игры. Правила безопасного поведения на игровой площадке.

Необходимость выполнения утренней гимнастики. Моя семья и физкультура.

Занятие № 1.

Тема занятия «Спорт в жизни людей».

Задачи:

1. расширять представления об истории спорта, Олимпийских играх, знаменитых спортсменах России;
2. развивать навыки двигательной активности;
3. воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, желание заниматься спортом.

Предварительная работа. Во время оздоровительной прогулки дети наблюдают за спортсменами в лесу, в парке или на стадионе.

Вводный этап.

«Недавно мы наблюдали на прогулке за спортсменами», - говорит воспитатель и просит детей рассказать, какие были эти спортсмены, видели ли



они когда-то спортивные соревнования, зачем люди занимаются спортом. Затем объявляет, что сегодня расскажет им много интересного о спорте.

Основной этап.

Рассказ воспитателя об истории спорта, Олимпийских играх, видах спорта сопровождается компьютерной презентацией, чтобы дети наглядно представили некоторые понятия.

Подвижная игра «Спортсмены». Воспитатель называет определённый вид спорта, дети показывают, какие движения в нем надо выполнять.

Воспитатель спрашивает детей о том, как влияют занятия спортом на здоровье. В беседе обсуждают, что занятия спортом укрепляют мышцы и кости, сердце и легкие, иммунитет. Детей просят рассказать о том, какими видами спорта они занимаются.

Воспитатель рассказывает о том, что все знаменитые спортсмены когда-то делали первые шаги, показывает на слайдах несколько спортсменов нашей страны и нашего города.

Дидактическая игра «Что не назвали?». Детям предлагают несколько картинок с изображениями разных видов спорта и просят назвать их. воспитатель называет все картинки, кроме одной, предлагает детям сказать, какую картинку не назвали. Для усложнения задания можно предложить детям закрыть глаза и в это время поменять картинки местами.

Заключительный этап.

Воспитатель предлагает детям вспомнить все интересное, о чем они узнали сегодня. Спрашивает, как влияют занятия спортом на здоровье людей.

Занятие № 2.

Тема занятия: «Все мы – физкультурники».

Задачи:

1. расширять представления о значении физкультуры для здоровья, о спортивной одежде и обуви;
2. развивать навыки двигательной активности;

3. воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, желание заниматься физкультурой.

Вводный этап.

Занятие начинается с зарядки, которую дети выполняют под руководством воспитателя под бодрую музыку. Затем педагог просит детей сесть на места и сказать, чем они сейчас занимались. Объявляют, что сегодня говорят о физкультуре.

Основной этап.

Воспитатель напоминает детям, что на прошлом занятии они говорили о спорте, говорит о том, что спортсменом станет не каждый, но все могут заниматься физкультурой. Просит детей назвать, какими видами спорта можно заниматься в зале и на открытом воздухе, зимой и летом. Беседа сопровождается показом картинок.

Затем педагог объясняет, что для сохранения здоровья при занятиях физкультурой надо правильно одеваться. Просит детей назвать, какую спортивную одежду и обувь они знают.

Дидактическая игра «Раздели на группы». Детям выдают несколько картинок с изображением одежды и обуви. Нужно разложить их на две группы: одежда и обувь для занятий спортом зимой, одежда и обувь для занятий спортом летом. Дети называют каждый предмет одежды и обуви.

Дидактическая игра «Узнай предмет по контуру». Детям показывают картинки с контурным изображением предметов, нужных для занятий спортом. Просят узнать их и рассказать, в каком виде спорта он нужен.

Дидактическая игра «Почини спортивную форму». Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболка, шорты, носки и т.д.). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

Заключительный этап.

Воспитатель просит детей повторить, какие правила надо соблюдать в

занятиях спортом.

Занятие № 3. «Спортивные игры для здоровья».

Занятие проводится в спортивном зале или на участке.

Вводный этап.

Воспитатель организует подвижную игру малой подвижности «Зайка». После нескольких повторений просит детей подумать, как влияет на здоровье такая игра. Объявляет, что сегодня познакомит их еще с несколькими полезными подвижными играми.

Основной этап.

Воспитатель разучивает с детьми новую для них игру средней подвижности «Лунтик и его друзья».

Оборудование: 2 обруча, «Бусинки» (тканевые кружки 40 шт., диаметр 10-12 см.), нагрудные знаки с изображением героев мультфильма «Лунтик и его друзья».

Ход игры: По считалке выбираются Лунтик и Черепаха. Играющие делятся педагогом на две команды. На противоположных сторонах спортзала лежат обручи (по одному). Каждая команда становится внутрь обруча. «Бусинки» (кружки из ткани) лежат на полу в свободном расположении по всему залу. Черепаха предлагает членам своей команды собрать бусы: «Друзья, скорее выходите, собрать мне бусы помогите!»

После этих слов обе команды начинают собирать кружки-бусинки, собирая их в «бусы» (выкладывать вокруг обруча, лежащего на полу). Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание.

Проводится подвижная игра «Угадай вид спорта». Оборудование: по 4 гимнастических коврика на каждую команду, 4 мягких модуля, 2 карточки с изображением вида спорта, карточки с буквами, карточки с изображением спортивного инвентаря. Каждая команда делится на две группы (первая группа угадывает название вида спорта, вторая – спортивное оборудование, необходимое для занятий данным видом спорта).

В заключение проводится подвижная игра с мячом «Полезно – не полезно». Воспитатель бросает мяч ребенку и называет какой-либо продукт питания. Ребенку надо поймать мяч и сказать, полезен продукт для здоровья или вреден. (Например, апельсин, чипсы, гречневая каша, гамбургер, конфеты, творог и т.д.)

Заключительный этап.

Воспитатель успокаивает детей, просит их сказать, зачем надо играть в подвижные игры.

*Раздел 4. Полезные и вредные привычки.*

Задачи:

- расширять представление о полезных и вредных для здоровья человека привычках;
- развивать осознанное отношение к привычкам;
- формировать устойчивую положительную мотивацию к закреплению полезных привычек и борьбе с вредными привычками.

Программное содержание.

Что такое привычка. Какие бывают привычки, вредные и полезные для здоровья? Привычка хорошего настроения.

Мои любимые продукты. Реклама и здоровье. Можно ли доверять рекламе? Витамины. Полезные продукты. Неполезные продукты и их вред.

Чистота – привычка здорового человека.

Мои любимые занятия. Движение – это жизнь и здоровье. Телевизор и здоровье. Закаливание. Способы закаливания.

Влияние вредных привычек (курения, малоподвижного образа жизни, переедания, фастфуда, долгого сидения у телевизора и компьютера и т.д.) на здоровье человека.

Занятие № 1. «Полезные и вредные привычки».

Задачи:

1. расширять представления о полезных и вредных привычках;

2. развивать полезные привычки (гигиенические привычки, привычка хорошего настроения);

3. воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание иметь полезные привычки.

Вводный этап.

Воспитатель читает детям стихотворение А. Усачева «О ногтях». Спрашивает, о чем в нем говорится, полезная ли это привычка – кусать ногти? Объявляет тему занятия.

Основной этап.

Воспитатель объясняет детям, что такое полезные и вредные привычки, просит привести примеры. В беседе разговор идет о том, что полезные привычки сохраняют здоровье человека. Педагог говорит, что многие полезные привычки связаны с чистотой и просит назвать их (мыть руки перед едой и после посещения туалета, мыть посуду, чистить зубы, принимать душ, следить за чистотой ногтей и волос, убирать свое рабочее место и т.д.)

Педагог просит назвать вредные привычки, связанные с чистотой (привычка грызть ногти, сосать пальцы, привычка брать в рот различные предметы и т.д.) и объяснить, какой вред они могут нанести здоровью.

Дидактическая игра «Выбери полезное». Детям предъявляют несколько картинок с изображениями различных действия детей (девочка чистит зубы, мальчик моет руки и лицо, девочка кушает за грязным столом, мальчик ест грязную морковку и т.д.). Необходимо выбрать изображения полезных действий и объяснить свой выбор.

Проблемная ситуация «Грязные руки». Таня с мамой возвращались домой и очень проголодались. «Сейчас купим что-нибудь вкусное, - сказала мама, - вот только руки у нас грязные». Как привести в порядок руки? Что можно купить и съесть, чтобы не навредить здоровью?

Воспитатель объясняет, что есть еще одна полезная для здоровья привычка – привычка хорошего настроения, просит детей рассказать, когда у

них хорошее настроение и от чего оно бывает плохое. «Давайте подумаем, - говорит педагог, - как можно превратить плохое настроение в хорошее». В ходе беседы находят несколько способов превратить плохое настроение в хорошее (спеть веселую песню, потанцевать под веселую музыку, попросить рассказать веселую историю, посмотреть смешной мультик и т.д.)

Воспитатель предлагает детям потанцевать под веселую музыку для поднятия настроения.

Заключительный этап.

Педагог просит детей рассказать, о каких полезных для здоровья привычках они узнали на занятии, и предлагает следить за своими привычками.

Занятие № 2.

Тема занятия: «Реклама и здоровье».

Задачи:

1. расширять представления о рекламе, полезных и вредных пищевых привычках;
2. развивать полезные пищевые привычки, навык правильного отношения к рекламе;
3. воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

Вводный этап.

Воспитатель показывает детям несколько рекламных проспектов, где рекламируют сладости, газированные напитки. Спрашивает детей о том, что они видят перед собой (рекламу), захотелось ли им попробовать эти продукты, полезные ли они для здоровья. Объявляет, что сегодня речь пойдет о полезной и не полезной пище.

Основной этап.

Воспитатель проводит беседу о полезных и вредных продуктах, в ходе которой задает детям вопросы о том, какие продукты им нравятся и не нравятся, что они обычно кушают дома на ужин, кушают ли они чипсы, гамбургеры, газированную воду и т.д. Делается вывод о том, что не все

продукты полезны для здоровья, даже если они рекламируются.

Проблемная ситуация «Как поступить?» Маленькая сестренка увидели по телевизору рекламу газированных напитков и требует их купить. Как поступить? Как убедить сестренку, что пить их нельзя?

Дидактическая игра «Что поможет быть здоровым». Детям предлагают несколько картинок с изображением пищевых продуктов (чипсы, гамбургер, кока-кола, шоколадный батончик, банан, чистая вода, апельсин и т.д.). Из этого набора необходимо выбрать только то, что поможет быть здоровым.

Проблемная ситуация «Чем перекусить?» Ты возвращаешься домой после прогулки голодным, а обед мама еще не приготовила. Мама дала тебе денег, чтобы купить что-то для перекуса в ближайшем магазине. Ты заходишь в магазин и видишь красочные рекламные плакаты (педагог раскладывает перед детьми несколько рекламных листовок). Ты проходишь в торговый зал и начинаешь выбирать. (Перед детьми раскладывают игрушечные продукты питания.) Что ты выберешь и почему?

Заключительный этап.

Педагог говорит о том, что кушать полезные продукты – это очень хорошая привычка, которая сохраняет здоровье. Просит детей перечислить, какие продукты не стоит выбирать, даже если их рекламируют.

Занятие № 3.

Тема занятия: «Мои любимые занятия».

Задачи:

1. расширять представления о полезных для здоровья занятиях в свободное время;
2. развивать навык выбирать полезные занятия, навык рационального чередования занятий и отдыха;
3. воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, мотивацию к правильной организации своего времени.

Вводный этап.

Воспитатель читает детям стихотворение А. Барто «Митяй-лентяй» и спрашивает, понравился ли им этот мальчик. Выясняют, какие любимые занятия были у лентяя? Полезны ли для него такие привычки? Педагог объявляет тему занятия.

Основной этап.

Воспитатель организует беседу с детьми об их любимых занятиях в свободное время. В ходе беседы выясняют, какие занятия полезны для здоровья (плавание, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе и др.), а какие - нет (компьютерные игры, просмотр телевизора, долгое пребывание в постели и т.д.).

Проблемная ситуация «Чем заняться?». Впереди два длинных выходных дня. Ваша семья собралась, чтобы спланировать, чем заниматься в выходные. Папа предложил остаться дома и посмотреть по телевизору все хоккейные матчи. Мама хочет в субботу сделать в доме уборку, а в воскресенье сходить на прогулку в парк, побегать с собакой. Какие занятия выберешь ты и почему?

Дидактическая игра «Узнай предмет по контуру». Детям предлагают картинки с контурным изображением предметов. Необходимо узнать предмет, назвать его и рассказать, как его можно использовать таким способом, чтобы сохранять здоровье (за компьютером поиграем 15 минут, поиграем с мячом на улице, в кресле немного отдохнем, лопатой будем вскапывать грядки вместе с мамой и папой и т.д.).

Заключительный этап.

Воспитатель говорит о том, что надо обращать внимание на свои привычки, чтобы сохранить здоровье. Педагог просит детей составить план занятий на следующий выходной день.

*Раздел 5. Соблюдаем режим дня.*

Задачи:

- дать представление о рациональном режиме дня (цикличности деятельности, питании, режиме отдыха и движения) как факторе



здорового образа жизни;

- развивать навыки рационального питания, отдыха, двигательной активности;
- воспитывать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Программное содержание.

Что такое «режим дня»?

Значение еды для здоровья человека. Правила здорового питания.

Необходимость ежедневных прогулок. Условия для безопасной прогулки.

Отдых. Сон и его значение для здоровья.

Физкультура и спорт в режиме дня.

Методические рекомендации.

Занятие № 1.

Тема занятия: «Режим дня».

Задачи:

1. Расширять представления о режиме дня и его значении для здоровья.
2. Развивать навыки соблюдения режима дня.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, мотивацию к соблюдению режима дня.

Вводный этап.

Воспитатель напоминает детям, что недавно они позавтракали, спрашивает, хотелось ли им кушать перед завтраком. Выясняют, что кушать хочется, потому что организм привык кушать в это время. Воспитатель говорит, что, когда человек каждый день выполняет дела в одно время, это называется «режим дня». Сегодня речь пойдет о режиме дня.

Основной этап.

Педагог спрашивает детей о том, важно ли соблюдение режима дня для здоровья. В беседе выясняют, что режим дня очень важен для здоровья. Организм привыкает все делать в одно и то же время и хорошо работает: хорошо переваривается пища, человек хорошо высыпается, меньше устает,

много успеваает.

Воспитатель предлагает составить режим дня своей группы. Вывешивают плакат с изображением разного времени суток и картинками, изображающими режимные моменты (подъем, утренняя зарядка, гигиенические процедуры, завтрак и т.д.). Детям предлагают рассмотреть картинки, назвать, какие действия они выполняют в разное время суток, составить об этом рассказ. Выслушивают рассказы 2-3 детей.

Дидактическая игра «Разложи по порядку». Детям предлагают несколько картинок с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. Необходимо разложить их в том порядке, в котором эти действия происходят. По ходу игры обращается внимание на то, что надо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор.

Воспитатель читает детям стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Проводится беседа с обсуждением вопросов: Почему девочка плохо кушала? Как она будет себя чувствовать? Как помочь девочке сохранить здоровье?

Заключительный этап.

Воспитатель просит детей объяснить, почему надо соблюдать режим дня.

Занятие № 2.

Тема занятия: «Отдых и сон».

Задачи:

1. расширять представления о значении отдыха и сна в режиме дня;
2. развивать навыки соблюдения режима дня;
3. воспитывать бережное отношение к своему здоровью, мотивацию к поддержанию здорового образа жизни.

Вводный этап.

Воспитатель просит детей отгадать загадку В. Стручкова: Каждый вечер добрый Гном к нам приходит в тёплый дом. Спать уложит он ребяток, караулит

у кроваток. Поправляет одеяльца. Рады мы за постояльца. Просыпаются ребятки - удирает без оглядки! (сон) Предлагает поговорить о сне и отдыхе в режиме дня.

Основной этап.

Проводится беседа о значении сна и отдыха. В ходе беседы демонстрируются слайды презентации, обсуждаются вопросы: Зачем нужен сон? Что случится, если плохо спать? Как сделать, чтобы сон был хорошим?

Педагог просит детей послушать, какие записи сделал один мальчик в своем дневнике:

1 день. Вечером лёг спать в 9 часов. Утром проснулся в 7 часов, сделал зарядку и с хорошим настроением пошёл в детский сад. Весь день был веселый и бодрый.

2 день. Смотрел фильм по телевизору, который закончился в 11 часов вечера. Сразу заснуть не удалось. Утром не хотел просыпаться и идти в детский сад, болела голова, было плохое настроение. Весь день хотелось спать. Слипались глаза.

3 день. Сегодня решил спать лечь вовремя, то есть в 9 часов вечера. Утром проснулся бодрым, весёлым и отправился в детский сад. Весь день чувствовал себя хорошо.

Детям предлагают объяснить, почему такое могло произойти.

Воспитатель предлагает детям составить правила хорошего сна. Для этого предлагается вспомнить, как дети готовятся ко сну, как они просыпаются. В ходе беседы формулируются правила: ложиться спать в одно и то же время, перед сном принять душ и почистить зубы, спать надо в полной темноте, в удобной одежде для сна, перед сном не смотреть телевизор.

Дидактическая игра «Как вырасти здоровым». У каждого из детей набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия по укреплению и сохранению здоровья: а) уход за своим телом, б) выполнение физических упражнений, в) прием здоровой пищи, г) игры на улице, д) сон,

е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка квартиры, сбор урожая, труд в природе). Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющегося у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например, мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, мальчик принимает ванну.

Проблемная ситуация «Не хочу спать». Вечером маленькая сестренка смотрела мультфильмы и не хотела укладываться спать. «Не хочу спать! Еще один мультик, только один», - просила она снова и снова. Подскажи, что делать. Почему?

Заключительный этап.

Воспитатель просит детей вспомнить, для чего человеку нужен сон, и повторить правила хорошего сна.

Занятие № 3.

Тема занятия: «Физкультура и спорт в режиме дня. Закаливание».

Задачи:

1. расширять представления детей о режиме дня, месте физической активности в режиме дня, закаливании;
2. развивать навыки физической активности, закаливания;
3. воспитывать заботливое отношение к своему здоровью, мотивацию к занятиям физкультурой.

Вводный этап.

Воспитатель показывает детям фотографии, на которых люди купаются в проруби, плавают в бассейне, бегают в парке, занимаются подвижными играми и т.д. Задает вопрос: какое здоровье у этих людей? Почему? Объявляет тему: мы будем говорить о том, как укреплять свое здоровье.

Основной этап.

Проводится беседа о месте физической активности в режиме дня. По ходу выясняют, в какое время дня есть возможность заниматься физкультурой,

подвижными играми и т.д.

Проблемная ситуация «Идем в театр». Вы с папой отправились в театр. Театр находится совсем недалеко от вашего дома. Чтобы добраться до места, можно доехать на метро, а можно пройти по улицам пешком. Какой путь ты выберешь? Почему?

Дидактическая игра «Что сначала, что потом». Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, стоит под душем.

Воспитатель рассказывает детям, что существует хороший способ сохранить здоровье – закаливание. Просит вспомнить, как они закаляются дома и в детском саду. Предлагается разучить несколько приемов закаливания. Педагог разучивает с детьми несколько приемов точечного массажа, предлагает походить босиком и сделать несколько упражнений на развитие осанки.

Заключительный этап.

Детям предлагают вспомнить, какие есть способы сохранения здоровья.

Рекомендации субъектам дошкольной образовательной организации в аспекте развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста по успешной реализации составленной программы.

В ходе реализации программы необходимо:

- учитывать психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста;
- принимать во внимание задачи дошкольной образовательной организации и существующие условия;
- опираться на принципы, направления развития навыков здорового образа жизни, определенные ФГОС ДО и примерной образовательной программой;
- учитывать результаты первичной диагностики развития навыков здорового образа жизни.