

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

**Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего  
дошкольного возраста**  
Выпускная квалификационная работа

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

\_\_\_\_\_  
дата      М.А. Иваненко,  
                 канд. пед. наук, доцент

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

\_\_\_\_\_  
дата      подпись

Исполнитель:  
Колесова Ольга Николаевна  
студентка БП – 41 zuP группы,  
заочного отделения

\_\_\_\_\_  
дата      подпись

Научный руководитель:  
Шрамко Н.В., канд. пед. наук,  
доцент кафедры технологий  
социальной работы

\_\_\_\_\_  
дата      подпись

Екатеринбург 2017

## Оглавление

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Введение.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Глава 1. Формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации: теоретический аспект.....</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>1.2. Здоровый образ жизни: понятие, сущность.....</b>  | <b>15</b> |
| <b>1.3. Методы, формы и средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.....</b>                    | <b>23</b> |
| <b>Глава 2. Опытнo-поисковая работа по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в муниципальном казенном дошкольном учреждении № 63.....</b> | <b>36</b> |
| <b>2.1. Из опыта работы детского сада по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....</b>   | <b>36</b> |
| <b>2.2. Программа формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.....</b>                                 | <b>47</b> |
| <b>Заключение.....</b>  | <b>66</b> |
| <b>Список использованной литературы.....</b>  | <b>70</b> |
| <b>Приложения.....</b>  | <b>75</b> |

## Введение

**Актуальность исследования.** В настоящее время здоровье является важнейшим составляющим всей жизни человека, как взрослого, так и ребенка. Сегодняшнее развитие России сопряжено с модернизацией в сфере образования, которая в главную очередь касается проблемы развития подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Успешным в разных сферах жизнедеятельности способен быть индивид, который нацелен на здоровый образ жизни.

Дошкольный период считается более благоприятным с целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. ЗОЖ – это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни. Оно начинается, и формируется в ходе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение детей к здоровью непосредственно находится во взаимосвязи сформированности в его сознании этого понятия.

На состояние здоровья ребенка оказывают большое влияние многочисленные отрицательные факторы: повсюду портящаяся природная ситуация; понижение степени жизни в целом по стране; снижение степени социальных гарантий для детей в сферах внутреннего и физиологического развития; недостаток у родителей времени и средств для полного удовлетворения нужд ребенка; повышение количества неполных семей; технология воспитательно-образовательного процесса, личность преподавателей, а кроме того состояние и направленность семейного воспитания.

В данных обстоятельствах трудность сбережения и поддержания здоровья дошкольников становится особенно важной. Современные дети – это перспектива государства. В рамках государственной концепции сбережения здоровья детей, огромный интерес уделяется укреплению здоровья детей, и, в первую очередь, развитию здорового образа жизни ребенка.

На важность проблемы развития основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста, указывают исследования А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, А.В. Мудрика, М.И. Лисиной, И.П. Подласого, В.А. Сластенина, Е.О. Смирновой.

В процессе исследования проблемы формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста нами было выявлено **противоречие**: между важностью формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста и недостаточностью методических рекомендаций по ее осуществлению в дошкольной образовательной организации.

**Проблема исследования:** как сформировать основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста?

На основании противоречия и проблемы была сформулирована тема выпускной квалификационной работы: «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста».

**Тема исследования:** «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста».

**Объект исследования:** процесс формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** содержание формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Цель исследования:** на основе теоретических и эмпирических данных разработать и реализовать программу формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

**Гипотеза исследования:** процесс формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста будет успешным, если:

- программа будет предполагать взаимодействие с родителями и воспитанниками.

- будут использовать различные формы (беседы, физкультурные занятия, праздники, спортивные досуги), методы (беседа, чтение художественной литературы, закаливание) и средства (дидактическая игра, художественная литература) работы.

**Задачи исследования:**

1. Дать психолого-педагогическую характеристику детей старшего дошкольного возраста.

2. Раскрыть понятие и сущность основ ЗОЖ.

3. Определить формы, методы и средства формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

4. Изучить опыт работы МКДОУ № 63 по формированию основ здорового образа жизни старших дошкольников.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие **методы исследования:**

- Теоретические – анализ, синтез, сравнение, обобщение;
- Эмпирические – наблюдение, беседа, анкетирование, обработка результатов.

**База исследования:** Дошкольная образовательная организация муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 63 «Сказка » города Михайловска.

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

# **Глава 1. Формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации: теоретический аспект**

## **1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста**

К старшим дошкольникам относятся дети в возрасте 5-7 лет, посещающие старшую и подготовительную группы детского сада. Данный возраст представляет особую значимость в индивидуальном развитии ребенка: в этот период жизни начинают развиваться новейшие психологические механизмы деятельности и поведения.

В старшем дошкольном возрасте происходит становление образа «Я» и самооценки, причем в своем формировании самооценка несколько опережает содержательный план образа «Я» [28].

В старшем дошкольном возрасте закладываются основы будущей личности:

- создается стабильная структура мотивов;
- зарождаются новые социальные потребности: потребность в уважении и признании со стороны взрослого и сверстников, заинтересованность к совместным формам деятельности. Появляется новый (опосредованный) вид мотивации – основа свободного поведения; дошкольник усваивает конкретную концепцию социальных ценностей; нравственных норм и правил поведения в обществе [9].

Период дошкольного возраста считается по-настоящему неповторимым: настолько активного формирования индивид больше не испытывает никогда – за 7 лет его развитие достигает невообразимых высот, что становится допустимым вследствие особенного детскому потенциалу формирования – психического и физического. Дошкольный возраст принадлежит к так

именуемым опасным этапам в жизни ребенка. На протяжении в целом дошкольного детства совершается возрастание силы и подвижности нервных процессов, развитие высшей нервной деятельности. Нервные процессы различаются стремительной истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение сопряжено с увеличением частоты пограничных состояний и невротических взаимодействий. Не случайно именно в данном возрасте отец с матерью и педагоги часто встречаются с подобными проявлениями в действии ребенка, таких как смена настроения, высокая нервозность, психомоторная эмоциональность, плаксивость, мгновенная утомляемость, невнимательность при выполнении задач. У детей могут присутствовать такие реакции: они грызут ногти, наматывают волосы на палец, продолжительное время не засыпают, совершают неупорядоченные перемещения (покачивания, подпрыгивания и т. д.) [46].

К старшему дошкольному возрасту у ребенка стремительно формируются психические процессы, увеличивается самооценка, ощущение ответственности. Видны позитивные перемены в физиологическом и функциональном развитии. Ребята могут удерживать и показывать правильную осанку, готовы без помощи других выполнять домашние поручения, обладают навыками самообслуживания, прилагают стеничные усилия с целью совершения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности [57].

На течение дошкольного возраста совершаются значительные перемены в различных направлениях, улучшаются ключевые виды его деятельности, стремительно формируются психические процессы. Таки образом, к примеру, память детей испытывает как количественные, так и качественные изменения. Возрастает её объём: дети старшей группы запоминают вплоть до 7-8, а в подготовительной группе и до 10-12 названий предметов. «Качественные изменения характеризуются возникновением опосредованности и произвольности, какие проявляются в том, что ребёнок уже не просто запоминает увлекательную для него информацию, а берет на себя задачу на

запоминание, использует специальные способы с целью удержания необходимой информации» [7].

Подобные характеристики определяют и формирование внимания. Кроме увеличения подобных свойств внимания, как стабильность, объем, разделение, переход, увеличивается, что наиболее значительно, его непринужденность, умение ребёнка к всё более направленному сосредоточению. В случае, если младший дошкольник внимателен только лишь к тому, что наиболее наглядно и в новинку для него, то в таком случае дети старшего дошкольного возраста имеют все шансы сохранять своё внимание на решении самых разнообразных задач [11]. Ребёнку 5-6 лет оказывается легкодоступной сосредоточенная деятельность на протяжении 15-20 минут, к семи годам это время возрастает до 30 минут. Кроме того при выполнении каких-либо действий он способен сохранять в памяти простое требование.

Одним из ключевых новообразований дошкольного возраста считается воображение. Развиваются такие его характерные черты, как непринужденность и уникальность. В 5-6 лет ребята имеют все шансы без помощи других, выдумать незначительную небылицу с поочередно разворачивающимся сюжетом на установленную тему. К семи годам они имеют все шансы подчинить своё воображение конкретному плану, последовать предварительно запланированному плану, безусловно привнося в него определенные коррективы. «Развитое воображение, его культурная форма, характеризуется, в первую очередь, продуктивностью. Это не обрывочное фантазирование, которое зачастую встречается у детей, а решение установленной созидательной проблемы.

Такого рода проблемой способно являться формирование сюжета игры, замысла рисунка или конструкции. Образы воображения характеризуются символичностью, замещением. Ребёнок применяет одни предметы с целью выявления основных для него сторон других предметов и явлений» [13].



Улучшается восприятие цвета, формы, величины и строения предметов; систематизируются понятия детей, полученные ранее.

Старший дошкольник способен вычленять из непростых объектов элементарные фигуры и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Улучшается ориентация в пространстве. При этом старший дошкольник переживает трудности при анализе пространственного положения предметов, в особенности, если он обязан в то же время принимать во внимание ряд разных и при этом противоположных признаков [13]. Активное формирование воображения и усовершенствование восприятия становятся базой детского творчества, что обретает собственное отображение в продуктивной деятельности. Старший дошкольный возраст – это период более активного рисования: за год ребёнок может создать до шести тысяч рисунков.

В 5-6 лет рисунки детей представляют собой схематичные изображения разных предметов, однако имеют все шансы различаться уникальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения [13]. К 6-7 годам рисунки детей обретают наиболее конкретизированный вид, обогащается их цветовая палитра.

Дети овладевают обобщённым методом обследования образца. Конструктивная деятельность способна реализоваться на базе схемы, согласно плану и условиям. В старшем дошкольном возрасте ребёнок способен овладеть даже сложными способами складывания бумаги и выдумать индивидуальные конструкции. Кроме того усложняется конструирование из природного материала. В данный период не прекращает развиваться образное мышление.

На шестом году жизни ребёнок способен не только разрешить проблему в наглядном плане, но и осуществить изменение объекта, определить, в той или иной очередности предметы вступят в связь. Ребёнок старшего дошкольного возраста может применять элементарные схемы с целью решения простых задач, конструирования, способен решать лабиринтные задачи. Формируется предугадывание: на основе пространственного расположения объектов ребёнок

способен отметить, что случится в следствии их взаимодействия. Но при этом ему сложно встать на позицию иного наблюдателя и во внутреннем плане осуществить мысленное преобразование образа. Продолжают стремиться к совершенству обобщения, что считается базой словесно-логического мышления.

В дошкольном возрасте у детей ещё отсутствуют понятия о классах предметов. Дети классифицируют предметы согласно признакам, которые могут меняться, но начинают образовываться действия логического сложения и умножения классов. Таким образом, к примеру, старшие дошкольники при сортировке предметов могут принимать во внимание два показателя: цвет и форму (материал) и так далее. Как выявили исследования российских психологов, дети старшего дошкольного возраста готовы анализировать и давать адекватные причинные разъяснения, в случае если рассматриваемые отношения никак не выходят за границы их наглядного опыта [22].

Старший дошкольный возраст – это период сознательных открытий и познавательной инициативности. На его протяжении со временем углубляются и расширяются познания и понятия детей, совершается их обобщение. Ребёнок формирует представления о себе самом и различных областях окружающей действительности: природе, продуктах человеческой культуры, человеческих отношениях. Кроме того он осваивает методы получения познаний.

У ребёнка развивается способность выслушать старшего, отвечать на заданные вопросы и задавать их, без помощи других экспериментировать с реальностью. Степень освоения аналогичными способами наравне с изученной ребёнком информацией определяет содержательную сторону его интеллектуального развития [13].

Дошкольный возраст также характеризуется действующим формированием игровой деятельности, в особенности сюжетно-ролевой игры, которая в данный момент вступает в свой расцвет. Дети шестого года жизни уже могут разделять роли до начала игры и создавать своё поведение, согласно

роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, надлежащей – согласно содержанию и интонационно – взятой роли.

Игровые действия детей становятся наиболее сложными, обретают особенное значение, которое не всегда раскрывается взрослому. Игровое пространство усложняется, в нём способно быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнёров по всему игровому пространству и менять своё поведение в зависимости от места в нём. Если логика игры требует появления новой роли, то ребёнок может в ходе игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее [22]. Групповой характер сюжетно-ролевой игры развивает способность ребёнка координировать свои действия с другими детьми.

Поэтому к старшему дошкольному возрасту, он научается общаться, устанавливать со сверстниками определенные отношения, разрешать конфликты с помощью речи. В старшем дошкольном возрасте активно развиваются все компоненты устной речи, совершенствуются такие показатели, как фонематический слух, интонационная выразительность, грамматический строй. Дети используют практически все части речи, занимаются словотворчеством, демонстрируют богатый лексикон. Развивается связная речь. В этом возрасте изменяется содержание общения ребёнка как с взрослым, так и со сверстником. Общение с взрослым выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребёнок [28].

Ведущим в общении становится познавательный мотив. Информация, которую ребёнок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес. Ребёнок делится с воспитателем своими мыслями, планами, впечатлениями. В этом общении происходит «социальное взросление дошкольника, формируются социально-ценностные ориентации, осознаётся смысл событий, развивается готовность к новой социальной позиции школьника. В организации процесса воспитания

присутствуют две тенденции. Одна из них нисходящая: от подражания взрослому к собственному поведению. Обретая в контакте с взрослыми представления о необходимых результатах человеческой деятельности, разделяя чувства, рождающиеся в общении и совместной деятельности с ними, ребёнок приобщается к ценностям взрослых людей. Другая тенденция восходящая: от рождающихся в самой деятельности ребёнка представлений, намерений, эмоций к рождению мотивов более высокого уровня, которые оцениваются взрослыми. Ориентация на свою значимость для других даёт ребёнку возможность полноценно участвовать в совместных делах, содействует приобщению к ценностям и средствам человеческой жизнедеятельности».

Ребёнок очень чутко воспринимает замечания и указания взрослого, что является благоприятным условием для воспитания, обучения и подготовки детей к школе [28]. Сам дошкольник постепенно подходит к осознанию себя как субъекта взаимоотношений. У него формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для него оказывается чрезвычайно важной его похвала. Недостаток же приводит к повышенной обидчивости детей на замечания. При этом повышенная обидчивость – это возрастной феномен. Ребёнок к 6-7 годам начинает переживать себя в качестве социального индивида, и у него возникает потребность в новой жизненной позиции и в общественно значимой деятельности, обеспечивающей эту позицию. Это новообразование подводит к кризису семилетнего возраста. У ребёнка появляется желание занять значимое для мира «взрослых» место в жизни, в их деятельности [25].

У ребёнка появляется «внутренняя позиция, которая в дальнейшем будет присуща человеку на всех этапах его жизненного пути и станет определять его отношение не только к себе, но и к занимаемому им положению в жизни [25]. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Заметно преобладание в группе детского сада общения со сверстниками того же пола, принятие в среде которых имеет существенное значение для самоутверждения

и адекватной самооценки. Появляются постоянные партнёры по играм. В группах начинают выделяться лидеры; в отношениях возникает конкурентность, соревновательность.

В целом же для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе. В старшем дошкольном возрасте общение со сверстниками имеет внеситуативно-деловую форму. Основное стремление некоторых дошкольников – жажда сотрудничества, которая возникает в играх с правилами.

Эта форма общения способствует развитию осознания своих обязанностей, поступков и их последствий, развитию произвольного, волевого поведения, что является необходимым условием для последующей учебной деятельности. Формирование всё более точных и полных представлений о физических, интеллектуальных и личностных качествах не только сверстников, но и самого себя, сопоставление результатов своей деятельности с результатами других детей, подводит ребёнка к развитию его Я-образа. Это происходит на основе установления связей между индивидуальным опытом ребенка и информацией, которую он получает в процессе общения.

В возрасте 5-6 лет ребёнок узнаёт и дифференцирует свои личностные качества. В это время потребность в самоизменении может выражаться не только вербально, но и с помощью приложения реальных усилий. У детей старшего дошкольного возраста «слова «надо», «можно», «нельзя» становятся основой для саморегуляции. Эти слова-нормативы сначала мысленно произносятся самим ребёнком, затем постепенно формируются умения учитывать их в собственном поведении, а также в поведении другого человека, учитывать его чувства и мысли [44].

Наряду с «осознаванием» себя, ребёнок старшего дошкольного возраста начинает претерпевать процесс «самооценивая» – оценки собственных поступков с точки зрения нормативных эталонов. Вследствие ограниченности адекватного знания своих возможностей ребёнок первоначально на веру

принимает оценку себя другими людьми, отношение к себе и уже оценивает себя как бы через призму отношения к себе. Немалую роль играет то положение, которое он занял в группе детей (что тоже, чаще всего, происходит с подачи взрослого).

В самооценке дошкольника находят отражение развивающиеся у него чувства гордости и стыда. Самооценка может быть адекватной, заниженной или завышенной, и переход из одного состояния в другое – её динамичность – естественна в условиях её начального этапа формирования. Положительная самооценка основана на самоуважении, ощущении собственной ценности и положительного отношения ко всему, что входит в круг представлений о самом себе. Отрицательная самооценка выражает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности [9].

Установлено, что тенденцию к переоценке чаще обнаруживают «непопулярные» в группе дети, а недооценку – наоборот, «популярные», эмоциональное самочувствие которых достаточно хорошее. Задача воспитателя и родителей – создать условия для формирования адекватной самооценки, для осознания детьми реальных собственных возможностей в той или иной деятельности.

Таким образом, старший дошкольный возраст – последний из периодов дошкольного детства, когда в психике ребёнка появляются новые образования. Это произвольность психических процессов – внимания, памяти, восприятия и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением. Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности.

Нервные процессы различаются стремительной истощаемостью, поэтому в дошкольном возрасте нужно создать необходимые благоприятные условия для развития детей, что впоследствии поможет сформировать здоровую во всех

отношениях личность. ЗОЖ является основой для гармоничного развития ребенка. С раннего возраста необходимо вести здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

## **1.2. Здоровый образ жизни: понятие, сущность**

Важность приобщения дошкольников к здоровому образу жизни обусловлена, во-первых, негативными тенденциями состояния здоровья в детской популяции. По данным совместных исследований сотрудников НИИ гигиены и НИИ возрастной физиологии РАО, в дошкольном возрасте всего около 5,6 % детей можно назвать абсолютно здоровыми (I группа здоровья), 23-26 % имеют хронические заболевания (III группа здоровья), остальные ослабленное здоровье (II группа здоровья) [1]. Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Здоровье детей – заслуга в первую очередь родителей. Формирование личности ребенка идет в семье, где закладываются основы ЗОЖ, и семья, является главной средой социального характера, особенно в детском возрасте. Все родители желают только добра и счастья для своих детей. Все стараются и упорно трудятся для того, чтобы вырастить из них здоровых и достойных людей. Ребенок должен начать узнавать о полезных привычках и трезвом отношении к жизни как можно раньше. Здоровый образ жизни для детей должен стать чем-то значимым и важным, пустив корни в их сознание. Ведь здоровое поколение – сильное поколение, которым можно гордиться.

Отношение к жизни у детей начинает формироваться очень рано. В первую очередь, оно зависит от их окружения, людей которые проводят с ними большую часть их жизни – их родителей [1].

Проблемы сохранения и укрепления детского здоровья и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно-правовых актах. В Концепции дошкольного воспитания (1989г.) указана стратегическая цель: содействие становлению ребенка как личности для его успешной социализации в обществе [18].

Важным условием успешной социализации детей является состояние их здоровья. В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, в Концепции демографической политики России на период до 2025 года отмечается, что одной из главных задач государства является сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни [18].

Согласно закону РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.), дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста [15].

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из приоритетных задач считается охрана и укрепление физического и психического самочувствия детей, а так же их эмоционального благополучия. Так же выделено пять самостоятельных образовательных областей, одной из которых является «Физическое развитие», которая включает приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, освоении его простыми общепризнанными мерками и 5 инструкциям (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек) [55].



Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников [58].

Формирование – это процесс целенаправленного педагогического воздействия на обучающегося с целью развития у него определенных качеств личности – мировоззрения, знаний, навыков, внимания, ценностных ориентаций и т. д. [25].

Формирование здорового образа жизни – сложный многогранный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей [25].

Здоровый образ жизни – это интенсивное состояние человека, призывающее к проявлению волевых усилий, осмысленных действий и поступков, ведущих к хранению и укреплению физиологического и психологического самочувствия, возобновлению работоспособности [31].

Здоровый образ жизни – это целый комплекс условий, обеспечивающий и поддерживающий здоровье человека на высоком уровне [31].

Основные принципы здорового образа жизни это:

- рациональный режим
- правильное питание
- рациональная двигательная активность
- закаливание организма
- сохранение устойчивого психоэмоционального состояния.

Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника [32].

## 1.Рациональный режим.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность.

В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинакова. Их подъем отмечается 8-12 ч и 16-18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности. Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием – залог нормального роста и развития ребенка.

## 2. Правильное питание.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Ключевые основы оптимального питания:

- Обеспечение равновесия.
- Удовлетворение нужд организма в ключевых питательных веществах, витаминах и минералах.
- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает

самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении [23].

### 3. Рациональная двигательная активность.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Формами организации оздоровительной работы являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультурминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, спортивные праздники.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения [23].

Главными критериями развития двигательной культуры считаются:

- Воспитание у ребенка осмысленного отношения к осуществлению двигательных действий.
- Развитие воображения при исполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

- Создание наилучших условий для каждого ребенка в ходе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры – взаимонаправленный процесс, для его успеха нужна организация направленной концепции воспитания и обучения в детском саду и семье [23].

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками.

Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни. Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

#### 4. Закаливание организма

Закаливание – один из методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основным принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям [29].

Существуют несколько обязательных правил: Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции.

Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года, то сопротивляемость организма снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их. Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям.

Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы. В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре. Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей [29].

Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма[17].

#### 5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды [6].

Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками [23].

#### 6. Личная гигиена

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Важно, чтобы ребенок усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Приучать ребёнка к тому, что у него есть своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к

пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме. Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании [22].

Таким образом, здоровый образ жизни – это целый комплекс условий, обеспечивающий и поддерживающий здоровье человека на высоком уровне. К основам здорового образа жизни принадлежат: оптимальный режим, правильное питание, разумная двигательная активность, закалка организма, поддержка устойчивого психоэмоционального состояния и личная гигиена. А чтобы сформировать эти основы ЗОЖ нужно применять разнообразные методы, формы и средства.

### **1.3. Методы, формы и средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации**

Одной из приоритетных задач модернизации российского образования является забота о здоровье детей. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из приоритетных задач считается охрана и усиление физического и психического здоровья детей, а так же их эмоционального благополучия [55]. Согласно закону РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.), дошкольное образование направлено на формирование общей культуры,

развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста [15].

При формировании представлений об основах здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста педагоги используют различные методы, формы, средства в построении образовательно-воспитательного процесса. Главными формами работы считаются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные состязания и праздничные дни.

Метод – комплекс сравнительно однородных приемов, действий практического или теоретического освоения действительности, подвластных решению определённой задачи [25].

Форма – способ существования процесса, оболочка его внутренней сущности, логики и содержания [25].

Форма находится во взаимосвязи от:

- количества участников;
- времени и места проведения процесса;
- порядка его осуществления.

Средства – это объекты, созданные человеком, а также предметы естественной природы, используемые в образовательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и обучающихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития [25].

Средства, методы и формы, применяемые в процессе формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста могут быть различными.

Для формирования основ ЗОЖ используют наглядные, словесные и практические методы. Наглядные методы включают наблюдения, демонстрацию, просмотр видеоматериалов, иллюстраций, выставки работ по изобразительной деятельности, выставки, плакаты. Непосредственное



восприятие объектов, явлений во время наблюдений способствуют развитию у дошкольников восприятия и мыслительной деятельности. Демонстрация предполагает показ способов действия в ситуациях, направленных на укрепление здоровья и формирование основ ЗОЖ.

Просмотр видеоматериалов, на которых зафиксирована деятельность детей в различные режимные моменты, во время закаливающих и оздоровительных процедур, способствует формированию правильной самооценки дошкольников и закреплению правильных представлений об основах ЗОЖ [19].

Словесные методы включают в себя рассказы педагога, беседы, объяснения, методы проблемного обучения. Рассказы и беседы следует направить на сообщение дошкольникам необходимых сведений об основах ЗОЖ, уточнение и систематизацию имеющихся представлений. Беседы можно сопровождать опытами и наблюдениями детей.

При ознакомлении с художественной литературой вопросы беседы должны носить не только репродуктивный характер, значительную их часть нужно направить на демонстрацию причинно-следственных связей между образом жизни и здоровьем. Объяснения проводят с целью разъяснения влияния различных факторов окружающей среды на здоровье, для установления взаимосвязи между различными проявлениями ЗОЖ и здоровьем, так как дошкольники часто затрудняются самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи между явлениями повседневной жизни, в том числе между здоровьем и образом жизни.

Моделированию поведения детей в условиях окружающей социальной среды большого города способствуют предъявление проблемных ситуаций, постановка ситуационных задач, проблемные вопросы, что способствует самостоятельному выбору дошкольниками альтернативных решений и планированию деятельности. Педагогу совместно с детьми необходимо проводить анализ предложенных ответов на проблемные вопросы и оценку

предложенных решений. Практические методы включают опыты, упражнения, предметно-практическую деятельность, продуктивную деятельность детей. Например, опыты с водой способствуют формированию представлений о свойствах воды растворять различные вещества и поэтому не всегда быть чистой и пригодной для питья, проникать в различные материалы и изменять их теплопроводность. Опытным путем с помощью влажных ватных дисков дети легко установят, что во время игр с песком, работы на огороде руки становятся грязными [17].

Для формирования основ здорового образа жизни дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в детском саду проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни» [17].

Кроме повседневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста ведутся особые физкультурные занятия. Физкультурные занятия – основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям в детском саду. Данная форма работы считается основной для развития правильных двигательных умений и навыков, формирует подходящие условия целью освоения единых положений и закономерностей при исполнении физических упражнений, способствует формированию разносторонних возможностей детей. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой.

При проведении занятий со старшими дошкольниками используются и различные мультимедийные презентации, которые несут в себе большой педагогический потенциал, способствуют накоплению знаний о здоровом

образе жизни. Так в рамках основной программы используются презентации на такие темы как: «Я и мой организм», «Правила безопасного поведения», «Съедобное-несъедобное», «Вредные и полезные продукты», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» и многое другое. Презентация сочетает в себе динамику, звук, красочное изображение, что значительно улучшает восприятие информации. Это некая наглядность, дающая возможность педагогу выстроить объяснение на занятиях логично, научно, с использованием видео фрагментов, иллюстраций, аудио записей и т. д. Использование ИКТ в индивидуальной работе с детьми, позволяет развить не только интеллектуальные способности, но и воспитывает волевые качества, такие как самостоятельность, собранность, усидчивость [20].

В процессе формирования основ ЗОЖ рекомендуется использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры. К их числу можно отнести игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты и специальные игровые задания [45].

Игры-путешествия включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, оказывает определенное воздействие на ребенка, решает конкретные задачи программы. Например, при изучении темы «Осенние радости» дети отправляются в путешествие по осеннему лесу. «Светит солнце (обычная ходьба с закрытыми зонтами), начался дождь (бег с открытыми зонтами), перепрыгиваем лужи (прыжки с открытыми зонтами), ветер дует в лицо (ходьба спиной вперед, наклоны в сторону на каждый шаг)» [45].

Игровой самомассаж – основа закаливания и оздоровления. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения

способствуют также формированию у них сознательного стремления быть здоровыми.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, включающей элементы йоги-терапии и упражнения на растягивании [45].

Пальчиковая гимнастика, служащая основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию [45].

Креативная гимнастика включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения. Итак, основой методики проведения занятий по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность. Все упражнения, объединенные одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребенок с удовольствием подражает действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Дыхательные упражнения также организуются в форме игры (имитация задувания свеч, согревания озябших на морозе рук и т. д.) [45].

Немало важную роль играет личность педагога: он должен быть искренним, эмоционально открытым, артистическим, способным к импровизации, владеть навыками саморегуляции и релаксации, осуществлять творческий подход к детям. От педагога в большей степени зависит эмоциональный настрой на занятии.

Большое значение для формирования основ здорового образа жизни дошкольников оказывают подвижные игры. Ведутся они в группах, на специальных занятиях, в период прогулок и в переходные интервалы между занятиями. Подвижные игры непременно вводятся и в музыкальные занятия. Процесс развития взглядов дошкольников о здоровом образе жизни

непосредственно сопряжен с воспитанием у них любви к чистоте, аккуратности и порядку [37].

Дидактическая игра – одно из средств, содействующих развитию основ здорового образа жизни у старших дошкольников.[22].

Дидактическая игра – это разностороннее, непростое педагогическое явление, она считается и игровым методом обучения, и независимой игровой деятельностью, и средством многостороннего обучения личности ребенка.

В игре развиваются все без исключения стороны личности детей, происходят существенные перемены в нервной системе. В играх дошкольники воссоздают всё то, что они наблюдают вокруг себя в жизни и деятельности взрослых.

В игровой деятельности развиваются многочисленные позитивные качества ребенка, заинтересованность и подготовленность к грядущему учению, формируются познавательные способности.

Дидактическая игра дает возможность решать различные педагогические задачи в игровой форме, наиболее доступной для дошкольников. Ценность дидактических игр, как средства формирования основ здорового образа жизни старших дошкольников заключается в том, что они создаются в обучающих целях. Благодаря их использованию можно добиться более прочных и осознанных знаний, умений и навыков в формировании основ здорового образа жизни. Дидактическая игра будит детское воображение. Увлечение игрой мобилизует умственную деятельность, облегчает выполнение задач. Своевременное и правильное применение дидактических игр в воспитательной практике обеспечивает решение задач в наиболее приемлемой для детей форме [22].

В своей работе мы применяем следующие средства организации дидактических игр:

- использование и сочетание дидактических игр в ходе обучения;
- включение дидактических игр в независимую деятельность дошкольников;

- использование в дидактических играх развивающих упражнений.

Дидактические игры бывают с правилами. Эти игры направлены на решение конкретных задач обучения, но, в то же время, в них проявляется воспитательное и развивающее влияние игровой деятельности. Они обучают тем или иным навыкам, необходимым человеку в процессе его повседневной жизнедеятельности. Дидактические игры разнообразны по своему содержанию, игровому материалу, игровым действиям, познавательной деятельности и имеют определенную структуру, характеризующую игру как форму обучения и игровую деятельность одновременно, создают своеобразный микроклимат для формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [22].

Художественная литература – важный способ влияния на детей. По этой причине, помимо бесед и рассматривания картинок и иллюстраций воспитатели обширно применяют художественную литературу. Диалог уже после прочтенной книги углубляет ее воспитательское влияние [38].

Важную роль занимают кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д. При проведении работы используют позитивную оценку, похвалу, вознаграждение. Установлено: одобрение стимулирует, а сердитое слово, наоборот, огорчает.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии, укрепляет их нравственное здоровье. Мелодия действует особенно продуктивно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка [45].

Особое место должно уделяться работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к основам ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети-

родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей [14].

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми [14].

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан сформированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование основ здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

Одной из форм формирования ЗОЖ является активный отдых: спортивный досуг и физкультурные праздники. Спортивный досуг – это наборлюбившихся дидактических, подвижных спортивных игр, эстафет, хороводов, музыкально-ритмических композиций, конкурсов. Наличие сюрпризных моментов, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможность проявить свою индивидуальность позволяют детям весело и с пользой для здоровья провести время в кругу друзей (сверстников, детей из других групп, взрослых). Проведение спортивных досугов предусмотрено перспективным планированием. Как правило, они проводятся один раз в месяц. Темы досугов планируются с учетом целей и задач воспитательно-образовательного процесса, программных требований, сезона, интересов детей [20].

Подготовка к спортивному досугу осуществляется в различных видах детской деятельности с учетом интеграции образовательных областей. Физкультурный праздник так же является особым, радостным событием в жизни ребенка 5–6 лет. Динамика двигательного содержания физкультурного

праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у ребенка радостное, приподнятое настроение. В программу физкультурного праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

Физкультурные праздники разнообразны по содержанию и структуре. Значительную роль в празднике играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение. Кроме того, в различное время дня педагогом организуются и проводятся в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке различные подвижные игры. Правильная организация двигательной деятельности ребенка в повседневной жизни способствует улучшению его психофизического здоровья. Целесообразное чередование характера деятельности ребенка предусматривает рациональное сочетание интеллектуальной и физической активности, что обеспечивает профилактику утомления нервной системы, создает у ребенка жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность [30].

В детском саду создаются условия для благоприятного климата взаимодействия с родителями. Совместная с родителями спортивно – досуговая деятельность с привлечением родителей направлена на приобщение детей к спорту, включение и участие в соревнованиях, и воспитание потребности в движении и активном образе жизни. В детском саду оформляются стенды, папки-передвижки, где представлены рекомендации по оздоровительным, закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастным особенностям детей, проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования основ здорового образа жизни, профилактики заболеваний, коррекции отклонений в развитии, родители принимают активное участие в физкультурных праздниках и досугах [30].



Самыми распространенными формами работы с семьей по формированию основ ЗОЖ являются:

- родительские собрания на темы здоровьесбережения и формирование представлений об основах здорового образа жизни;
- конференции;
- консультации;
- праздники («Веселые старты», «В гостях у доктора Айболита», «Папа, мама, я – спортивная семья»);
- клубы согласно увлечениям («Здоровая семья»);
- совместные мероприятия преподавателей, родителей и детей;
- дни открытых дверей;
- КВН, викторины;
- дни здоровья;
- туристические походы, спортивные соревнования;
- выставки детских работ;
- «Круглые столы»;
- «Устные журналы» для родителей;
- выпуск журналов «о ЗОЖ», «Здравница» и др.;
- выпуск газет «Светофор» и «Мудрая пчела»;
- семейные фотовыставки «Мы и ЗОЖ»;
- конкурсы на лучшие семейные проекты, поделки;
- мини-турпоходы;
- открытые занятия для родителей;
- «День радости»;
- консультативные Дни «Сотрудничество»;
- выпуск семейных газет;
- родительская газета «Здоровье»;
- «Семейный музей»;

Один из действенных методов формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста является закаливание. Под закаливанием принято понимать «воспитание наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным факторам среды» [49].

В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.

В дошкольных образовательных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание). Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босоножье, активное занятие физкультурой на воздухе – всё это моменты закаливания, которые активно используются в работе по формированию основ ЗОЖ [49].

Закаливающие мероприятия наиболее результативны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов. Закаливание как сложный условно-рефлекторный процесс требует систематичности. При отсутствии регулярности, нарушении режима временные связи угасают, и

организм ребенка теряет способность приспособления к условиям окружающей среды, сопротивляемость различным неблагоприятным воздействиям [49].

Работа по развитию представлений об основах здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста осуществляется посредством занятия, порядка, игры, прогулки, индивидуальной работы, самостоятельной деятельности. Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка основ ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Таким образом, формирование основ здорового образа жизни старших дошкольников ведется с использованием таких форм, как индивидуальные беседы, физкультурные занятия, праздники, креативная гимнастика, а также используются методы: беседа, чтение художественных произведений, закаливание, разнообразные средства: ИКТ, развивающая среда, игры, художественная литература, а также утренняя гимнастика.

## **Глава 2. Опытнo-поисковая работа по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в муниципальном казенном дошкольном учреждении № 63**

### **2.1. Из опыта работы детского сада по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста**

В 1989 году детский сад МКДОУ № 63 впервые распахнул двери для детей.

Целью деятельности Учреждения является обеспечение условия для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования. Учреждение обеспечивает воспитание, обучение и развитие, а так же присмотр, уход и оздоровление детей в возрасте от 2 месяцев до 7 лет при создании соответствующих условий.

Основными задачами деятельности учреждения являются:

1. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации и личностного развития.
3. Формирование познавательного интереса, познавательной самостоятельности и инициативности детей с учетом их возрастных и индивидуальных, физических и психических особенностей.
4. Повышение уровня организации работы по взаимодействию с семьями воспитанников.

В Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 63 реализуется основная образовательная программа дошкольного образования. Программа устанавливает сущность и организацию просветительской работы на уровне дошкольного образования.

Программа гарантирует формирование личности ребенка дошкольного возраста в разных видах общения и работы с учетом их возрастных, личных эмоциональных и физических отличительных черт и ориентирована на разрешение последующих задач:

- охраны и поддержания физиологического и психического самочувствия ребенка, в том числе его эмоционального благополучия;
- создания подходящих условий развития детей в соотношении с их возрастными и личными отличительными чертами и предрасположенностями, формирования возможностей и креативного потенциала любого ребенка как взаимоотношений субъекта отношений с лично собою, иными детьми, взрослыми и обществом;
- формирования единой культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирования их социальных, моральных, художественных, умственных, физиологических свойств, инициативности, самодостаточности и ответственности детей, развития предпосылок учебной деятельности;
- формирования социокультурной сферы, соответствующей возрастным, персональным, эмоциональным и физическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической помощи семье и увеличения компетентности отца с матерью (законных представителей) в проблемах развития и образования, защиты и поддержания здоровья детей.

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивацию и способности детей в различных видах деятельности и охватывает последующие структурные единицы, показывающие конкретные направления формирования и образования детей (далее – просветительские области):

- социально-коммуникативное формирование;
- познавательное формирование;
- речевое формирование;
- художественно-эстетическое формирование;

- физическое формирование.

С целью развития основ здорового образа жизни в детском саду сформированы следующие условия:

- музыкально-физкультурный зал, оснащенный современным оборудованием;
- спортивный уголок в групповой комнате;
- пособия, которые активизируют активные движения детей, способствующие закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой. Все пособия остаются в уголке не более недели, пока они вызывают заинтересованность у детей и они грамотно ими используются, а затем заменяются другими;
- спортивная площадка (на территории детского сада);
- медицинский кабинет.

Одним из первенствующих направлений деятельности дошкольной образовательной организации считается охрана и укрепление здоровья детей. В дошкольной образовательной организации присутствуют оздоровительные, профилактические и противоэпидемические мероприятия, которые включают в себя: систему закаливающих процедур, разработанных для каждого возраста, с учетом группы здоровья ребенка: контрастное закаливание ног; контрастные воздушные ванны; влажные обтирания; «Морской берег»; босохождение; полоскание горла и рта настоями трав; максимальное пребывание детей на свежем воздухе; оздоровительные комплексы.

Насыщенность среды групп соответствует возрастным особенностям детей, имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе разнообразие оборудования для формирования здорового образа жизни. В детском саду имеется различный спортивный инвентарь: обручи, физкультурные маты, кубики, ленты, флажки, лабиринт, скакалки, мячи, мешочки с песком, шнуры.

Дошкольники обязательно должны двигаться, поэтому во всех группах имеются Центры двигательной активности или Центры здоровья, которые оснащены нестандартным оборудованием для физического развития детей, в небольшом количестве присутствуют мячи, обручи, кегли, скакалки. Так же в группе имеются различные дидактическое оборудование по ЗОЖ: центры сюжетно ролевых игр («Больница», «Школа», «Поликлиника», «Магазин» и т.д); дидактические игры («Зубы – самые твердые части тела», – «Сердце свое укрепляем», «Посмотри и оцени» и пр.); продукты питания (фрукты, овощи и др.).

Анализируя развивающую среду в группе детского сада, мы убедились, она во многом соответствует требованиям ФГОС ДО, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности формирования основ здорового образа жизни. Несмотря на то, что развивающая предметно – пространственная среда дошкольной образовательной организации во многом соответствует требованиям ФГОС ДО, в перспективе мы бы хотели видеть ее еще более совершенной и наполненной более разнообразным и современным спортивным оборудованием для физического развития.

Таким образом, можно сделать вывод, что для детей в дошкольном учреждении созданы все условия для формирования основ ЗОЖ. Формирование ЗОЖ детей осуществляется во всех видах деятельности: игровой, трудовой, практической, на занятиях, в свободной бытовой деятельности. Правильная организация быта в детском саду, доверительная и дружелюбная атмосфера, окружающая детей, внешняя и внутренняя культура педагога необходимые условия для формирования ЗОЖ.

Неотъемлемым компонентом образовательного процесса является диагностика, с помощью которой определяется результат достижения поставленных целей.

Диагностика – общий способ получения опережающей информации об изучаемом объекте или процессе. Без диагностики невозможно достичь оптимальных для имеющихся условий результатов.

Опытно-поисковая работа по формированию основ ЗОЖ старших дошкольников проводилось на базе МКДОУ№ 63 «Сказка» города Михайловска. В опытно-поисковой работе принимали участие 20 детей старшей группы.

Цель опытно-поисковой работы: выявить, насколько сформированы основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Формы педагогической диагностики достаточно разнообразны, поэтому выделим наиболее часто используемые:

- наблюдение;
- беседа;

Для выявления уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста основ ЗОЖ нами использовались следующие диагностические методики:

1. Индивидуальная беседа с каждым ребенком группы (Приложение 1).

Целью беседы является определение уровня сформированности у детей дошкольного возраста основ ЗОЖ.

В ходе беседы каждому ребенку предлагалось ответить на ряд вопросов: Как ты думаешь, что такое здоровье? От чего человек может заболеть? Где человек может заболеть – на улице или дома? От какой пищи человек будет здоров? Зачем детям нужно спать днем? Как люди лечат болезни? Делаешь ли ты с родителями зарядку по утрам? Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Для оценки полученных результатов ответов детей нами были разработаны уровни и показатели сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.



Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ  
у старших дошкольников

| Уровень        | Характеристика уровня<br>(показатели сформированности основ ЗОЖ)  |
|----------------|---|
| <b>высокий</b> | Дошкольник имеет хорошее понимание о своем организме, понимает, и осознает связь в системе «человек – окружающая среда», сознательно использует данные познания в обыденной жизни, стремительно придерживается здорового образа жизни. Без помощи других осуществляет культурно-гигиенические процессы.   |
| <b>средний</b> | Дошкольник содержит понимание о своем организме, понимает, и осознает связь человека и окружающей среды, однако сознательно знания в обыденной жизни не использует, понижена заинтересованность к здоровьесберегающей деятельности. Культурно-гигиенические процессы сформированы. При исполнении отдельных культурно-гигиенических процессов направляется за поддержкой к старшим. |
| <b>низкий</b>  | Дошкольник ориентируется в системе основ формирования здорового образа жизни, но не в абсолютном размере, не имеет осмысленного использования данных знаний в обыденной жизни, отсутствует заинтересованность к здоровьесберегающей деятельности. Культурно-гигиенические процессы сформированы недостаточно. Не осуществляет без помощи других культурно-гигиенические процессы.   |

На основании проведения индивидуальной беседы с каждым ребенком группы, нами были получены следующие результаты: пять детей с высоким уровнем сформированности представлений об основах ЗОЖ, восемь детей с средним, семь с низким. Дети ориентируются в системе основ формирования здорового образа жизни, однако не в абсолютном объеме, не имеется осмысленного использования данных познаний в повседневной жизни, отсутствует заинтересованность к здоровьесберегающей деятельности. Культурно-гигиенические навыки сформированы слабо. Так же возникли затруднения у многих детей по данному вопросу «Что такое здоровье», они не смогли дать ответ на вопрос (рис.1).

Дети имеют полное представления об основах ЗОЖ, знают, как поддерживать свое здоровье в полном порядке и как сформировать у себя здоровый образ жизни. Восемь детей имеют средний уровень формирования основ ЗОЖ, понимание, что такое «здоровый образ жизни», но не все имеют

представление, как сформировать его. Семь детей с низким уровнем сформированности основ ЗОЖ, то есть не имеют представления об основах здорового образа жизни и о том, как сформировать их.

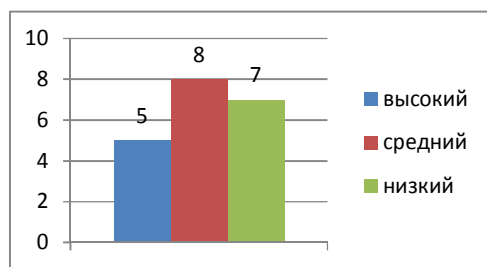


Рис.1. Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ у старших дошкольников (начало года)

2. Наблюдение за режимными моментами (методика С.В. Гурьева) (Приложение 2).

Таблица 2

Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ у старших дошкольников (начало года)

| Уровни  | Начало года         |
|---------|---------------------|
|         | группа детей 20 чел |
| Высокий | 5 чел               |
| Средний | 9 чел               |
| Низкий  | 6 чел               |

Наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении были направлены на проявление самостоятельности и активности в деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Это – мытьё рук, умывание с мылом, уход за телом. Опытно-поисковая работа показала, что большинство детей выполняют санитарно-гигиенические мероприятия только

после напоминания воспитателя и под контролем, при этом культурно-гигиенические навыки недостаточно сформированы. В отсутствие воспитателя, дети мыли руки, и умывались без мыла, не смывали грязь, часто превращали мытьё рук в игру с водой и мылом, забывали привести в порядок уши, нос, не пользовались полотенцем.

Нами было проведено так же наблюдение за двигательной активностью детей, дети в течение дня очень активны в различных видах деятельности. Несколько детей довольно долгое время проводят в центре двигательной активности, они прыгают на скакалках, играют с мячами, а так же играют в подвижные игры, используя спортивное оборудование. Три-четыре ребенка играют каждый день в сюжетно-ролевую игру «Больница», они изучают строение человека, лечат. Педагог в течение дня проводит беседы с детьми «Вредно и полезно», «Где и, какой витамин?», так же педагог проводит пальчиковую гимнастику и гимнастику для глаз. Во время непосредственно образовательной деятельности педагог проводит физкультурные минутки и динамические паузы, что тоже способствует формированию основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Не смотря на то, что педагог ведет различную деятельность по формированию здорового образа жизни у детей не достаточно сформировано представление о ЗОЖ (рис.2).

Таким образом, по итогам наблюдения за реализацией дошкольниками соблюдения порядка, культурно-гигиенических процедур, двигательной активности необходимо выделить, что у:

- пяти дошкольников замечается высокий уровень сформированности представлений об основах ЗОЖ (ребята обладают абсолютным пониманием об окружающем мире, могут отображать взаимосвязь среди его объектов, подводить итоги, разграничивать, сопоставлять, применять прежде приобретенные знания, грамотно выполнять задания);

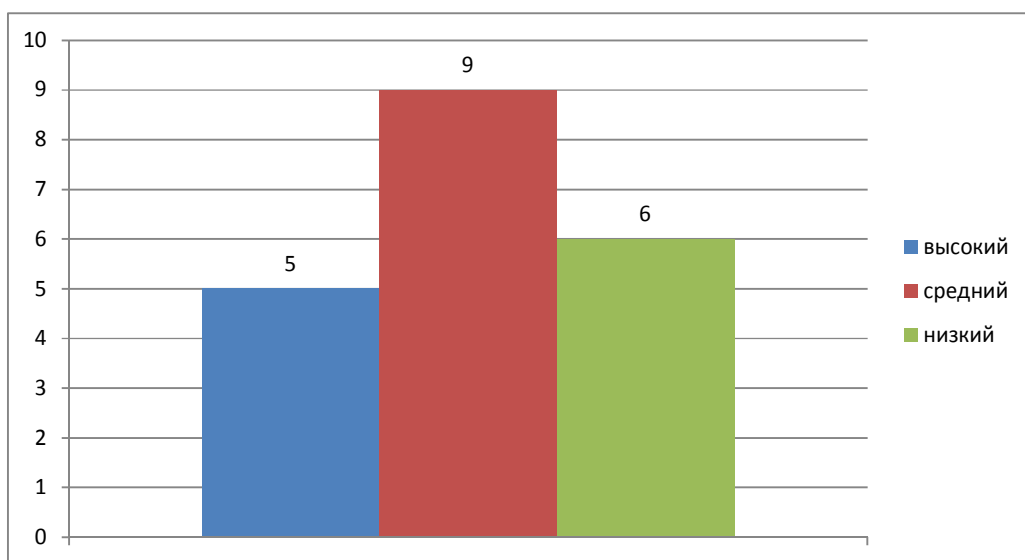


Рис.2. Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ у старших дошкольников при наблюдении (начало года)

- девяти замечается средний уровень сформированности представлений об основах ЗОЖ (ребята обладают неполным, но достаточным пониманием об окружающем мире, могут применять познания, которые были получены без помощи других, допускают незначительные погрешности и неточности при выполнении заданий на сопоставление, анализ, прогнозирование);
- шести замечается низкий уровень сформированности представлений об основах ЗОЖ (ребята обладают неполноценным пониманием об окружающем мире, испытывают затруднение при использовании знаний, которые были получены без помощи других, имеют необходимость в стабильной поддержке воспитателя при решении трудных задач, и в том числе при наличии поддержки не могут грамотно разрешить их, сделать заключения, недостаточно обладают способами интеллектуальной работы).

3. Диагностика сформированности взглядов о здоровом образе жизни (методика Новиковой И.М).

Диагностическое задание «Полезная покупка».

Цель: Диагностическое задание было нацелено на выявление представлений о нужных для здоровья предметах (Приложение 3).

В ходе выполнения задания было выявлено, что десять детей имеют низкий уровень, а шесть детей средний уровень. Высокий уровень имеют четыре дошкольника. Из этого следует вывод, что дети не обладают четким представлением о полезных для здоровья предметах, частично или полностью не могут пояснить, и обосновать свое мнение (рис.3).

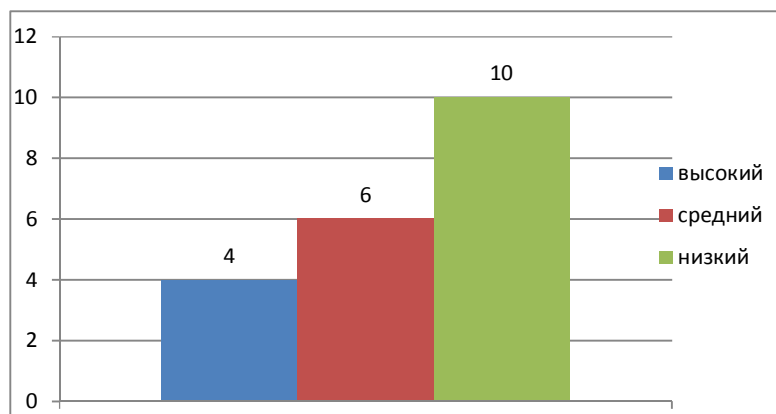


Рис.3. Результаты диагностики «Полезная покупка» (начало года)

Таким образом, отталкиваясь от результатов, полученных в ходе данной методики, можно сделать вывод, что у большинства (80%) старших дошкольников основы здорового образа жизни сформированы недостаточно, и характеризуются доминированием низкого и среднего уровней развития.

### 3. Анкетирование родителей (Приложение 4).

Большое значение в формировании основ здорового образа жизни имеет положительный пример в поведении взрослых. Нами было проведено изучение уровня знаний родителей об основах здорового образа жизни и сформированности основ здорового образа жизни в семьях детей. Нами было проведено анкетирование родителей воспитанников.

Целью анкетирования является определение уровня знаний родителей об основах здорового образа жизни и сформированности у их детей. Анкетирование позволяет узнать, насколько родители создают условия для

формирования основ здорового образа жизни в семье, и ведут ли они сами ЗОЖ.

Таблица 3

Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ у родителей

| Уровни         | Показатели  |
|----------------|---|
| <b>Высокий</b> | У родителей полностью сформировано представление о ЗОЖ, они учитывают все принципы формирования ЗОЖ, знают уровень физического развития своего ребенка. Родители вместе с ребенком занимаются физической культурой, следят за правильным питанием и культурно-гигиеническими процессами, соблюдение распорядка дня.   |
| <b>Средний</b> | У родителей не достаточно сформировано представление о ЗОЖ, они не всегда учитывают все принципы формирования ЗОЖ, знают некоторые показатели физического развития своего ребенка. Родители вместе с ребенком иногда занимаются физической культурой, следят за правильным питанием и культурно-гигиеническими процессами, не полное соблюдение распорядка дня. |
| <b>Низкий</b>  | У родителей не сформировано представление о ЗОЖ, они не учитывают все принципы формирования ЗОЖ, не знают уровень физического развития своего ребенка. Родители вместе с ребенком не занимаются физической культурой, не следят за культурно-гигиеническими процессами и распорядком дня.   |

Результаты анкетирования родителей воспитанников показали следующее: больше всего ответов А дали – 7 родителей, больше всего ответов Б – 8 родителей, больше всего дали ответов В – 5 родителей (рис.4)

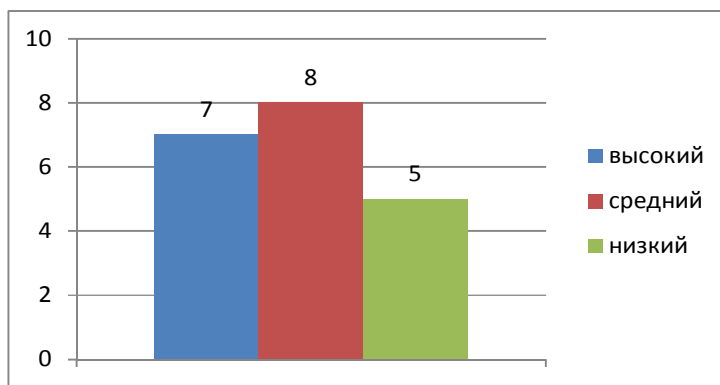


Рис. 4. Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ у родителей (начало года)

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

Из выше проведенных бесед с детьми и анкетирование родителей можно сделать вывод, что больше половины семей знают, что такое основы здорового образа жизни и как их нужно формировать, они формируют их с помощью различных методов. Есть семьи, которые даже не имеют представления о том, как формировать основы здорового образа жизни у своего ребенка.

Таким образом, отталкиваясь от результатов, полученных в ходе проведения данных методик, можно сделать вывод, что у 75% (15 чел.) опрошенных дошкольников имеют средний и низкий уровень сформированности представлений об основах ЗОЖ, что свидетельствует о необходимости систематической целенаправленной работы педагогов по формированию основ ЗОЖ.

Мы допустили, что значимым направлением данной работы считается разработка программы формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

## **2.2. Программа формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации**

Пояснительная записка. С каждым годом увеличивается процент детей, обладающих отличиями в здоровье, прослеживается направленность

постоянного увеличения общего уровня заболевания среди дошкольников. Это сопряжено с массой неблагоприятных явлений нынешней жизни: серьезными общественными потрясениями, природоохранным неблагополучием, невысоким уровнем развития института семьи и брака; многочисленным распространением пьянства, наркомании и курения; низкой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательных организаций и семьи. По этой причине необходимость в развитии основ здорового образа жизни увеличивается, и требует поиска новейших путей в воспитании, образовании и развитии дошкольников.

Цель программы: сформировать основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Охрана и усиление физического и психического самочувствия детей, их физиологическое развитие.
2. Эмоциональное благополучие любого дошкольника.
3. Интеллектуальное развитие дошкольника.
4. Создание условий с целью формирования личности дошкольника, его креативных способностей.
5. Взаимодействие с семьей с целью представления полного развития дошкольника.

Программа предусматривает работу с детьми в возрасте 5-7 лет, период ее реализации один учебный год, состоит из трех блоков. Данная программа раскрывает детям основы здорового образа жизни, позволяющие решать одну из самых актуальнейших задач современного образования – развитие представлений об основах здорового образа жизни старших дошкольников.

Содержание программы:

Данная программа предполагает собой концепцию занятий, содержащих познавательный материал в комбинации с физкультурно-оздоровительными комплексами.



Первый блок – «Здоровье – драгоценный подарок природы» – ориентирован на конкретизацию и систематизацию взглядов детей о здоровье, его условиях, факторах проявления заболеваний и развития у детей представления понятия ЗОЖ.

Второй блок – «Путь к здоровью это движение» – ориентирован на развитие у детей взглядов и познаний об одном из ключевых условий здоровья – движение; методах достижения полного здоровья посредством организации рационального двигательного режима и физкультурно-оздоровительного, спортивную деятельность.

Третий блок – «Если хочешь быть здоровым – закаляйся» – ориентирован на знакомство детей с методами закаливания организма с целью противоборства различным заболеваниям (Приложение 5).

Первый блок «Здоровье – драгоценный подарок природы».

Беседы

1. «Витамины укрепляют организм».

Цель: познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме.

2.«Здоровый образ жизни. Здоровье – наше богатство».

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

3.«Берегите глаза и зрение».

Цель: учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.

4. «Зубы – самые твердые части тела».

Цель: рассказать о назначении зубов.

5. «Правила гигиены».

Цель: формировать знания у детей о правилах личной гигиены

6. «Полезные и вредные привычки».

Цель: учить детей отличать вредные и полезные привычки

#### 7. Что значит быть здоровым?

Содержание. Что такое здоровье. Ключевые характеристики здоровья: отсутствие недомогания, хорошее расположение духа, высокая работоспособность, жизнерадостность, розовые щечки, подтянутая фигура, оптимальное внутреннее состояние органов и всех систем. Кого можно считать здоровым? Почему немаловажно быть здоровым? Заключение: основа здоровья это красота и долголетие.

Формы, методы и средства. Беседа. Рассказ воспитателя. Минутка рассуждения «Быть здоровым это важно?». Просмотр фотографий. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Организация заметки в стенгазету «Мы здоровы!».

#### 8. Здоровье мое и моей семьи.

Содержание. Самочувствие папы, мамы и мое. Семейное время. Любимые забавы семьи. Тайна маминой красоты. Тайна папиной выносливости и силы. Кто обязан заботиться о состоянии здоровье человека?

Формы, методы и средства. Просмотр семейных фотографий. Беседа. Сюжетно-ролевая игра «Мы». Прочтение рассказа Р. Семеновой «Мой папа». Изображение иллюстрации к стенгазете.

#### 9. Болезнь, откуда она берется?

Содержание. Что такое болезнь? Болезнь – ухудшение самочувствия, ослабление защитных функций организма. Предпосылки: неразумный подход к здоровью, засорение окружающей среды, вредные привычки. Заключение: нужно стараться предотвращать болезни и бороться с ними.

Формы, методы и средства. Прочтение Б. Канетти «Откуда берутся болезни?». Беседа. Разучивание стихотворения «Мы растем здоровыми». Музыкальная игра «Если весело живется». Сюжетно-ролевая игра «Больница». Подготовка стенгазеты «Будь здоров!».

#### 10. Путь к счастью и долголетию – здоровый образ жизни.

Содержание. Что такое валеология? От кого зависит здоровье человека? Ключевые условия здоровья. Что подразумевает под собой здоровый образ жизни? Если ты хочешь быть счастливым завтра, как нужно жить сегодня?

Формы, методы и средства. Повествование воспитателя «Валеология – наука о здоровом образе жизни». Диалог о здоровом образе жизни. Музыкально-ритмическая минутка. Коллективно-творческая деятельность в уголке «Радуга настроения». Дидактическая игра «Опасно – не очень».

Второй блок.

«Путь к здоровью это движение».

1. Движение – свойство всего живого.

Содержание. Движение это. Зачем нужно двигаться? Можно ли жить без движения? Как я двигаюсь? В следствие чего я могу двигаться? Как я управляю своим движением? Значение координации движений. Ключевые свойства движений: скорость, темп, амплитуда, ритм, сила.

Формы, методы и средства. Диалог. Просмотр альбома «Вечное движение». Минута рассуждений «Можно ли жить без движения?». Подвижная игра «Полоса препятствий». Музыкально-ритмическая минутка. Опыт «Темп, ритм и сила движения».

2. Физическая культура – хранилище жизни и ресурс здоровья.

Содержание. Как движение влияет на наш организм? Движения, какими они бывают? Значение подвижных игр, гимнастики, физического труда. Представление о физической культуре, как она делает нас красивыми, сильными и здоровыми. Режим дня, что это? Заключение: Больше двигайся – дольше проживешь. «Физические упражнения имеют все шансы заменить большое число лекарств, однако ни одно лекарство в мире не способно заменить физические упражнения» (Моссе).

Формы, методы и средства. Прочтение В. Полоскова «Радость движения». Диалог. Минута рассуждений о том, какие движения могут быть полезны? Настольная игра «Спортивное лото». Подвижная игра «Мы

спортсмены». Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений «Силачи». Прочтение заметок из печатных изданий о достижениях спортсменов. Подвижная игра «Затейники».

3. Физические упражнения – ресурс юности, жизнерадостности и долгой жизни.

Содержание. Если ты не хочешь делать физические упражнения, как с этим бороться? Как сформировать привычку заниматься физической культурой и спортом? В случае если у тебя плохое настроение – идти в спортзал или на стадион. Каким способом физическая культура дает возможность сделать жизнь длинной и интересной?

Формы, методы и средства. Рисование изображений к стенгазете «Мы здоровы!». Дидактическая игра «Полезно-вредно». Общеразвивающие упражнения «Силачи». Коллективно-творческая деятельность в уголке «Радуга настроения». Подвижная игра «Саперы».

4. Какими бывают движения?

Содержание. Чему меня учат и как оказывают влияние на мое тело спортивные упражнения, игры, туризм, гимнастические упражнения? Зачем я должен обучиться разным движениям? Удивительные особенности человека: сила, скорость, ловкость, гибкость, выносливость. Зачем они нужны? Какими движениями и упражнениями, возможно, сформировать эти качества?

Формы, методы и средства. Диалог о видах движения. Работа на гимнастическом комплексе. Игровое упражнение «Дорожка следов». Прочтение В. Полоскова «Сила и ловкость». Дидактическая игра «Полезно-вредно». Катание на санках. Коллективно-творческая деятельность в уголке «Радуга настроения».

5. Наиболее древнейшие разновидности движений человека.

Содержание. Азбука двигательного опыта. Ползание и лазание. Как осуществлять их грамотно и безвредно?

Равновесие. Для чего человеку нужно сохранять равновесие? Когда человеку довелось обучиться сохранности равновесия? Как сформировать у себя это качество? Меры предосторожности.

Ходьба. Чтобы долго жить, нужно ходить пешком. Как обучиться ходить, красиво, долгое время и правильно?

Бег. Ходьба отличается от бега? Как правильно и красиво бегать? Что формирует бег? Почему полезно бегать? Кто быстрее всех бежит? Как правильно дышать, когда ты бежишь?

Прыжки. Разновидности прыжков. Кто дальше и выше всех прыгает? Техника прыжков. Места для прыжков. Как правильно прыгать, чтобы не травмироваться?

Метание. Как точнее и дальше всех научиться метать? Какие предметы можно метать?

Плавание. Вода – наш хороший друг. Наслаждение и полезность купания. Особенности воды. Как грамотно вести себя на воде (в речке, на море, в бассейне). Как подготовиться к заплыву? Сколько нужно проплывать для здоровья? Как правильно дышать при плавании?

Формы, методы и средства. Беседа. «Какие движения могут вылечить? Настольная игра «Азбука движений». Комплекс общеразвивающих упражнений на «степ-скамейках». Эстафета «Тоннель». Минута размышлений «Для чего человеку необходимо сохранять равновесие?». Ходьба по змейке с колпаками на голове. Подвижная игра «Быстрый ветер». Беседа «Как прыгать правильно?». Прыжки через «степ-скамейки». Подвижная игра «Скок-поскок». Минута размышлений «Какие предметы можно метать?». Метание мячей в горизонтальную цель, передвигающуюся цель (мягкая мишень). Опыт «Особенности воды». Запоминание правил поведения на воде. Забавы с водой. Рисование «Мои любимые движения». Комплекс улучшающей гимнастики «Ровная осанка». Выпуск следующего номера стенгазеты «Мы здоровы!».

6. Гимнастика – путь к красоте, гармоничности и здоровью.

Содержание. Гимнастика – способ оздоровления и долгой жизни. Упражнения, входящие в гимнастику и их влияние на организм. Гимнастика – товарищ сильных и друг слабых. Гимнастики бывают: спортивными, художественными, фитнес и аэробика. Правильная осанка что это?

Формы, методы и средства. Повествование о гимнастике как виде спорта. Беседа «Разновидности гимнастики». Занятие на гимнастических комплексах. Прочтение стихотворения С. Королевой «Встреча». Ознакомление с правилами укрепления правильной осанки. Просмотр фотографий о художественной гимнастике. Разучивание комплекса «Аэробика для детей».

#### 7. Игры – не только забава, но и здоровье.

Содержание. Игра – следует за человеком с детства. Древние люди, во что они играли? Кто придумал мяч и игры с ним? Какими бывают игры? Культура безопасности в подвижных и элементарно-спортивных играх.

Формы, методы и средства. Обсуждение «Игры, для чего они нужны?», «Какие они бывают?». Спортивные подвижные игры по желанию детей. «60 минут игры». Катание на санках. Викторина «Будьте здоровы».

#### 8. Туризм.

Содержание. Туризм это? Кто такие туристы и, чем они занимаются? Разновидности туризма. Почему туризм полезен для человека? Как собираться в туристический поход? Как правильно вести себя на природе? Гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению, воде и пище в походе. Мероприятия по предупреждению травматизма и обеспечение безопасности в походе. Туризм и защита природы.

Формы, методы и средства. Диалог о туристах и туризме. Туристический поход к реке Исеть. Коллективно-творческая деятельность в уголке «Радуга настроения». Общеразвивающие упражнения с «разноцветными конусами». Упражнение-игра «Дорожка следов». Спортивная игра «Городки». Подвижная игра «Гонка мячей».

#### 9. Спорт – мой друг.

Содержание. Спорт, что это? Зачем нужно заниматься спортом? Разновидности спорта. Какими видами спорта способен заниматься дошкольник? Какими видами спорта и где способен заниматься дошкольник в нашем городе? Одежда и специальная обувь для занятий спортом. Здоровое питание юных спортсменов.

Формы, методы и средства. Показ мультипликационного фильма «Матч-реванш». Повествование воспитателя «Радость и слезы спортивных побед». Поездка в спортивное учреждение. Встреча с мастером спорта по акробатике. Подвижная игра «Горелки». Настольная игра «Виды спорта». Спортивная игра «Футбол».

#### 10. Двигательный режим.

Содержание. Сколько человеку необходимо двигаться, для того чтобы быть здоровым? Какие движения необходимо выполнять в течение дня? Утро встречай зарядкой, вечер сопровождай прогулкой. Активный отдых, что это? Отдых – не спокойствие, а смена занятий. Режим дня дошкольника.

Формы, методы и средства. Беседа о двигательном режиме. Прочтение В. Полоскова «Степа и Недотепа». Дидактическая игра «Когда это бывает?». Подвижная игра «День и ночь». Настольная игра «Виды спорта». Повествование воспитателя о спортивной жизни города, края. Заполнение «Карты здоровья».

Третий блок. Если хочешь быть здоровым – закаляйся!

#### 1. Закаливание, что это?

Содержание. Как приучить собственный организм препятствовать простудным болезням? Как правильно одеваться для занятий спортом, отдыха, труда в различные времена года. Закаливание, что это? Ключевые принципы закаливания, их воздействие на организм. Какие природные богатства возможно применять с целью закаливания организма?

Формы, методы и средства. Диалог о закаливании. Общеразвивающие упражнения в облегченной одежде. Ознакомление с разновидностями и

главными правилами закаливания. Прочтение Л. Астанкова «Как я закаляюсь. Музыкально-ритмическая минутка. Общеразвивающие упражнения с «разноцветными конусами».

## 2. Солнце – ресурс существования жизни на земле.

Содержание. Человеческий организм и солнце. Где немного солнца, там мало здоровья. Когда солнце наш товарищ? Как загорать правильно? Как не заработать солнечный удар, перегрев и ожоги? Первая помощь при солнечном ожоге, солнечном ударе.

Формы, методы и средства. Инсценирование фрагмента сказки «Краденое солнце». Беседа «Когда солнце – наш товарищ?». Дидактическая игра «Полезно-вредно». Коллективно-творческая деятельность в уголке «Радуга настроения». Повествование воспитателя «Первая помощь при солнечном ожоге, солнечном ударе».

## 3. Каким воздухом мы дышим?

Содержание. Возможно, ли прожить без воздуха? Чем космонавты дышат, какой воздух нам нужен, где находится самый чистый воздух, значимость растений в очистке воздуха. Чистый воздух всегда лучше любого лекарства. Возможно, ли закалиться воздухом? Когда необходимо начинать закаливаться. Как осуществлять закаливание воздухом.

Формы, методы и средства. Минута размышлений «Возможно ли прожить без воздуха?» Поход в лабораторию Айболита – опыт «Как дышат растения». Ознакомление со способом закаливания воздухом.

## 4. Для хвори беда – чистая вода.

Содержание. Вода в природе. Особенности воды. Для чего необходима вода, какая вода нам необходима, как сберечь воду. Целебные свойства воды. Закаливание водой. Ключевые принципы закаливания. Наш друг – холодная вода. Меры осторожности при закаливании холодной водой. Кто такие люди «моржи»?



Формы, методы и средства. Диалог о характеристике воды. Босохождение по мокрой дорожке. Рисование изображений к стенгазете «Мы здоровы!». Общеразвивающие упражнения с «разноцветными конусами». Подвижная игра «Поплавок».

5. Наши лучшие друзья – солнце, воздух и вода!

Содержание. В каком месте правильнее всего заниматься физической культурой и спортом? Чем полезен туризм? В летнее время нужно как можно чаще выезжать из города на природу. Вследствие чего на Кавказе больше всего долгожителей?

Формы, методы и средства. Босохождение по мокрой дорожке. Коллективно-творческая деятельность в уголке «Радуга настроения». Выпуск следующего номера стенгазеты «Мы здоровы!».

Работа с родителями

1. Консультация для родителей «Здоровый образ жизни ребенка».
2. Деловая игра «Пути расширения физических способностей у детей».
3. Доклад к родительскому собранию «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей».
4. Беседа «Правильное питание».
5. Консультация ««Роль дыхательной гимнастики в оздоровление детей».
6. Консультация для родителей «9 шагов к здоровой жизни».
7. Семинар-практикум «Здоровье ребенка в наших руках».
8. Изготовление с ребенком «Дорожки здоровья».
9. Семейный досуг: КВН «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
10. Консультация для родителей «Роль семьи в формирование здорового образа жизни ребенка».
11. Семинар-практикум «Профилактика заболеваний».

Программа реализована в полном объеме. На заключительном этапе исследования было проведена повторная диагностика на определение уровня

сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Для выявления сформированности представлений об основах здорового образа жизни старших дошкольников, мы провели повторную индивидуальную беседу с каждым ребенком (Приложение 6).

Таблица 4

Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ  
детей старшего дошкольного возраста

| Уровни  | Конец года          |
|---------|---------------------|
|         | группа детей 20 чел |
| Высокий | 9 детей             |
| Средний | 6 детей             |
| Низкий  | 5 детей             |

Как видно из таблицы 4 в повторной беседе участвовало 20 дошкольников в возрасте 5-6 лет, из них продемонстрировали высокий уровень сформированности представлений об основах ЗОЖ – 9 детей, средний уровень – 6 детей, низкий уровень – 5 детей. Большая часть детей ответили на все вопросы, у некоторых, несмотря на проведенную работу, были затруднения (результаты представлены на рис. 5).

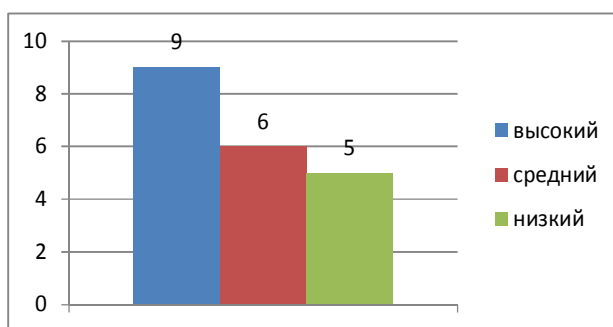


Рис.5. Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ (конец года)

По результатам повторной беседы можно сделать вывод, о том, что реализованная программа (беседы и занятия) по формированию основ здорового образа жизни детей положительно повлияли на формирование ЗОЖ у детей группы. Дошкольники имеют полное представление о рациональном правильном питании, о здоровье.

После внедрения программы по формированию основ ЗОЖ при наблюдении за детьми мы отметили проявления большей самостоятельности и активности при следовании правилам гигиены (Приложение 7).

Таблица 5

Уровни сформированности навыков основ ЗОЖ у детей  
старшего дошкольного возраста

| Уровни         | Конец года          |
|----------------|---------------------|
|                | группа детей 20 чел |
| <b>Высокий</b> | 9 детей             |
| <b>Средний</b> | 11 детей            |
| <b>Низкий</b>  | 0 детей             |

Как видно из таблицы 5 после внедрения программы по формированию основ ЗОЖ повысилось число дошкольников, имеющих высокий (9 человек) и средний (11 человек) уровень сформированности навыков. Не осталось детей в группе, демонстрирующих низкий уровень сформированности навыков. По итогам наблюдения можно сказать, что дети стали без напоминания воспитателя тщательно мыть руки, умываться с мылом, приводить себя в порядок, пользоваться полотенцем. Полученные результаты доказывают, что произошли не только количественные изменения уровня здорового образа жизни, но также и качественные – дети стали более активными, подвижными, более строгими и соблюдении правил гигиены не только по отношению к себе, но и к товарищам, к родителю (рис.6).

Также была проведена повторная диагностика сформированности представлений о здоровом образе жизни с помощью методики Новиковой И.М. (диагностическое задание «Полезная покупка») для фиксации изменений (или

их отсутствия) в представлениях детей о пользе определенных предметов для их здоровья.

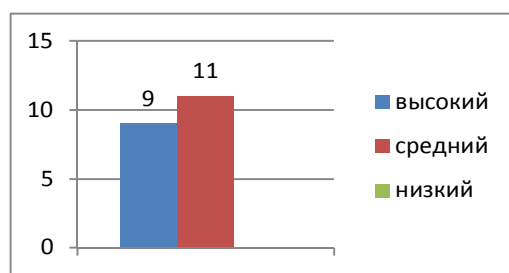


Рис.6. Уровни сформированности навыков ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста (конец года)

По результатам повторной диагностики высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни имеют 8 детей, средний – 8, низкий – 3.

Таким образом, по данным таблицы (Приложение 8) можно сделать вывод, что после реализации мероприятий программы по формированию здорового образа жизни количество детей с низким уровнем по данной методике снизилось на 7 человек, количество детей со средним уровнем увеличилось на 2 человека; высокий уровень сформированности показали на 4 человека больше (рис.7).

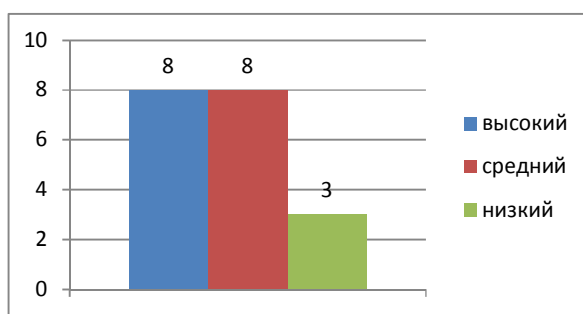


Рис.7. Результаты диагностики «Полезная покупка» (конец года)

Можно отметить четкие, ясные, полные, аргументированные ответы дошкольников. Можно предположить, что это говорит об их возросшей ответственности за свое здоровье (по крайней мере, в ситуации наблюдения в дошкольном учреждении). Дети активно присваивают передаваемый им взрослыми опыт и транслируют его в семье (тем самым, проводя воспитательную беседу среди родственников, друзей, знакомых).

Так же нами было проведено повторное анкетирование родителей по знаниям основ ЗОЖ (результаты отражены в таблице 6 и на рисунке 8).

Таблица 6

Результаты повторного анкетирования родителей

| Конец года   | Ответы родителей |         |        |
|--------------|------------------|---------|--------|
|              | высокий          | средний | низкий |
| 20 родителей | 14               | 6       | 0      |

В повторном анкетировании участвовали 20 родителей, из них высокий уровень знаний по основам ЗОЖ показали – 14 родителей, средний – 6, низкий уровень не продемонстрировал никто из родителей.

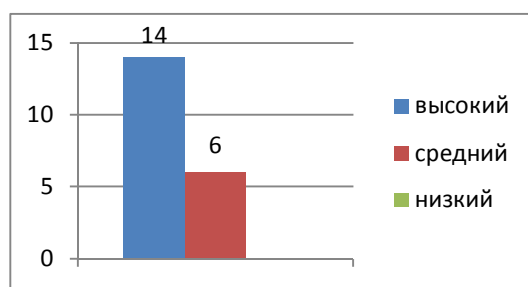


Рис.8. Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ у родителей (конец года)

По результатам анкетирования родителей о формировании здорового образа жизни ребенку, можно сделать вывод о том, что все родители знают о ЗОЖ, имеют представления о формировании представлений и навыков ЗОЖ, принимают активное участие в формировании основ здорового образа жизни у своих детей. Не стало тех семей, которые не занимались формированием ЗОЖ, они поменяли свои взгляды, и теперь участвуют в формировании основ здорового образа жизни своего ребенка и самого себя (сравнительные результаты анкетирования представлены на рисунке 12).

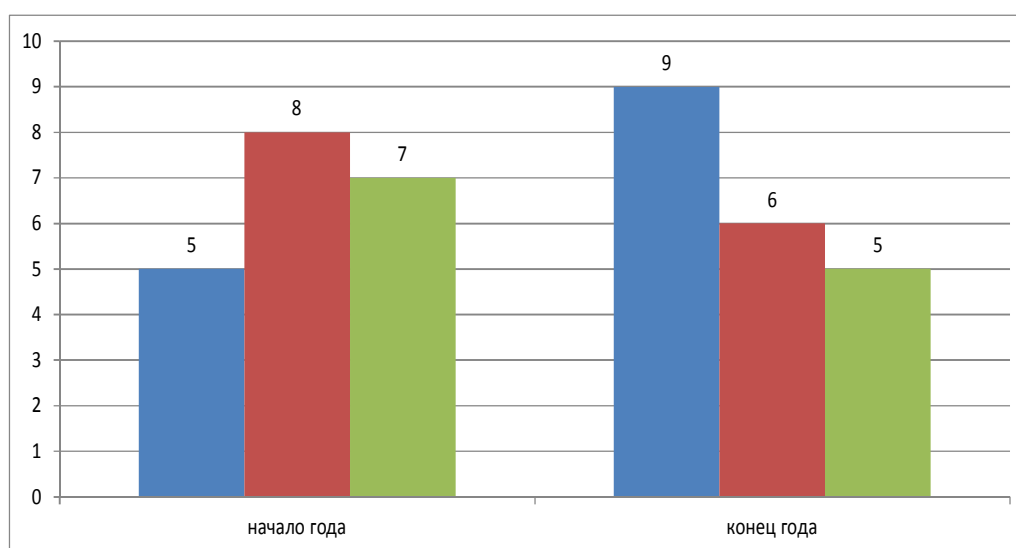


Рис.9. Сравнительные результаты беседы с детьми

Сравнивая результаты проведенных диагностических мероприятий в начале и конце учебного года, можно отметить значительные количественные и качественные изменения. Мы можем сказать, что большая часть детей (75%) активно заботятся о своем здоровье, имеют необходимые знания и навыки для формирования и поддержания здорового образа жизни. Можно предположить, что именно реализованная программа (беседы, мероприятия, конкурсы, выставки), дала такой значительный результат.

Сравнительные результаты наблюдения за детьми представлены на рисунке 10.

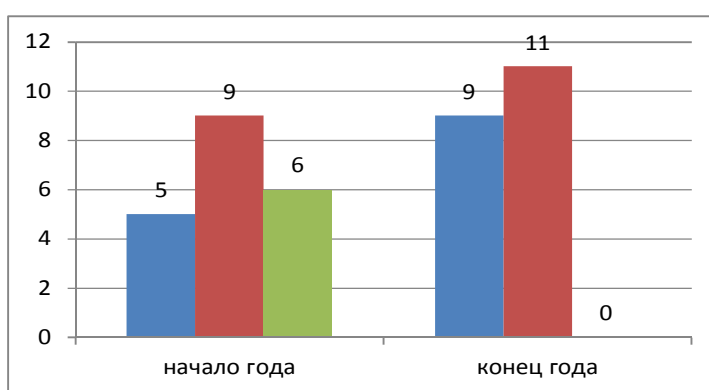


Рис.10. Сравнительные результаты наблюдения за детьми

Таким образом, можно отметить явные изменения в поведении детей относительно демонстрируемых навыков гигиены и выбора действий, связанных с сохранением и поддержанием здоровья: не осталось ни одного ребенка, который бы не придерживался необходимых в детском саду навыков.

Сравнительные результаты по методике «Полезная покупка» также показывают изменение отношения дошкольников к понятию «полезен для здоровья», их мотивированность и аргументированность при выборе (результаты представлены на рисунке 11).

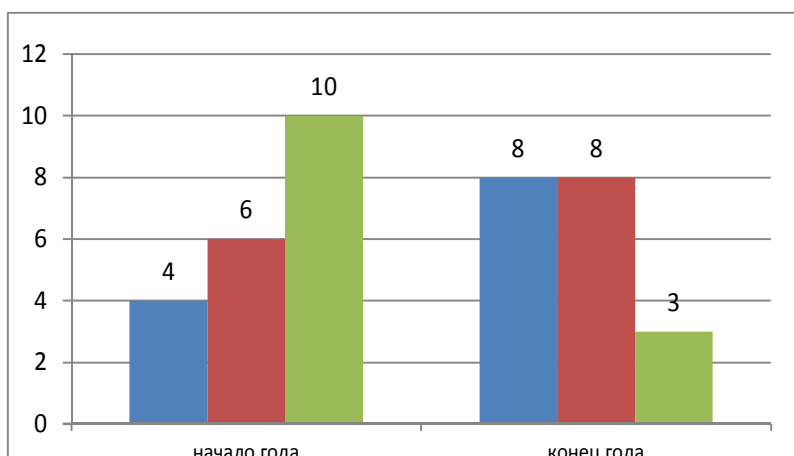


Рис.11. Сравнительные результаты по методике «Полезная покупка»

Сравнительные результаты анкетирования родителей позволяют сказать, что все без исключения родители теперь имеют необходимые знания о формировании и поддержании здорового образа жизни (как ребенка, так и своего). Можно предположить, что именно проведенные мероприятия (консультации, конкурсы, брошюры, объявления и др.) имели такой положительный эффект. В конце года все семьи принимают активное участие в формировании ЗОЖ у своего ребенка и семьи в целом. Результаты анкетирования родителей в начале и конце представлены на рисунке 12.

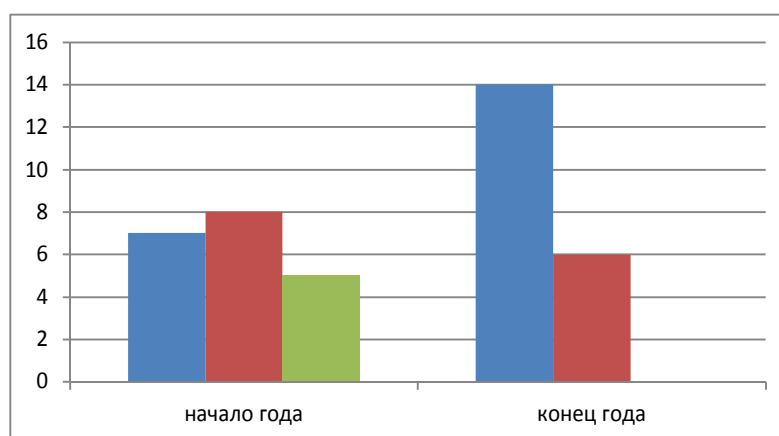


Рис. 12. Сравнительные результаты анкетирования родителей в начале и конце учебного года



Таким образом, опытно-поисковая работа формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста дала нам хорошие результаты по формированию основ ЗОЖ. Дети и родители овладели более глубокими представлениями о здоровом образе жизни. Изменения показателей уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников после применения программы статистически значимы по сравнению с показателями уровня сформированностью дошкольников до применения программы. Как видно из проведенной математической обработки результатов, гипотеза, выдвинутая нами в начале исследования, что процесс формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста будет успешным, если: программа будет предполагать взаимодействие с родителями и воспитанниками; будут использоваться различные формы (беседы, физкультурные занятия, праздники, спортивные досуги) и методы (беседа, чтение художественной литературы, закаливание), подтвердилась.

## Заключение

В настоящее время здоровье является важнейшим составляющим всей жизни человека, как взрослого, так и ребенка. Сегодняшнее развитие России сопряжено с модернизацией в сфере образования, которая в главную очередь касается проблемы развития подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Успешным в различных сферах жизнедеятельности способен быть индивид, который нацелен на здоровый образ жизни.

Дошкольный период считается более благоприятным с целью формирования здорового образа жизни. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни – это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни.

Дошкольный возраст принадлежит к так именуемым опасным этапам в жизни ребенка. На протяжении в целом дошкольного детства совершается возрастание силы и подвижности нервных процессов, развитие высшей нервной деятельности. Нервные процессы различаются стремительной истощаемостью, поэтому в дошкольном возрасте нужно создать необходимые благоприятные условия для развития детей, что впоследствии поможет сформировать здоровую во всех отношениях личность. ЗОЖ является основой для гармоничного развития ребенка. С раннего возраста необходимо вести здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Основами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья дошкольников, являются рационально организованный

режим дня, правильное питание, разумная двигательная активность, закаливающие процедуры, поддержка устойчивого психоэмоционального состояния, личная гигиена. При использовании всех этих основ ЗОЖ создаются наиболее благоприятные предпосылки с целью формирования здорового образа жизни. Развитие основ здорового образа жизни старших дошкольников ведется с использованием таких форм, как индивидуальные беседы, физкультурные занятия, праздники, креативная гимнастика, а также используются методы: беседа, чтение художественных произведений, закаливание, разнообразные средства: ИКТ, развивающая среда, игры, художественная литература, а также утренняя гимнастика.

Мы провели опытно-поисковую работу, в которой выявили степень сформированности здорового образа жизни детей, ввели в процесс работы программу формирования основ здорового образа жизни, которая содействовала увеличению степени сформированности здорового образа дошкольников. Исследование проводилось в Муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 63 города Михайловска». В опытно-поисковой работе принимали участие 20 детей старшей группы.

Программа развития здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации предполагает собой концепцию уроков, содержащих познавательный материал в комбинации с физкультурно-оздоровительными комплексами.

Первый блок – «Здоровье – драгоценный подарок природы» – ориентирован на конкретизацию и систематизацию взглядов детей о здоровье, его условиях, факторах проявления заболеваний и развития у детей представления понятия ЗОЖ.

Второй блок – «Путь к здоровью это движение» – ориентирован на развитие у детей взглядов и познаний об одном из ключевых условий здоровья – движение; методах достижения полного здоровья посредством организации

рационального двигательного режима и физкультурно-оздоровительного, спортивную деятельность.

Третий блок – «Если хочешь быть здоровым – закаляйся» – ориентирован на знакомство детей с методами закаливания организма с целью противоборства различным заболеваниям.

По результатам повторной беседы можно сделать вывод, о том, что все беседы и занятия по формированию основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста положительно повлияли на детей.

Дошкольники имеют полное представление о рациональном правильном питании, рациональном режиме, рациональной двигательной активности, своем здоровье. Высокий уровень сформированности основ ЗОЖ имеют 9 детей в группе, средний уровень сформированности основ ЗОЖ имеют 6 детей и низкий уровень сформированности основ ЗОЖ имеет 5 детей в группе.

После внедрения программы по формированию основ ЗОЖ дети стали больше проявлять самостоятельность. Без напоминания воспитателя тщательно мыть руки, умываться с мылом, приводить себя в порядок, пользоваться полотенцем. Полученные результаты доказывают, что произошли не только количественные изменения степени сформированности основ здорового образа жизни, но также и качественные – дети стали более активными, подвижными, более строгими и соблюдении правил гигиены не только по отношению к себе, но и к товарищам, к родителям.

Проблема исследования как сформировать основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста решена. Как видно из проведенной математической обработки результатов, гипотеза, выдвинутая нами в начале исследования, что процесс формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста будет успешным, если:

- программа будет предполагать взаимодействие с родителями и воспитанниками.

- будут использовать различные формы (беседы, физкультурные занятия, праздники, спортивные досуги) и методы (беседа, чтение художественной литературы, закаливание), подтвердилась.

Таким образом, наша цель достигнута, поставленные задачи выполнены, гипотеза подтвердилась.

## Список использованной литературы

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. М.: Гардарики, 2008. 164 с.
2. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации. Ульяновск.: УИПКПРО, 2007. 80 с.
3. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. СПб.: Детство-пресс, 2005. 144 с.
4. Болотина Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Академический Проект, 2005. 240 с.
5. Бабунова М.С. Дошкольная педагогика. Учебное пособие. ТЦ. Сфера, 2007. 205 с.
6. Блинова Г. В. Взаимодействие дошкольного общеобразовательного учреждения и семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста // Молодой ученый. 2017. №6. С. 409-411.
7. Венгер Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А.Венгер, В.С.Мухина. М. : Академия, 2007. 446 с.
8. Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. 1998. № 7. С. 5-9.
9. Варич Е.Н. Развитие самооценки детей старшего дошкольного возраста. Брест.: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2010. 234 с.
10. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т.4. М.: Педагогика, 1984. 213 с.
11. Гальперин П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии. М.: Просвещение, 1978. 240 с.
12. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования. М.: ВЛАДОС, 1999. 365 с.
13. Давыдов, В.В. Генезис и развитие личности в детском возрасте. М.: Просвещение, 1992. 342 с.

14. Доророва Т.Н. Основные направления работы ДОО по повышению психолого-психологической культуры родителей // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. С. 63.

15. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 года. [Электронный ресурс]. // Закон Российской Федерации «Об образовании». [сайт]. [2017]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/). (дата обращения: 29.05.2017).

16. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н.Кузнецова и др. М.: Гардарики, 2008. 164 с.

17. Змановский Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект // Дошкольное воспитание. 1993. № 9. С.34-36.

18. Концепция дошкольного воспитания [Электронный ресурс] // Дошкольное воспитание. 1989. №5. С. 10-23. [сайт]. [2017]. URL: [http://www.libussr.ru/doc\\_ussr/usr\\_15714.htm](http://www.libussr.ru/doc_ussr/usr_15714.htm). (дата обращения: 29.05.2017).

19. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. Волгоград: Учитель, 2011. 170 с.

20. Крылов Н. И. Здоровье – берегающее пространство ДОО. Волгоград. Учитель, 2009. 180 с.

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

22. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. 296 с.

23. Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях. // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток Дальнаука, 1996. С. 148-153.

24. Карманова Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада: методическое пособие. М.: Нар. Асвета, 1980. 162 с.

25. Коджаспирова Г.М. Словарь по педагогике. М.: МарТ, 2005. 448 с.
26. Леонтьев А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте. М.: Педагогика, 1979. С. 13-25.
27. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. М.: Институт практической психологии, 1997. 98 с.
28. Леонтьев А. А. Психология общения. М.: Смысл, 1997. 486 с.
29. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи. М.: Медицина, 1988. 224 с.
30. Маханева М.М. Новые подходы к организации физического воспитания детей // Дошкольное воспитание. 1993. № 2. С. 22-24.
31. Митяева А.М. Здоровый образ жизни. М.: Академия, 2008. С. 144.
32. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2005. 456 с.
33. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2004. 320 с.
34. Мудрик А.В. Социальная педагогика: учеб.для пед.вузов; под ред. В.А. Сластенина -3-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 200 с.
35. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 96 с.
36. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. М.: Академия, 2006 – 18 с.
37. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 2004. № 4. С. 14-17.
38. Ошкина А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников: дисс...канд. педагог. наук. СПб., 2009. 260 с.
39. Пичугина Н.О. Дошкольная педагогика: конспект лекций. Ростов н/Д.: Феникс, 2004. 384 с.



40. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2006. 479 с.
41. Платонова О. И., Токарев А. А. Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДООУ // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Уфа, июль 2012 г.). Уфа: Лето, 2012.
42. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб.пособие для вузов. М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. 365 с.
43. Рубинштейн С.Л. Развитие мышления ребенка. М.: Просвещение, 1946. 421с.
44. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256 с.
45. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях // Методист. 2007. №2. С.65.
46. Смирнова Е.О. Психология ребенка: учебник для пед. вузов и училищ. М.: Школа-Пресс, 1997. 384 с.
47. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников. Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 208 с.
48. Слостенин В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2003. 288 с.
49. Сорокина И. В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни // Молодой ученый. 2016. №6. С. 823-825.
50. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 2003. 270 с.
51. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. Ставрополь: СГУ, 2007. 111 с.

52. Талькова Л. К., Максимова А. А. Формирование представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста // Вопросы дошкольной педагогики. 2015. №3. С. 60-63.

53. Фомина А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду. М.: Гардарики, 2007. 183 с.

54. Фертик Э. Об организации двигательной среды в дошкольном учреждении // Дошкольное воспитание. 2005. №2. С.18.

55. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. [Электронный ресурс]. // Российская газета. [сайт]. [2017]. URL: <http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.htm>. (дата обращения: 29.05.2017).

56. Хакимова Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.: дис. . канд. пед. наук: 13.00.07/ Г.А. Хакимова. Екатеринбург, 2004. 159 с.

57. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Владос-Пресс, 2006. 176 с.

58. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для студ. Вузов. М.: Гардарики, 2007. 349 с.

59. Эльконин В.С. Возрастная психология. М.: Педагогическое общество России, 2008. 202 с.

60. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. 1996. № 3. С. 12-14.

61. Яковлева Н.О. Теоретико-методологические основы педагогического проектирования. М.: Информационное издательство Центр АТ и СО, 2002. 239 с.

**1. Беседа**

**Инструкция:** «Внимательно выслушай вопросы и ответь на них».

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Где человек может заболеть – на улице или дома?
4. От какой пищи человек будет здоров?
5. Зачем детям нужно спать днем?
6. Как люди лечат болезни?
7. Делаешь ли ты с родителями зарядку по утрам?
8. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

| №<br>п/п | Список детей | Уровни  |         |        |
|----------|--------------|---------|---------|--------|
|          |              | высокий | средний | низкий |
| 1        | Алия А.      |         |         | +      |
| 2        | Арина Б      |         | +       |        |
| 3        | Аделина Х.   | +       |         |        |
| 4        | Вика С.      | +       |         |        |
| 5        | Вероника Е.  |         | +       |        |
| 6        | Ваня Д.      |         |         | +      |
| 7        | Варя С.      |         | +       |        |
| 8        | Данил Х.     |         | +       |        |
| 9        | Даша С.      |         |         | +      |
| 10       | Ева Б.       | +       |         |        |
| 11       | Ксюша И.     |         |         | +      |
| 12       | Лайсан Х.    |         | +       |        |
| 13       | Милена Г.    |         | +       |        |
| 14       | Маша К.      |         |         | +      |
| 15       | Никита С.    |         |         | +      |
| 16       | Настя Б.     |         |         | +      |
| 17       | Настя К.     |         | +       |        |
| 18       | Света И.     |         | +       |        |
| 19       | Сагадат З.   | +       |         |        |
| 20       | Яна С.       | +       |         |        |
|          | <b>Итого</b> | 5       | 8       | 7      |

**Уровни сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста**

1. Высокий (баллы от 18 до 13). Дети имеют полное представление об окружающем мире, умеют отражать связь между его объектами, обобщать, дифференцировать, сравнивать, используют ранее полученные знания, правильно выполняют задания. Этот уровень характеризуется также наличием достаточно полных, точных, обобщенных и осознанных знаний о здоровом образе жизни; умением самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию, выделять ее существенные признаки и выдвигать на этой основе адекватную задачу в своей деятельности, при этом данная операция протекает иногда в свернутом, умственном плане. Дети умеют планировать свою деятельность. Ответы детей на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, четкие, ясные, полные, аргументированные.

2. Средний (баллы от 12 до 7). Дети имеют неполное, но достаточное представление об окружающем мире, умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение, анализ, прогнозирование. Дети затрудняются при самостоятельном решении проблемных заданий касающихся организации здорового образа жизни и нередко нуждаются в помощи воспитателя. Планировать порядок работы, мотивировать свои суждения и действия они не умеют, хотя и выполняют работу в логической последовательности, уверенно, самостоятельно. В ряде действий ими допускаются неточности, но некоторые из действий при этом выполняются достаточно рационально. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей недостаточно развернутые и слабо аргументированные.

3. Низкий (баллы от 6 до 1). Дети имеют неполное представление об окружающем мире, затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач и даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы, слабо владеют приемами интеллектуальной работы. Не умеют дифференцировать свою деятельность в плане выбора способов действия, затрудняются при выборе средств для решения той или иной задачи. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей неразвернутые, слабые, неуверенные и неаргументированные.

Критерии оценки по листу наблюдения:

3 балла – выполняет с удовольствием, самостоятельно;

2 балла – помощь взрослого, напоминание;

1 балл – не хочет выполнять.

**Методика С.В. Гурьева. Наблюдение за режимными моментами**

| № испытуемого           | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Уровень                 | Д  | Д  | Н  | Н  | Н  | Не | Не | Д  | Н  | Н  | Н  | Д  | Н  | Не | Н  | Не | Не | Д  | Не | Н  |
| Баллы                   | 14 | 13 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 15 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 6  | 12 | 6  | 6  | 13 | 6  | 12 |
| Мытьё рук               | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 3  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  |
| Полосщет рот            | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  |
| Двигательная активность | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 3  |
| Делаетзар               | 3  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |

|                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>ядку</b>              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Игра</b>              | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| <b>Выход на прогулку</b> | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |

### Диагностическое задание «Полезная покупка»

**Цель:** диагностическое задание было направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

**Оборудование:** лук, чеснок, яблоко, зубная паста, мыло, кукла, самолёт, калейдоскоп.

Детям предлагалось сходить в магазин и сделать полезную для здоровья покупку. Нами фиксировался выбор трёх первых покупок.

Наиболее полезными дети сочли лук, яблоко, калейдоскоп. Второй покупкой было – мыло, третьей – кукла, чеснок.

Высокий уровень (24-20 баллов) - ребенок имеет некоторые правильные представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах; способен выявить направленную на формирование здорового образа жизни сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о здоровом образе жизни носят элементарный, но целостный характер. Проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

Средний уровень (19-16 баллов) - ребенок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и здоровом образе жизни в условиях большого города. Он может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

Низкий уровень (15-10 баллов) - ребенок имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности;

для актуализации представлений ему требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

| Ф.И ребёнка   | Распределение результатов выполнения диагностических заданий детьми по уровням успешности (в баллах) |        |
|---------------|--|--------|
|               | Задание 1  | Уровни |
| 1 Алия А.     | 16   | с      |
| 2 Арина Б     | 12   | н      |
| 3 Аделина Х.  | 15   | н      |
| 4 Вика С.     | 14   | с      |
| 5 Вероника Е. | 12   | н      |
| 6 Ваня Д.     | 15   | н      |
| 7 Варя С.     | 17   | с      |
| 8 Данил Х.    | 10   | н      |
| 9 Даша С.     | 19   | в      |
| 10 Ева Б.     | 14   | н      |
| 11 Ксюша И.   | 10   | н      |
| 12 Лайсан Х.  | 14   | н      |
| 13 Милена Г.  | 18   | в      |
| 14 Маша К.    | 11   | н      |
| 15 Никита С.  | 21   | с      |
| 16 Настя Б.   | 12   | с      |
| 17 Настя К.   | 18   | н      |
| 18 Света И.   | 20   | в      |
| 19 Сагадат З. | 16   | с      |
| 20 Яна С.     | 21   | в      |

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- А.хорошее
- Б.нормальное
- В.плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- А.раз в месяц
- Б.раз в год
- В.в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- А.постоянно
- Б.редко
- В.не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- А.постоянно
- Б.редко
- В.не занимается

5. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- А.да
- Б.нет
- В.затрудняюсь ответить

6. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- А. на море
- Б.дома
- В. в деревне

7. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- А.да
- Б.нет
- В.затрудняюсь ответить

8. Каким образом прививаете ЗОЖ?

- А.с помощью бесед
- Б. личным примером
- В.совместно



### **Беседа с родителями «Правильное питание»**

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

**Задачи:**

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

### **Беседа с детьми «Полезные и вредные привычки»**

**Цель беседы:** учить детей отличать вредные и полезные привычки;

**Задачи беседы:**

1. Формировать сознательный отказ от вредных привычек
2. Воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности
3. Воспитывать у них отрицательное отношение к всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни;

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

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

**Задачи беседы:**

1. Прививать навыки аккуратного обращения с принадлежностями личной гигиены;
2. Воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью;

| Список детей | Уровни   |          |          |
|--------------|----------|----------|----------|
|              | высокий  | средний  | низкий   |
| Алия А.      |          | +        |          |
| Арина Б      | +        |          |          |
| Аделина Х.   | +        |          |          |
| Вика С.      | +        |          |          |
| Вероника Е.  |          | +        |          |
| Ваня Д.      |          |          | +        |
| Варя С.      | +        |          |          |
| Данил Х.     |          | +        |          |
| Даша С.      |          |          | +        |
| Ева Б.       | +        |          |          |
| Ксюша И.     |          | +        |          |
| Лайсан Х.    | +        |          |          |
| Милена Г.    | +        |          |          |
| Маша К.      |          |          | +        |
| Никита С.    |          |          | +        |
| Настя Б.     |          |          | +        |
| Настя К.     |          | +        |          |
| Света И.     |          | +        |          |
| Сагадат З.   | +        |          |          |
| Яна С.       | +        |          |          |
| <b>Итого</b> | <b>9</b> | <b>6</b> | <b>5</b> |

## Методика С.В. Гурьева. Наблюдение за режимными моментами

| № испытуемого           | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Уровень                 | Д  | Д  | Н  | Н  | Н  | Не | Не | Д  | Н  | Н  | Н  | Д  | Н  | Не | Н  | Не | Не | Д  | Не | Н  |
| Баллы                   | 14 | 13 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 15 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 6  | 12 | 6  | 6  | 13 | 6  | 12 |
| Мытьё рук               | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 3  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  |
| Полоснет рот            | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  |
| Двигательная активность | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 3  |
| Делает зарядку          | 3  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| Игра                    | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 2  |
| Выход на прогулку       | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  |

| Ф.И ребёнка   | Распределение результатов выполнения диагностических заданий детьми по уровням успешности (в баллах) |        |
|---------------|--|--------|
|               | Задание 1  | Уровни |
| 1 Алия А.     | 22   | В      |
| 2 Арина Б.    | 20   | В      |
| 3 Аделина Х.  | 17   | С      |
| 4 Вика С.     | 20   | В      |
| 5 Вероника Е. | 12   | Н      |
| 6 Ваня Д.     | 17   | С      |
| 7 Варя С.     | 17   | С      |
| 8 Данил Х.    | 20   | В      |
| 9 Даша С.     | 20   | В      |
| 10 Ева Б.     | 14   | Н      |
| 11 Ксюша И.   | 15   | Н      |
| 12 Лайсан Х.  | 19   | С      |
| 13 Милена Г.  | 21   | В      |
| 14 Маша К.    | 18   | С      |
| 15 Никита С.  | 21   | В      |
| 16 Настя Б.   | 16   | С      |
| 17 Настя К.   | 23   | В      |
| 18 Света И.   | 19   | С      |
| 19 Сагадат З. | 17   | С      |
| 20 Яна С.     | 19   | С      |