

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и
информатике в период детства

**Педагогические условия формирования у детей дошкольного возраста
представлений о здоровом образе жизни**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой: Л.В. Воронина

дата

подпись

Исполнитель:
Гальчина Дарья Николаевна,
обучающийся группы БД-41zuA

подпись

Научный руководитель:
Лазарева Ольга Николаевна,
канд. пед. наук, доцент

подпись

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	9
1.1. Здоровый образ жизни как предмет психолого-педагогического исследования.....	9
1.2. Проблема формирования представлений о здоровом образе жизни в теории и практике дошкольного образования.....	19
1.3. Характеристика программно-методического обеспечения в аспекте формирования у детей-дошкольников представлений о здоровом образе.....	33
1.4. Условия формирования у детей представлений о здоровом образе жизни в процессе ознакомления с природой.....	40
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	47
2.1. Диагностика уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.....	47
2.2. Реализация педагогических условий формирования у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни средствами познания природы.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	87

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	101

ВВЕДЕНИЕ

Разработка эффективных промышленных технологий, ведущих за собой нарушения экологии, привели к тому, что в последние годы появилась тенденция снижения здоровья подрастающего поколения. В связи с этим сохранение и укрепление здоровья человека является на сегодняшний день основным направлением государственной политики. Одной из главных задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни. Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) – это, прежде всего, правильное питание, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, жизненная активность человека в процессе самовосстановления и саморазвития, самореализации.

Старший дошкольный возраст является наиболее сензитивным периодом дошкольного детства для формирования основ представлений о ЗОЖ благодаря особенностям психофизиологического развития, обуславливающих высокую пластичность нервной системы, образную особенность восприятия и мышления этого возрастного этапа, способности обобщению и систематизации полученных представлений, осмысленность и планомерность развития представлений на занятиях. Процесс формирования представлений о ЗОЖ у старших дошкольников в соответствии с ФГОС ДО основывается на положениях системного подхода к освоению ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях непрерывного образования. Его основная цель заключается в заботе о собственном здоровье для достижения гармонии с природой, самим собой и социумом.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью изучения педагогических условий формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, так как педагогические условия – это целенаправленно созданная обстановка, в которой в тесном взаимодействии представлены совокупность психологических и педагогических факторов, позволяющих педагогу эффективно осуществлять воспитательную или

учебную работу. Они отражают все возможности образовательной среды, включая содержание, методы, приемы и формы обучения и воспитания. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду, содержат все аспекты педагогического воздействия на здоровье ребенка на разных уровнях – информационном, психологическом, биоэнергетическом. Большое значение в формировании представлений о ЗОЖ у детей имеет валеологическое просвещение родителей, включающие технологии, направленные на обретение ими компетентности в вопросах формирования у детей представлений о ЗОЖ.

Степень разработанности проблемы исследования. На сегодняшний день вопросами формирования ЗОЖ заняты специалисты разных областей. По мнению специалистов медицины и физиологии, таких как Ю.П. Лисицын и Э.Н. Вайнера, здоровый образ жизни определяется как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным особенностям данного человека и конкретным условиям жизни.

В отечественной педагогике проблема сохранения и укрепления здоровья ребенка рассматривается многими исследователями:

В.Г. Алямовской, Ю.Ф. Змановским, А.В. Юматовой, Н.В. Нежиной и др. В исследованиях Н.В. Бордовской, В.П. Озерова, С.Ю. Толстовой О.Л. Трещевой и др. особо выделяется роль социума, который является средой формирования образа жизни. О.Ю. Толстова исследовала вопросы валеологического сопровождения в дошкольном учреждении, в котором результативность определялась успехами в гигиеническом воспитании и обучении детей. Педагогические условия экологического и валеологического образовательного процесса в ДОУ определены и научно обоснованы Е.Г. Кушниковой, Л.Г. Касьяновой. Л.Г. Касьянова в своих работах предложила педагогическую технологию развития у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни. З.И. Тюмасева полагает, что в основе формирования здорового образа жизни лежит экологическое воспитание и образование, так как именно здоровье считается основным

критерием взаимоотношений человека и природы. Обсуждение проблем экологической этики, как полагают исследователи Е.Г. Кушниной, Т.В. Поштаревой и др. раскрывают взаимосвязь среды и организма индивида и укреплению в сознании детей ощущения тесной связи с природой. Работы В.А. Деркунской, В.Г. Кудрявцева, Е.А. Терпуговой, предлагают варианты диагностики сформированности представлений о ЗОЖ у старших дошкольников.

В ДОУ на сегодняшний день используются программы Л.И. Греховой, Т.Г. Олешкевич «Планета детства», программы Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой «Основы безопасности детей дошкольного возраста» формирующие у детей понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «полезные и вредные привычки».

К сожалению, в образовательной практике дошкольного образования воспитательные и познавательные возможности общения с природой используются неудовлетворительно. Как следствие у многих взрослых людей наблюдается равнодушно-безразличное отношение к окружающей природе и к своему собственному здоровью. На сегодняшний день на в ДОО происходит стихийное формирование представлений о ЗОЖ в процессе занятий по физкультуре. В образовательных программах в разделе «Мир природы» содержательная линия ЗОЖ отсутствует. Отсутствует преемственность с программой «Окружающий мир» начальной школы, где с первого класса изучают организм человека и его здоровье. Несмотря на большое количество работ, посвященных формированию у детей здорового образа жизни, на сегодняшний день недостаточно изучены педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни средствами ознакомления с природой (экологического образования), а также отсутствует диагностический комплекс методик, позволяющий изучить уровень сформированности представлений о ЗОЖ в результате общения детей с природой. Необходимо не только знакомить детей с природой и ее

особенностями, но и воспитывать любовь к ней, а затем через это чувство и трудолюбие, заботу об окружающей среде и о своем здоровье.

Проведенный анализ литературных источников позволяет выделить ряд **противоречий** между: необходимостью теоретического и практического обоснования педагогических условий формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью этого вопроса в теории и практике дошкольного воспитания; социальным заказом общества на воспитание личности, осознанно относящейся к своему здоровью, и недостаточной готовностью образовательных структур к их реализации в связи с недостаточной технологической разработанностью программ формирования представлений о ЗОЖ в практике дошкольного воспитания.

Данные противоречия позволяют сформулировать **проблему исследования** – поиск и обоснование педагогических условий, обеспечивающих формирование у детей дошкольного образа представлений о здоровом образе жизни средствами ознакомления с природой.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни, средствами ознакомления с природой.

Объект исследования – процесс ознакомления детей с природой в ДОО.

Предмет исследования – педагогические условия формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, средствами ознакомления с природой.

Задачи исследования.

1. Осуществить теоретический анализ философской, психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования, конкретизировать сущность понятия «представления о здоровом образе жизни» у старших дошкольников.

2. Определить и экспериментально проверить результативность педагогических условий формирования у детей представлений о здоровом образе жизни в процессе ознакомления с природой.

3. Подобрать диагностические методики и выявить уровень сформированности у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

4. Разработать программу формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни в процессе ознакомления с природой.

Для решения поставленных задач нами были использованы **методы исследования:** теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, стандартов, программ, учебников, синтез, сравнение, классификация, систематизация, обобщение, моделирование; эмпирические – метод тестирования детей, качественный и количественный анализ экспериментальных данных.

Практическая значимость. Разработана программа «Я хочу вырасти здоровым!» для старших дошкольников, составленная с учетом необходимых педагогических условий и направленная на формирование представлений о здоровом образе жизни в процессе ознакомления с природой и составленная на основе использования здоровьесберегающих технологий. Создан диагностический инструментарий для оценки уровня сформированности представлений о ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста. Материалы данной работы могут применяться в работе педагогов дошкольного образования.

Работа проводилась на базе МАДОУ «Детский сад № 62 «Радуга» г. Асбеста в старшей группе с сентября 2016 г. по май 2017г. Возраст детей 5,5 - 6 лет, количество 20 человек (10 девочек и 10 мальчиков).

Структура и объем работы. Работа включает введение, две главы, список литературы, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

1.1. Здоровый образ жизни как предмет психолого-педагогического исследования

Проблема воспитания здорового поколения являлась актуальной на протяжении многих лет развития педагогической и медицинской наук, начиная с древнейших времен.

Еще философии Древней Греции предлагались рекомендации по укреплению здоровья, а также советы по профилактике: соблюдение режима дня, труда и отдыха, рационального питания, гигиены профилактика заболеваний. Одним из ярких тому примеров является произведение «Целебные наставления асклепидиадов». Многие философы того времени сами были примерами долголетия, например Демосфен, Сократ, Платон и др. [9].

Корнелий Цельс считал, что здоровый образ жизни лежит в основе предупреждения болезней, а его нарушение становится основной причиной их появления [34].

Марк Фабий Квинтилиан выражал педагогические взгляды, в которых заключалась необходимость воспитания детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, а также соблюдения следующих методов обучения: наставление, внушение, подражание, тренировка, рационального сочитания труда, игр и отдыха [53].

В средние века задачи воспитания объединялись с целями поддержания и укрепления здоровья, но, главным образом, душевного, а не телесного. В писаниях Климента Александрийского, Василия Кесарийского основная задача воспитания являлась триединой и имела мало общего со здоровьем: приобретение праведных обычаев или привычек, воспитание христианскому

стилю поведения, победе над страстями. В содержание воспитания входила этика как уклад жизни, физическое воспитание, которое являлось целью военной подготовки, при полном отсутствии гигиенических навыков, знаний [7].

В XI века христианская литература давала рекомендации по ведению разумного образа жизни, предлагая использовать не только физические упражнения, но и, например, труд.

Эпоха Возрождения отмечалась стремлением к опытному познанию природы, которое особенно ярко проявилось в достижениях медицинских, анатомических и физиологических. Полученные таким образом знания о человеке как о творце дали возможность объединить отдельные гуманистические идеи и традиции [7].

Такие философы как Дж. Локк, А. Смит, К. Гельвеций, К. Маркс, М.В. Ломоносов, и др., психологи Л.С. Выготский, В.М. Бехтерев и др., ученые-медики Н.М. Амосов, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицын, М.М. Буянов, И.И. Брехман, Б.Н. Чумаков и др., педагоги Л.Г. Татарникова, В.В. Колбанов, В.К. Зайцев, С.В. Попов и др. способствовали решению проблемы здоровья, формирование ЗОЖ. Они создали многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

Трактат «Мысли о воспитании» Джона Локка гласит: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире» [9, с. 111].

Адам Смит полагал, что основным предметом заботы человека, который внушает ему природа, является жизнь и здоровье. Когда люди заботятся о своем здоровье, безопасности и о своем благополучии – это считается добродетелью и благоразумием [9].

Клод Гельвеций в своих работах подчеркивал положительное влияние физического воспитания на здоровье человека: «Задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более

крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству» [9, с. 243].

Таким образом, великие философы полагали, что должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии сам человек.

М.В. Ломоносов, в своем обращении «О сохранении и размножении русского народа» представил социально-экономическую программу. Основной ее целью было решение вопроса улучшения народного быта и благосостояния за счет распространения культурных знаний, науки и медицины. М.В. Ломоносов подчеркивал существенную роль наследственности в увеличении рождения здорового населения России [7].

Основание валеологии как науки заложили работы С.П. Боткина, П.Ф. Лесгафта. С.П. Боткин представлял здоровье человека как функцию приспособления и эволюции, воспроизводящую функцию, а также гарантированное здоровье потомства. Нарушение данной функции Боткин считал основой патологии [7].

В.М. Бехтерев в своих трудах много писал об оздоровлении общества. Перспективы развития отдельной личности и общества в целом связывались именно с этим. Большое внимание Бехтерев придавал сохранению и укреплению детского здоровья. В его статье «Охрана детского здоровья» предложена комплексная программа решения данной задачи, включающая целую систему гигиенических, медико-биологических, социальных и психологических мероприятий [7].

Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ) формулирует понятие о здоровье следующим образом: «Здоровье – свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным» [66].

Г.Л. Билич, Л.В. Назарова полагают, что необходимо внести в определение ВОЗ еще два фактора. В результате мы имеем следующее понятие: «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и

социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов» [9, с.123]. В то же время Н.М. Амосов считает, что здоровье организма можно определить по максимальной продолжительности работы его жизненно важных органов при условии сохранения качества выполняемых ими функций [7].

В.П. Казначеев объясняет понятие здоровья как процесс сохранения и развития всех функций организма, способствующих оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при достаточно высокой продолжительности его жизни [31, с. 141].

Ю.П. Лисицын утверждает, что здоровье нельзя определить только по отсутствию болезней. Он доказывает, что здоровье – это состояние, которое позволяет вести активную и свободную жизнь, выполняя все жизненно важные и необходимые функции, вести здоровый образ жизни, испытывая при этом физический и психологический комфорт [52, с. 156].

Ученые также выделяют в общем понятии здоровья здоровье психологическое, которое определяет душевное, эмоциональное равновесие и благополучие людей. В работах ученых Л.А. Абрамян, Т.А. Репиной, М.И.Лисиной «эмоциональное благополучие» дошкольников определяется как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие, в основе которого лежит удовлетворение важнейших возрастных биологических и социальных потребностей. И.В. Дубровина, подчеркивая неразделимость телесного и психического, ввела в научный оборот термин «психологическое здоровье». Она полагает, что в основе психологического здоровья человека находится полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах его развития [22].

В связи с тем, что на сегодняшний день нет единого определения этого важного понятия, то делать выводы о состоянии здоровья возможно только на основе данных, которые получены в результате антропометрических,

клинико-физиологических и лабораторных исследований, а также соотнесены со среднестатистическими показателями с учетом половозрастных, профессиональных и других поправок [26].

На сегодняшний день разработана «метрия здоровья», включающая количественно-качественное измерение здоровья. В ней можно выделить несколько уровней здоровья: от элементарного существования до гармоничной жизни. В целом, вопрос определения уровня здоровья играет очень важную роль, так как с ним связано решение большого круга проблем: профессиональный отбор на работу и учебу, назначение необходимого режима двигательной активности, питания, отдыха и т.п. Здоровье это не только личная, но и общественная ценность. Формированием этой установки занимается валеология [17]. Валеология – наука и сфера человеческой деятельности, изучающая возможности наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни [5].

Следовательно, анализ выше указанных определений доказывает, что понятие здоровья включает качество адаптации организма к внешним условиям и является итогом взаимодействия человека и среды обитания. Соответственно, состояние здоровья развивается в результате взаимодействия внешних факторов, включающих природные и социальные, а также внутренние, в которые входят наследственность, возраст, пол и пр.

Образ жизни – это тип жизнедеятельности людей, зависящая от особенностей общественно-экономической формации. Его основными параметрами являются труд, быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. В том случае, если их организация и содержание благоприятствуют сохранению здоровья, соответственно, можно делать вывод о реализации здорового образа жизни, рассматривая его как сочетание видов деятельности, которое обеспечивает адекватное взаимодействие человека и окружающей среды [17].

П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.И. Столяров и др. делают вывод о здоровом образе жизни как о глобальной социальной проблеме, которая является важной составляющей жизни общества. Г.П. Аксенов, В.К. Бальсевич, И.О. Матынюк, Р. Дитлс и др. исследуют здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. На этот счет есть другие точки зрения. Так, в частности, медико-биологическая; но все они имеют своей целью способствование укреплению здоровья. Следовательно, ЗОЖ – является результатом действий многочисленных макро и микро факторов, всевозможных условий, оптимально воздействующих на здоровья. ЗОЖ является важнейшей предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, а также достижения оптимальной продолжительности жизни и адекватного выполнения социальных функций [16].

Исследователи здорового образа жизни выделяют главные постулаты ЗОЖ: здоровый образ жизни; кузнец своего счастья сам индивид; самозапрет на вредные привычки; адекватное возрасту и роду занятий питание; активность в движениях; соблюдение нравственных и п моральных норм [10].

В трудах ученых-практиков определены следующие его компоненты.

- 1) Самопознание, а также осознание жизненной необходимости укрепления своего здоровья.
- 2) Выполнение правил личной гигиены.
- 3) Соблюдение режима оптимальной двигательной активности.
- 4) Выбор и выполнение подходящего конкретному человеку варианта закалывающих процедур.
- 5) Рациональное питание.
- 6) Психогигиена.
- 7) Осознанное выполнение техники безопасности.
- 8) Соблюдение правил здорового поведения.

9) Отказ от использования вредных привычек [14].

С.В. Попов полагает, что образ жизни во многом зависит от социально-экономических условий, а также от мотива деятельности определенного человека, его психических особенностей, здоровья и функциональных возможностей организма. В связи этим становится объяснимым большое количество вариантов образа жизни разных людей. В понятие жизненного образа включены три составляющие: жизненный уровень, качество проживания, определенный стиль жизни. Под уровнем жизни подразумевают возможность удовлетворения разнообразных потребностей личности. Качество жизни подразумевает определенную степень комфорта в удовлетворении социальных потребностей. В стиле жизни рассматриваются поведенческие особенности жизни человека, под которые подстраиваются психология и психофизиология личности. Здоровье во многом зависит от стиля жизни, который имеет персонифицированный характер и зависит от исторических и национальных традиций (менталитет) и личностных наклонностей (образ). Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. Имея приблизительно одинаковый уровень потребностей, присущий определенному обществу, каждый человек индивидуален своим способом их удовлетворения. Соответственно, поведение людей может значительно отличаться. Это во многом зависит от воспитания [51].

Взаимосвязь образа жизни и здоровья выражена в понятии здоровый образ жизни (ЗОЖ), которое является основным в основу валеологии. ЗОЖ включает все, что благоприятствует исполнению трудовых, социальных и многих других функций в адекватных условиях, не мешающих здоровью, а также выражает ориентир деятельности человека в направлении формирования, сохранения и укрепления здоровья индивидуального и общественного. Формирование здорового образа жизни – это основное звено начальной профилактики в укреплении здоровья людей за счет изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с учетом знаний о гигиене в борьбе с

вредными привычками, преодоление неблагоприятных жизненных ситуаций [34].

Следовательно, воспитание у детей активного отношения к собственному здоровью, понимания того, что здоровье – самое ценное богатство, которое подарено людям от природы необходимо начинать с раннего возраста. В современные представления о здоровом образе жизни включены следующие компоненты: активный режим движения; адекватное питание; закаливание; соблюдение гигиенических; психологическое благополучие.

Ведущим фактором здорового образа жизни является двигательный режим. Так как в жизни современного человека в городских условиях достаточно высок удельный вес гипонезии и гиподинамии. При этом все согласны с положением, что главной причиной многочисленных болезней является низкая двигательная активность. Важно помнить также, что двигательная активность подразумевает не только хорошую физическую форму здоровья, исходное состояние здоровья, но и целенаправленность и планомерность используемых физических нагрузок. [39].

Организация рационального питания имеет огромное значение для формирования и развития организма ребенка. Его нормальный рост и развитие во многом зависит от обеспеченности организма необходимыми питательными веществами. Организуя питание маленьких детей важно учитывать особенности формирования и функционирования пищеварительной системы и всего организма для каждого возрастного периода, потребности детского организма в питательных веществах, так как он очень чувствителен к любым нарушениям [3].

Закаливание является достаточно эффективным средством укрепления здоровья. Оно играет особую роль в профилактике простудных заболеваний, так как закаленные люди реже болеют. Закаливание стимулирует неспецифическую устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Усиливает иммунные реакции, обеспечивая тренировку и успешное

функционирование терморегуляторных механизмов, активизирует общую и специфическую устойчивость организма к негативным внешним воздействиям [2].

Поддержание здоровья в оптимальном состоянии достаточно сложно без комплексных гигиенических мероприятий (как за телом, так и за одеждой) [15].

Важным компонентом ЗОЖ являются положительные эмоции. Для оптимизации общего состояния здоровья необходимо психическое закаливание, которое заключается – в ощущении радости от проживаемой жизни. Главным в совершенствовании психики является самовнушение, которое способствует хорошему эмоциональному тону, повышает уверенность в себе и волевые качества. Психическое закаливание активизирует физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Таким образом, мыслительная деятельность способна оздоровить организм и наоборот: отсутствие воли, негативный эмоциональный настрой могут значительно ухудшить самочувствие, пошатнуть психическое и физиологическое здоровье. Соответственно, в педагогическом процессе поощрение более эффективный рычаг воздействия на детей, в отличие от наказания. Следовательно, можно сделать вывод, о том, что чаще поощряя ребенка, мы способствуем сохранению и укреплению его здоровья [41].

Важным фактором, способствующим формированию представлений о здоровом образе жизни, является окружающая среда – природа, считает Н.М. Амосов. [3]. Многие мыслители и педагоги прошлого придавали большое значение природе как средству воспитания детей: Я.А. Коменский видел в природе источник знаний, средство для развития ума, чувств и воли. [16]. К.Д. Ушинский предлагал «вести детей в природу», чтобы они могли получить все доступное и полезное для собственного полноценного развития [27].

Необходимо не только знакомить детей с природой и ее особенностями, но и воспитывать любовь к ней, а затем через это чувство и трудолюбие, заботу об окружающей среде и о своем здоровье, как ее составляющей. Любовь к природе – это замечательное и великое чувство, которое способствует личностному изменению человека в сторону чуткости, доброты, справедливости, честности, ответственности. Испытывать любовь к природе будет лишь тот может осознать и осмыслить всю ее красоту и богатство, чувствует и восторгается ею [15].

Чтобы ребенок научился понимать природу, чувствовать ее красоту, читать ее язык, беречь ее богатства, осознавать себя ее неотъемлемой частью нужно прививать ему эти качества с раннего детства. В младшем дошкольном возрасте это знакомство осуществляется через слуховое восприятие, с помощью игр с песком и водой, а также посредством наблюдения. Взрослым важно стимулировать познавательную активность детей, развивать стремление к наблюдению, сравнению, изучению чрез обследование свойств и качества предметов. Но чтобы дети полюбили и поняли природу, мало одних наблюдений. Для этого надо одушевить для них весь мир и всю природу, заставить говорить языком любви и жизни немой камень, и полевую былинку, и журчащий ручей, и тихо веющий ветер, и порхающую по цветам бабочку. Таким образом, экологическое воспитание в частности эколого-развивающая среда, играет немаловажную роль в достижении поставленной цели: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Так как общаться с природой ежедневно – это короткий путь к оздоровлению. В среднем дошкольном возрасте происходит постепенное осознание своего «Я», через познание себя как части природы. В старшем дошкольном возрасте начинается активное социальное и личностное развитие ребенка. В этот период особенно важно познакомить ребенка с природой как частью окружающей среды, влияющей на здоровье человека [39].

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье обозначает качество приспособленности человека к внешним условиям, составляет результат процесса взаимодействия человека и природы. Здоровый образ жизни является активной формой поведения детей, обеспечивающей сохранение всех видов здоровья, улучшение адаптационных способностей. Его компоненты: хороший психологический климат; правильное организованное здоровое питание; соблюдение двигательного режима; оптимальное закаливание; соблюдение гигиенических требований; поведение взрослых, достойное подражания, отказ их от вредных привычек; соблюдение правил безопасности в разных жизненных ситуациях; самопознание, понимание важности оздоровления. Ознакомление детей с природой, способствование осознанию себя ее неотъемлемой частью, является важным фактором и средством, способствующим формированию представлений о здоровом образе жизни.

1.2. Проблема формирования представлений о здоровом образе жизни в теории и практике дошкольного образования

На сегодняшний день оздоровление детей – одна из важнейших задач дошкольного образования. В связи с этим формирование у детей представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья, о строении и функционировании человеческого организма, о своем собственном организме является важной задачей практики дошкольного образования [18].

Рассмотрим сущность понятия «представление». На сегодняшний день существуют различные подходы к определению понятия «представления». С точки зрения философии представления – это восстановление памятью образа ранее воспринятого предмета или явления, а также создание образа путем воображения. С позиции русского языка и литературы толковый словарь Ушакова предлагает объяснение данного термина как понимание чего-нибудь, знание о чем-нибудь, основанное на опыте. Ученые-психологи

предлагают следующее определение: представление – чувственный образ предметов, данный сознанию, сопровождающийся, в отличие от восприятия, чувством отсутствия того, что представляется [17].

А.Г. Маклаков писал, что представление – это психический процесс отражения предметов или явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе предыдущего опыта. Физиологическую основу представлений составляют «следы» в коре больших полушарий головного мозга, остающиеся после реальных возбуждений центральной нервной системы при восприятии. В основе представления лежит восприятие объектов, имевшее место в прошлом. Представления возникают в результате нашей практической деятельности. Они имеют свои характеристики: наглядность, фрагментарность, неустойчивость и непостоянство, обобщенность. Представления имеют три основные функции: сигнальную, регулирующую и настроечную. Сигнальная функция отражает не только образ предмета, но и многообразную информации о нем, которая преобразуется в систему сигналов, управляющих поведением. Регулирующая функция состоит в отборе нужной информации. Функция настройки выявляется в ориентировки деятельности личности, которая зависит от разнообразных действий природы. Соответственно, представления очень важны в регуляции психической деятельности индивида. Все представления отличаются по возможности проявления воли. На сегодняшний день в психологической науке и практике выделяют произвольные и произвольные представления. Произвольные представления – это представления, возникающие спонтанно, без активизации воли и памяти человека. Произвольные представления – это представления, возникающие у человека в результате волевого усилия, в интересах поставленной цели [38].

Точных данных, позволяющих определить время появления у детей первых представлений, пока не определено, но вероятно, что уже на первом году жизни представления, еще тесно связанные с восприятием, начинают

играть важную роль в психической жизни ребенка. В дошкольном возрасте роль представлений становится еще более значимой. У ребенка дошкольного возраста наглядно-образное мышление. Память в этот период базируется на воспроизведении представлений, следовательно начальные воспоминания у многих детей имеют характер картинки, наглядного образа. Но самые первые представления ребенка очень бледные. У взрослого человека представления являются более яркими. Следовательно, они развиваются в процессе онтогенеза [41].

В исследовании Н.Ю. Васильевой рассмотрены психологические аспекты представлений подростков и студентов о здоровом образе жизни. Она считает, что представление о ЗОЖ как социальном феномене является специфической формой познания, имеющей свою структуру, содержание и функции. В структуре представлений выделяется три измерения: информация, поле представлений и установка. Поле представлений это – содержание, представляющее собой иерархизированное единство элементов, где имеются образные и смысловые свойства. Установка определяется как отношение к здоровому образу жизни: человек воспринимает ЗОЖ только сквозь призму собственных желаний, интересов и представлений. Следующей функцией социальных представлений о ЗОЖ является функция опосредования поведения, и проявляется во внешне наблюдаемом поведении, и эмоциональных проявлениях. Третья функция – адаптационная: социальные представления адаптируют новые социальные факты к уже сформировавшимся взглядам, мнениям и оценкам и выполняют функцию адаптации в социуме. Таким образом, представление о здоровье связано с ощущением ответственности за последствия своих поступков, влияющих на него [9].

В методике естественнонаучного образования (ЕНО) представление – форма эмпирических знаний, в нашей работе представления о ЗОЖ – знания детей о ЗОЖ, этой позиции мы будем придерживаться. Эксперименты психологии доказывают, что яркость и точность представлений

увеличивается от тренировки. Важным фактором формирования представлений будет возможность иметь много богатого перцептивного материала, так как они зависят от привычного способа восприятия. Следовательно, в обучении и воспитании нежелательно предлагать сложные задачи, которые требуют свободного оперирования представлениями. Чтобы добиться свободного оперирования представлениями, ребенку надо развить на основе имеющихся перцептивных образов представления существенного типа и приобрести практический опыт манипулирования этими представлениями. Важным этапом в развитии представлений будет переходный вариант от произвольности к способности произвольно находить необходимые представления. Любое представление имеет элемент обобщения, а формирование представлений развивается за счет повышения в них обобщений [7].

Дошкольный возраст является наиболее сензитивным периодом дошкольного детства для формирования основ представлений о здоровом образе жизни благодаря особенностям психофизиологического развития, обуславливающих высокую пластичность нервной системы, образность детского восприятия и мышления, способность обобщать и систематизировать полученные представления, осознанность и целенаправленность формирования представлений на занятиях [40].

Здоровый образ жизни – это экобиосоциальная категория, которая интегрирует биологические, социальные и экологические представления о здоровье и жизнедеятельности индивида, так как физическое благополучие не всегда зависит от наследственности, заботы о здоровье детей со стороны родителей и врачей. Значительное влияние на здоровье человека оказывают экологические факторы, а также от гармонии взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой [40].

Основы теории здоровьесберегающего сопровождения воспитательного процесса в ДОО исследовались О.Ю. Толстой. Она подчеркивала, что достижение оптимального результата основано на

гигиеническом воспитании и обучении детей. Процесс экологического воспитания детей, которое способствует пониманию взаимоотношений и взаимозависимости рассматривались А.Ф. Аменд, Е.Г. Кушниной, Л.И. Пономаревой, З.И. Тюмасевой и др. З.И. Тюмасева считает, что в основе формирования ЗОЖ – экологическое воспитание и образование подрастающего поколения, так как здоровье, это основной критерий взаимоотношений человека и природы. В работах Е.Г. Кушниной, О.А. Овсянникова, Т.В. Поштаревой рассматривается экологический аспект, способствующий раскрытию взаимосвязи среды и организма человека, а также осознанием ребенком своей неразделенности с природой.

Для успешного формирования установки на здоровый образ жизни необходимы определенные педагогические воздействия, здоровьесберегающая педагогика. Здоровьесбережение – это комплекс условий, средств, мероприятий и технологий, направленных на укрепление психофизического и психологического здоровья детей. Здоровьесберегающая педагогика способствует осознанию необходимости формирования культуры здоровья, ценностного отношения к нему [42].

Культура здоровья является интегративным личностным образованием, в которое входят три взаимосвязанные составляющие:

- 1) когнитивно-мотивационный;
- 2) эмоциональный;
- 3) волевой.

Культура здоровья ребенка зависит от следующих факторов:

- 1) ценностное отношение к здоровью и жизни человека;
- 2) наличие системы устойчивых представлений о здоровье, здоровьесберегающих правил, наличие умений и навыков здоровьесберегающей деятельности;
- 3) элементарная компетентность [42].

Культуру здоровья необходимо развивать с раннего детства, применяя доступные для каждого возраста «образы здоровья». «Образ здоровья» – это

представление о том, что обозначает быть здоровым: представление о своем организме; представление о том, как сохранять и укреплять здоровье; установка, мотивация, определяющая действия; необходимость ребенка из позиции объекта превратиться в активного участника [41].

Сохранение и укрепление здоровья детей это не только медицинская задача, но и педагогическая, так как грамотно организованный воспитательный процесс в большей степени способствует формированию здорового образа жизни. Таким образом, в современном мире состояние здоровья детей является насущной национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни дошкольников становится государственной задачей, от правильного рационального решения которой будет зависеть вся работа по этому направлению в детском саду.

Соответственно, ФГОС ДО подчеркивает, что одной из основных задач образовательной области «физическое развитие» является становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [67].

Развивая ценность ЗОЖ детей дошкольного возраста необходимо учитывать следующие методические принципы: последовательность и системность в подаче материала (новое должно основываться на предыдущем материале); доступность, когда усложнение материала происходит с учетом возрастных особенностей ребенка; включенность детей в активную игровую, познавательную или поисковую деятельность; наглядность, необходимую для восприятия правил здорового образа жизни; психологический комфорт каждого ребенка [46].

Образовательная область «Познавательное развитие» согласно ФГОС предполагает: развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о

свойствах и отношениях объектов окружающего мира; о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках; о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира. Ее результатом будет формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека [67].

Таким образом, для успешного формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста необходимо использовать интеграцию образовательных областей физического и познавательного развития. Тогда задачи по формированию представлений о ЗОЖ будут сформулированы следующим образом.

1. Формировать представления о здоровом образе жизни и его важности. Предоставить в доступной для детей форме информацию о здоровом питании, двигательной активности, вредных привычках и т.д.

2. Активизировать самопознание дошкольников в области изучения собственного тела и возможностей его гармоничного развития. Используя возможности исследовательской деятельности, направленной на изучение зависимости здоровья от правильного питания, физических нагрузок и пр. показать необходимость соблюдения правил ЗОЖ.

3. Способствовать формированию представлений о ЗОЖ как экобиосоциальной категории. Рассмотреть влияние экологических факторов на здоровье человека, объяснить необходимость поддержания экологического равновесия в природе как составной части соблюдения здорового образа жизни, так как наличие чистой вода, чистый воздух и т.д. – это факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья как физического, так и психологического.

4. Организовать жизнь детей в ДОУ с учетом всех компонентов ЗОЖ: благоприятный эмоциональный климат; правильное организованное здоровое питание; использование физических упражнений; соблюдение двигательного режима; оптимальное закаливание; соблюдение

гигиенических требований; поведение взрослых, достойное подражания, их отрицательное отношение к вредным привычкам; соблюдение правил безопасности в определенных жизненных ситуациях [18].

Главное не просто научить, а доказать с помощью экспериментально-исследовательской деятельности детям необходимость защиты своего организма, формировать в сознании детей ответственность за свое здоровье. Параллельно необходимо вести работу с родителями, чтобы они стали активными участниками валеологического процесса [49].

В целенаправленном обучении на занятиях необходимо поддерживать развивающий характер, основанный на детской активности в поисково-исследовательской деятельности, решении проблемных ситуаций. Проводить опыты, направленные на изучение процессов функционирования организма человека и влияние на него окружающей среды. Например: проводя опыты из цикла «Воздух-невидимка» необходимо исследовать процессы дыхания человека и обязательно подчеркивать важность сохранения чистого воздуха, возможности очищения воздуха с помощью природных и человеческих факторов [50].

Для организации наиболее эффективного обучения детей ФГОС ДО рекомендует активно включать в педагогическую деятельность метод проектов. Его основой является развитие познавательных навыков и критического мышления, умения самостоятельно организовать процесс познания и ориентировку в информационном мире. Метод проектов – это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологии), которая должна завершиться оформленным практическим результатом. Проектный метод подразумевает решение проблемы, которое предполагает использование разнообразных методов и средств обучения, а также необходимость интеграции знаний и умений из различных областей. Метод проектов как педагогическая технология, представляет собой совокупность исследовательских, поисковых, проблемных методов.

В методическом пособии Л.С. Киселевой, Т.А. Данилиной и др. подчеркивается, что проектирование, как творческий вид деятельности педагогов, позволяет достаточно точно сформулировать цели, задачи предстоящей деятельности, проанализировать и систематизировать совокупность наличных и необходимых средств, обеспечивающих оптимальные пути достижения желаемого результата, а самое главное – раскрывают возможности для педагогического творчества. Педагогический проект – комплекс взаимосвязанных мероприятий по целенаправленному изменению педагогической системы в течение заданного периода времени [55].

Таким образом, проект – это комплекс действий, организованных взрослыми, по реализации значимой для ребенка проблемы на основе общего интереса, соучастия в творческой деятельности, завершающейся реальным, практическим результатом.

Методологические принципы проектного обучения: связь идеи проекта с реальной жизнью; нацеленность на создание конкретного продукта; личная заинтересованность и ответные отношения участников проектной деятельности; важность самого процесса работы; мотивация к процессу и результату образовательной деятельности; учет индивидуальных познавательных интересов и потребностей, психофизиологических и возрастных особенностей; гуманистическая направленность.

Е.С. Евдокимова обобщила классификацию проектов, актуальных для дошкольных учреждений и выделила их основные этапы:

- По доминирующему методу: исследовательские, информационные, творческие, игровые, приключенческие, практико-ориентированные.
- По характеру содержания: включают ребенка и его семью, ребенка и природу, ребенка и рукотворный мир, ребенка, общество и его культурные ценности.
- По характеру участия ребенка в проекте: заказчик, эксперт, исполнитель, участник от зарождения идеи до получения результата.

– По характеру контактов: осуществляется внутри одной возрастной группы, в контакте с другой возрастной группой, внутри ДОУ, в контакте с семьей, учреждениями культуры, общественными организациями (открытый проект).

– По количеству участников проекта: индивидуальный, парный, групповой и фронтальный.

– По продолжительность выполнения проекта: краткосрочный, средней продолжительности и долгосрочный [16].

Этапы работы над проектом

1. Этап подготовительный. Определение проблемы. Актуальной и интересной для всех предполагаемых участников, решение которой посылно детям и соответствует материально-техническим возможностям ДОУ и специалистов.

2. Этап планирования. Связан с подготовкой необходимых материалов, распределением ролей между участниками, составлением развернутого плана деятельности по достижению цели.

3. Этап практический. Получение, сбор информации. Практическая деятельность по реализации проекта.

4. Продукт. Получение результата.

5. Презентационный. Представление продуктов проектной деятельности: выставка, фотогазеты, фотоальбомы, экскурсия и т.д. [16].

Л.С. Киселева считает, что проектная деятельность является одним из важнейших способов организации эффективного сотрудничества и взаимодействия всех участников педагогического процесса в ходе реализации проекта – поэтапной практической деятельности по достижению намеченных целей. Совместная проектная деятельность педагогов, родителей и детей способствует сплочению педагогического и детско-родительского коллектива. Родители, дети, воспитатели имеют возможность поближе познакомиться, узнать интересы друг друга и даже подружиться. Вовлечение родителей в проектную деятельность может проходить по нескольким

направлениям. Во-первых, прямое участие родителей в педагогическом процессе – детско-родительские клубы по интересам – творческие вечера, литературные гостиные, совместные целевые экскурсии, прогулки, праздники, развлечения, совместная деятельность по созданию соответствующей предметно-развивающей среды. Во-вторых, участие в мероприятиях, направленных на закрепление знаний, полученных детьми на занятиях: организация выставок и презентаций работ, выполненных совместно с детьми, открытых занятий, праздников, конкурсов и пр. В-третьих, актуальным также является регулярное психолого-педагогическое просвещение родителей в вопросах развития элементарных математических представлений в форме деловых игр и тренингов, индивидуальных и групповых консультаций, публикаций в СМИ (в газете и на сайте детского сада) и на информационных стендах, в форме информационных буклетов. В-четвертых, очень важным является обеспечение единства требований в детском саду и дома, активное использование положительных примеров и приемов успешной семейной педагогики [55].

Таким образом, с целью наиболее эффективного обучения детей старшего дошкольного возраста представлений о ЗОЖ можно использовать проектный метод как комплекс действий, организованных взрослыми, по реализации значимой для ребенка проблемы на основе общего интереса, соучастия в творческой деятельности, завершающейся реальным, практическим результатом. Основные формы педагогических действий – моделирование предметно-развивающей среды, демонстрация конструктивных моделей поведения, обучение в процессе совместной деятельности, наблюдение и педагогическая поддержка самостоятельной деятельности детей. Активное использование в педагогическом проектировании возможностей игровой деятельности будет способствовать практическому использованию, закреплению и уточнению представлений о ЗОЖ.

Важным компонентом ЗОЖ является соблюдение оптимального двигательного режима дошкольников, удовлетворяющего физиологическую потребность в движении, способствующего развитию основных двигательных качеств. В обеспечение двигательного режима входят: физкультурные занятия, физические упражнения, физминутки, паузы; гимнастика и психогимнастика; подвижные и спортивные игры; спортивные досуги; самостоятельная двигательная активность ребенка. Необходимо включать сюда также прогулки на природе, походы выходного дня, экскурсии и пр. [28].

Учитывая активно развивающиеся потребности в новых впечатлениях и ощущениях, способствующих формированию представлений, в старшем дошкольном возрасте можно использовать следующие направления по формированию здорового образа жизни совместно с семьей, которые можно проводить в форме программы «7 шагов к здоровому образу жизни».

1. «Я познаю себя». Формирование представлений у детей о себе и других детях. Формирование представлений о половых различиях. Части тела: о правилах гигиены тела. Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание быть здоровым. Рассматривать человека как часть природы. Заботиться необходимо не только о себе, но и благополучии природы, которая тебя окружает.

2. «Я познаю мир». Знакомство с экосистемами. Исследовательская деятельность, направленная на изучение свойств живой и неживой природы. Исследование факторов взаимовлияния природы и человека. Если не будет благополучия в твоём окружении, появятся неизбежные проблемы со здоровьем. Обучение образу жизни в гармонии с природой.

3. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Значение закаливания для состояния организма человека и физической нагрузки на развитие детского организма. Положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам. Рассмотреть влияние экологических факторов на здоровье человека, объяснить необходимость поддержания экологического

равновесия в природе как составной части соблюдения здорового образа жизни, так как наличие чистой вода, чистый воздух и т.д. – это факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья как физического, так и психологического.

4. «Азбука движений». Формирование представлений о двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

5. «Школа моего питания». Развитие представлений о рациональном питании; о полезной и вредной пище; о витаминах. Формирование положительного отношения к овощам и фруктам, полезным блюдам, которые из них можно приготовить.

6. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма» включают необходимости осознанного соблюдения правил безопасного поведения в быту, на улице. Воспитание сознательного отношения у детей к безопасности жизнедеятельности.

7. «Культура потребления медицинских услуг» подразумевает воспитание осторожного и аккуратного обращения с лекарственными препаратами, а также элементарные знания о пользе и вреде медикаментов. Понимание необходимости применения лекарственных средств только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей [16].

Таким образом, реализация воспитательно-образовательного процесса по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей в условиях ДООУ может происходить посредством занятий, проектной деятельности, режимных моментов, игровой деятельности, прогулок, индивидуальной работы и самостоятельной деятельности. Для этого необходимы следующие методические приемы: словесные рассказы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных проблемных ситуаций; рассматривание картин и иллюстраций, сюжетных и предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические

игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Туристические походы являются важнейшим видом двигательной деятельности. В походах реализуются не только оздоровительные задачи, но развиваются представления о ЗОЖ. В научных работах Е.А. Бочарова и Л.В. Карманюка подчеркивается необходимость и значимость несложных туристических походов для развития основ ЗОЖ детей дошкольного возраста. В свое время П.Ф. Лесгафт настойчиво советовал взрослым и детям для оздоровления и закалки прогулки, и походы. Для туризма как средства оздоровления характерна общедоступность, поэтому он полезен и доступен любому ребенку-дошкольнику при отсутствии серьезных медицинских противопоказаний. Научно обосновано, что продолжительное выполнение умеренной физической нагрузки в виде циклических упражнений способствует развитию разнообразных физических качеств, но особенно совершенствованию общей выносливости. Опыт туристической жизни способствует развитию у детей первоначальных навыков выживания в природной среде, безопасного поведения. Для дошкольного образования более подходящим является термин «прогулка-поход» – Н.И. Бочаровой. Важное отличие прогулок-походов от обыкновенных прогулок состоит в целенаправленном формировании физических качеств, повышенной двигательной активности [4].

Итак, обобщая сказанное выше, можно сделать следующие выводы. Представления – это форма знаний детей дошкольного возраста, возникающая в результате практической деятельности. В структуре представлений о ЗОЖ выделяется три измерения: информация, поле представлений и установка. Яркость и точность представлений возрастают под влиянием упражнений. Важным условием развития представлений является наличие достаточно богатого перцептивного материала. Успешному формированию представлений о ЗОЖ у дошкольников способствует интеграция образовательных областей физического и познавательного

развития посредством ознакомления с природой: прогулки, походы, наблюдения и пр. Большое значение в формировании представлений о ЗОЖ играет проектная деятельность, объединяющая всех участников образовательного процесса. Сформированность представлений о ЗОЖ определяется наличием начальных представлений о компонентах здорового образа жизни, эмоционально-положительным отношением к ним, а также представлений о ЗОЖ как экобиосоциальной категории. Показатели сформированности характеризуются уровнем их сформированности, способах ведения основ здорового образа жизни, полнотой, системностью и обобщенностью данной информации, степенью овладения способами ведения основ здорового образа жизни, адекватностью, целенаправленностью, инициативностью и самостоятельностью их использования в поведении и деятельности для достижения результатов.

1.3. Характеристика программно-методического обеспечения в аспекте формирования у детей-дошкольников представлений о здоровом образе жизни

В последние десятилетия в России создавались два типа программ: комплексные, всестороннее развивающие ребенка, и парциальные, которые обеспечивали одно или несколько образовательных направлений. Между них встречаются также направленные на экологическое воспитание и образование дошкольников.

К комплексным программам относятся такие как «Радуга», «Детство», «От рождения до школы», «Истоки», «Развитие» и др.

В программе «Радуга» под ред. Т.Н. Дороновой большое внимание уделяется физическому и психическому здоровью дошкольников. В разделе «Растим здорового ребенка» освещаются общие задачи и даются рекомендации по двигательному режиму, закаливанию и физкультурно-оздоровительной работе. Подраздел «Мир природы» программы «Радуга»

является составляющей познавательного развития, в рамках которого формируют у детей образ мира, целостное представление об окружающем. Дошкольники получают много интересных знаний, но недостаточно – экологических. Дети учатся созерцанию природы, эмоциональному отклику на ее состояние, но не менее важно осознавать и осмысливать увиденное [47].

В программе «Детство» раздел «Ребенок открывает для себя мир природы» предполагает обширное знакомство дошкольников с различными явлениями из жизни растений, животных, их сообществ. На основе этой программы у детей формируется большое количество обобщенных представлений (о системе потребностей растений и животных, о типичных экосистемах, об основных фазах жизненного цикла растения, животного, человека и др.), расширяются и конкретные представления (о проявлениях чувств животных, о человеке как о живом существе на основе системы его биологических потребностей, о его состояниях и здоровье и др.) Программа «Детство» предполагает формирование не только экологических представлений, но и разных личностных проявлений (познавательные и речевые умения, трудовые навыки, бережное отношение к природе), при этом выдвигаются достаточно высокие требования к самостоятельности. «Детство» можно назвать комплексной программой с экологическим уклоном, обеспечивающей одновременно всестороннее развитие и формирование начальной стадии экологического мировоззрения, способствующее в дальнейшем развитию полноценного экологического сознания [44].

Знакомство с природой в программе «Развитие» – важное средство их экологического воспитания. Дети учатся простейшим формам символического отображения объектов природы, их состояния, изменения, взаимосвязей в природе. С помощью моделирующей деятельности дети изучают связь организма со средой, исследуют связи в экосистемах, устанавливают взаимосвязи между живой и неживой природой. На занятиях большое внимание уделяется обсуждению проблем экологического

характера, зависимости благополучия и здоровья окружающей среды и человека от его действий и поступков [25].

Несмотря на все преимущества выше перечисленных комплексных образовательных программ, в разделах, посвященных ознакомлению ребенка с природой, отсутствует содержательная линия ЗОЖ. На сегодняшний день в педагогической практике дошкольного образования существует достаточно программ и методических пособий по формированию представлений дошкольников о здоровом образе жизни.

Первые экологические программы стали появляться в начале 90-х годов. Одна из них – «Юный эколог» С.Н. Николаевой. Она была создана на основе авторской концепции экологического воспитания дошкольников. Программа «Юный эколог» вместе с ее методическим и технологическим обеспечением – это программно-методическая система всестороннего воспитания дошкольника с экологическим уклоном. В результате ее освоения у детей развивается мышление, так как они начинают понимать и осознавать закономерный характер явлений природы. Дошкольники учатся сочувственному и доброму отношению ко всему живому; проявляют готовность сделать все для сохранения жизни на Земле. У детей развивается экологическое восприятие красоты природы – красоты здорового организма, живущего в благоприятных условиях, красоты природы, отраженной в произведениях искусства; понимания значения факторов окружающей среды, природы для здоровья людей [21].

Программа В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка» содержит специальный подраздел, направленный на воспитание у дошкольников потребности в ЗОЖ. В данной программе речь идет в основном о формировании у детей культурно-гигиенических навыков на основе понимания и осознания функционирования органов и систем организма. Но В.Г. Алямовская не рассматривает формирование представлений о ЗОЖ средствами ознакомления с природой (экологического образования) [1].

Е.А. Терпугова создала валеологическую программу «Азбука здоровья» (для детей 5-7 лет), цель, которой – создание условий для улучшения и сохранения здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. В этой программе присутствуют задачи формирования у детей представлений о своем теле; условия педагогического взаимодействия взрослого и ребенка для поддержания равновесия между детским организмом и природно-социальной средой. Данная программа реализуется через совместную деятельность взрослых и детей, специальные валеологические занятия и свободную деятельность детей [63].

И. Новикова предложила педагогическую технологию формирования и развития у детей представлений о ЗОЖ, основанную на системном подходе и предполагающую деятельность в сфере: специальной подготовки педагогов; взаимодействия педагогов с родителями; совместной деятельности педагогов, родителей и детей; формирование здоровьесберегающего пространства. Главной особенностью данной технологии является воспитательно-образовательная работа с детьми по формированию когнитивного и поведенческого компонентов представлений о ЗОЖ [42].

М.Н. Кузнецова предлагает оздоровительные силы природы в процессе воспитания детей дошкольного возраста использовать как сопутствующие факторы процессу физического воспитания и как самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма [32].

Непрямое отношение к изучаемой проблеме имеет программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной и учебно-методическое пособие этих же авторов по работе с детьми старшего дошкольного возраста «Безопасность глазами ребенка». В них предлагаются рекомендации по выполнению физиологически целесообразного режима дня, по активизации двигательной активности, формированию у дошкольников активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, с помощью медико-гигиенического воспитания и обучения. Авторы программы поясняют, что именно такое обучение будет

способствовать повышению эффективности проводимых в детском саду и в семье физкультурно-оздоровительных мероприятий. В программе «Основы безопасности детей дошкольного возраста» существует раздел «Эмоциональное благополучие ребенка». Главным условием работы по нему авторы предлагают проведение профилактики эмоционального дискомфорта у детей в ДООУ, создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и доброжелательным общением. Они также предлагают методы и приемы обучения дошкольников осознанному восприятию своих чувств и желаний, умению выражать их соответствующим образом, спокойно относиться к желаниям и суждениям других детей, а также способам выхода из конфликтной ситуации [2]. Но в этой программе также нет экологического воспитания средствами природы.

Ю.Ф. Змановский в свою программу «Здоровый дошкольник» из сборника «Оздоровительные технологии XXI века» добавил следующие разделы: организация рациональной двигательной активности детей; реализация системы эффективного закаливания; комплекс психогигиенических и психокоррекционных средств и методов; обеспечение полноценного питания; создание условий для оздоровительных режимов детей.

В программе Ю.Ф. Змановского подчеркивается важность организации условий для появления положительных эмоций, предлагаются задачи психогигиены, а также их решение. В целом, данная программа опирается на знания о физиологии ребенка дошкольного возраста [20].

Существуют также авторские разработки российских педагогов-новаторов как: программа «Школа здорового человека» Г.И. Кулика, Н.Н. Сергиенко. Ее целью является формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья. В ней больше внимания уделяется соблюдению гигиенических требований и их обоснованию [9].

В программе «Я и мое тело» С.Е. Шукшиной посредством интересных занятия и дидактических игр, ребенка знакомят со строением человеческого тела и функциями различных органов. Но в этой программе недостаточно внимания уделяется экологическому аспекту формирования здорового образа жизни [72].

В программе «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой в увлекательной, доступной для детского восприятия форме обучают здоровому образу жизни и правильному питанию. В этой программе практически не затронуты проблемы о месте человека в природе, о необходимости жить в гармонии с ней [13].

В комплексной программе «Дорога в страну чудес» Е.Г. Кушниной и З.И. Тюмасевой предусматривается формирование единой и целостной обучающе-воспитывающе-развивающей среды. Она определяет гармоническое развитие ребенка в дошкольном возрасте, которое должно соответствовать интегрированному критерию здорового образа жизни. Программа состоит из четырех подпрограмм, включающих блоки, которые ориентированы на конкретные возрастные группы детей: «Будь здоровым и сильным»; «Будь внимательным, наблюдательным, добрым»; игровая система «Играем вместе, играем сами по себе»; «Подари мне музыку». Работа по программе включает в себя разнообразные виды деятельности и придает им эколого-валеологическую направленность, весь образовательный процесс самопроизвольно ориентируется на сохранение, укрепление и развитие здоровья воспитанников [64].

Со старшими дошкольниками работа ведется по следующим направлениям: «Я познаю себя, чтобы помочь своему здоровью» ориентировано на понимание ребенком себя как живого существа, на знакомство со своим организмом для создания мотивации здорового образа жизни. Второе направление «Человек – часть природы. Я учусь помогать природе, а значит себе» ориентировано на познание явлений живой и неживой природы, взаимосвязей и взаимозависимостей всех природных

объектов, а также значением их для человека. Формирование чувств ребенка происходит при непосредственном контакте с природой. Третье направление «Я учусь делать добро» позволяет обогатить внутренний мир ребенка и заложить основы экологической культуры. Приоритет отдается пониманию и оценке себя и происходящего вокруг. Особое внимание уделяется развитию нравственно-эстетического отношения к окружающей природе в различных видах деятельности и активного отношения к своему здоровью, чему должна способствовать здоровьесберегающая образовательная среда, включающая в себя соответствующее предметное окружение. Учитывая оздоровительную ценность природы, в рамках программы рекомендуется организовывать совместную деятельность дошкольников и взрослых в естественной природной или экологизированной среде, что способствует оздоровлению психоэмоционального состояния детей. Большое внимание в данной программе отводится развивающим играм. Именно они и «умственная гимнастика» нацелены на формирование у дошкольников творческого освоения окружающего мира. Важное место в данной программе занимает музыкальное воспитание. Гармония музыки оказывает благотворное действие на подсознание, формируют внутренний мир, вызывая добрые чувства. Это непосредственно влияет на формирование взаимоотношений между человеком и окружающей средой, помогая решить главную проблему экологического образования [64].

В целом программа «Дорога в страну чудес» призвана обеспечить создание здорового и безопасного образа жизни ребенка, а по средствам, на которые ориентировано её содержание, и по методам решения валеологических задач она является экологической. Подобная функциональная интеграция формирует феномен эколого-валеологического образования в дошкольном образовательном учреждении.

Таким образом, можно сделать вывод, что на данный момент не существует универсальной программы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста посредством

ознакомления с природой. Во всех действующих комплексных современных программах есть разделы, посвященные ознакомлению ребенка с природой, но в них отсутствует содержательная линия формирования представлений о ЗОЖ.

1.4. Условия формирования у детей представлений о здоровом образе жизни в процессе ознакомления с природой

В словаре русского языка понятие «условия» трактуется следующим образом: «условия – обстановка, в которой протекает что-либо, обстоятельства, при которых совершается что-либо. А так же обязательные обстоятельства, предпосылки, определяющие, обуславливающие существование, осуществление чего-либо». Педагогические условия – это целенаправленно созданная обстановка (среда), в которой в тесном взаимодействии представлены совокупность психологических и педагогических факторов (средств), позволяющих педагогу эффективно осуществлять воспитательную или учебную работу [50].

Изменения и преобразования в любой сфере человеческой деятельности должны начинаться с изменения и преобразования ее субъекта, ее творца и создателя. Педагогическое мастерство воспитателя, которое определяется комплексом гностических, проектировочных, конструктивных, коммуникативных и организаторских способностей, позволяет ему эффективно руководить деятельностью детей. И.В. Павлова утверждает, что педагог может обеспечить формирование определенных качеств у детей, только если обладает ими сам. Воспитатель должен быть образцом для детей в соблюдении здорового образа жизни и хорошо подготовленным по всем вопросам, касающимся здорового образа жизни [30].

Важным условием в работе по формированию представлений о здоровом образе жизни является дополнение программного содержания валеологическими модулями, актуализирующими представления о ЗОЖ.

Во главу угла в педагогической деятельности по формированию представлений о ЗОЖ должны быть поставлены следующие принципы педагогики. Сознательности и активности, который обеспечивает развитие у детей осознанного отношения к своему здоровью: систематичности и последовательности, который заключается во взаимозависимости знаний, умений, навыков. Его обеспечивает планомерный, непрерывный образовательный процесс в течение периода обучения. Одним из самых важных является принцип повторения умений и навыков. Таким образом, в результате многочисленных упражнений проявляются динамические стереотипы. Деятельностный характер будет проявляться в различении упражнений и вариантов их исполнения, в различных методических приемах, разнообразных формах заданий. Вставление вариантных изменений в стереотипы подразумевает выполнение принципа постепенности, предполагающего преемственность различных ступеней обучения. На основе общих закономерностей обучения и воспитания осуществляется принцип доступности и индивидуализации. Воспитатель осуществляет планомерное и всестороннее развитие ребенка в зависимости от его индивидуальных особенностей ребенка. Принцип непрерывности определяет закономерности построения технологии обучения как целостного процесса. Принцип цикличности включает повторяющуюся последовательность мероприятий, которая повышает подготовленность ребенка к последующим этапам обучения, а также благоприятствует процессу оздоровления [11].

Важным условием в работе по формированию представлений о здоровом образе жизни является дополнение программного содержания валеологическими модулями, актуализирующими представления о ЗОЖ [5].

Задачи формирования представлений о ЗОЖ следующие:

– воспитание у детей сознания того, что человек часть природы и общества;

- выстраивание гармоничных отношений детей с живой и неживой природой;
- воспитание у детей заботливого и бережного отношения к личному здоровью;
- представления детей о навыках личной гигиены;
- представление о закаливании детей;
- профилактика и устранение вредных привычек;
- осуществление мониторинга [5].

С целью решения этих задач определяются следующие направления в работе дошкольного образовательного учреждения: человек и здоровье; природные условия здоровья; социальные условия здоровья; этноздоровье; индивидуальное здоровье. Каждое направление ориентируется на содержание определенного ряда тем. Программа занятий выстраивается по концентрическому принципу: содержание расширяется, конкретизируется и углубляется от группы к группе [4].

Одно из обязательных условий – это использование игр. Их можно использовать как на занятиях, так и в самостоятельной деятельности детей. Игра является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. Она создает положительный эмоциональный подъем, вызывает хорошее самочувствие и, вместе с тем, требует определенного напряжения нервной системы. Важным средством развития представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста будут дидактическая и сюжетно-ролевые игры, которые используются как на занятиях, так и в свободной деятельности. Дидактическая игра рассматривается как одно из средств закрепления, уточнения, расширения знаний дошкольников об окружающем. Успешное руководство дидактическими играми, прежде всего, предусматривает отбор и продумывание их программного содержания, четкое определение задач, определение места и роли в целостном воспитательном процессе, взаимодействие с другими играми и формами обучения [22].

Семья – это главная социальная структура, которая обеспечивает здоровьесбережение детей, их приобщение к ценностям ЗОЖ. Все направления работы по формированию представлений о ЗОЖ необходимо использовать, планируя работу с семьями воспитанников. Для этого необходимо использовать принципы, взаимодействия с родителями.

– Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия. Понимание и доверие способствует направлению совместных действий на формирование у ребенка потребности в ЗОЖ.

– Принцип «Активного слушателя» подразумевает умения воспитателя «возвращать» в разговоре с родителями переданную ими информацию, обозначая при этом их чувства.

– Принцип совместных непротиворечивых действий. Все правила обговариваются и поддерживаются всеми участниками образовательного процесса.

– Принцип самовоспитания и самообучения. Взрослым: воспитателям и родителям необходимо признать и осознать свои вредные привычки, а также постараться изжить их.

– Принцип ненавязчивости помогает всем участникам образовательного процесса ощутить себя партнерами в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни.

– Принцип жизненного опыта. Взаимный обмен опытом, безусловно, пригодится в совместных действиях.

– Принцип безусловного принятия. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его просто за то, что он есть [46].

Вопросы формирования представлений о здоровом образе жизни должны решаться в сотрудничестве с родителями. В данном исследовании определяются следующие задачи: устанавливается доверительно- деловое взаимодействия с родителями; повышение педагогической культуры

родителей; пропаганда здорового образа жизни; организация обмена положительным опытом семейного воспитания [17].

Процесс формирования представлений о ЗОЖ обеспечивается активностью и самостоятельностью самого ребенка, создавая условия для возникновения интереса к решению задач валеологического содержания и успешности ее решения. Овладение детьми представлениями о ЗОЖ происходит через самые разнообразные формы работы. Это занятия-игры, занятия-беседы, экскурсии, целевые прогулки, праздники и развлечения. Мероприятия экологической направленности органично вплетаются во все режимные моменты и деятельность детей. Среди методов и приемов используются: беседы, дидактические игры, труд, наблюдения, чтение книг, решение житейских ситуаций, сюжетно-ролевые игры, элементарные опыты, длительные наблюдения, упражнения и задачи, проектная деятельность [2].

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога. Сущностью педагогической технологии является ее этапность; включение определенных профессиональных действий на каждом этапе, предоставляя педагогу в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Основной характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость, а также здоровьесберегающий характер. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду, объединяют педагогические действия воспитателя на здоровье детей на всех уровнях – информационном, психологическом, биоэнергетическом. Большое значение в формировании представлений о ЗОЖ у детей имеет просвещение всех членов семьи, включающие технологии, направленные на обеспечение образованности родителей воспитанников ДОУ в области ЗОЖ и обретение ими соответствующей компетентности. Наиболее эффективным для формирования представлений о ЗОЖ являются проектный метод [12].

Процесс формирования представлений о ЗОЖ обеспечивается активностью и самостоятельностью самого ребенка, поэтому педагогу необходимо поддерживать эту активность, создавать условия для возникновения интереса и проявления самостоятельности. Это возможно путем обеспечения индивидуального психолого-педагогического-медико-валеологического сопровождения ребенка. Его задачами являются: комплексная диагностика и проектирование индивидуального валеологического образовательного маршрута ребенка; проектирование валеологически целесообразного педагогического процесса, учитывающего особенности развития ребенка и содействующего укреплению и сохранению его здоровья; организация взаимодействия дошкольника с педагогом и специалистами в условиях целостного педагогического процесса; оперативная корректировка педагогического процесса, направленного на решение задач воспитания валеологической культуры дошкольников и задач воспитания и развития в целом. Решение поставленных задач службой сопровождения содействует приобретению опыт здравотворчества, здорового образа жизни; этому содействует согласованная деятельность педагогического коллектива и семьи, организация режима дня и питания детей, среда, с которой взаимодействуют дети. С раннего возраста ребенок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять ее [40].

Соответственно в основные задачи по формированию представлений о ЗОЖ необходимо включать следующие направления: использование возможностей исследовательской деятельности, направленной на изучение зависимости здоровья от правильного питания, физических нагрузок и пр.; формирование представлений о ЗОЖ как экобиосоциальной категории; организация жизни детей в ДОУ с учетом всех компонентов ЗОЖ. Также представления о ЗОЖ могут формироваться у детей средствами ознакомления с природой в процессе разных видов деятельности: познавательно-исследовательской, опытно-экспериментальной, наблюдениях

за живой и неживой природой на прогулках, прогулках-походах и экскурсиях. При этом, значительное место отводится проведению непосредственно образовательной деятельности различного характера: познавательного, развивающего, интегрированного. В любое занятие можно включать подвижные игры, трудовые действия, оздоровительные и физические упражнения. Важным является: создание и обогащение развивающей среды в группе, в соответствии с возрастом детей и поставленными задачами; пополнение программно-методического обеспечения образовательного процесса демонстрационным материалом и методическими пособиями [46].

Таким образом, педагогическими условиями формирования у дошкольников в процессе ознакомления с природой представлений о здоровом образе жизни являются следующие. Включение в образовательный процесс развивающей программы занятий с детьми, способствующей формированию представлений о ЗОЖ. В ходе проведения занятий необходимо насыщение видов деятельности познавательно-исследовательской, опытно-экспериментальной, наблюдениями за живой и неживой природой на прогулках, прогулках-походах и экскурсиях, дидактическими играми валеологического содержания, проектной деятельностью. Создание развивающей среды в ДОУ, способствующей формированию представлений о ЗОЖ и педагогическая поддержка ребенка в ней. Сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия. Обеспечение детей и родителей информацией об основах здорового образа жизни и формирование на этой базе эмоционально-положительного отношения к данному процессу. Повышение компетентности педагогов в решении задач, связанных с формированием представлений о ЗОЖ у дошкольников.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

2.1. Диагностика сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

Результаты проведенного нами теоретического исследования требуют опытно-экспериментальной проверки уровня сформированности у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни. Диагностирование позволяет выявить реальный уровень развития представлений ребенка о ЗОЖ, спланировать последующую развивающую работу в нужном направлении.

Базой исследования явилось МАДОУ «Детский сад № 62 «Радуга» г. Асбеста. В опытно-поисковой работе с согласия родителей принимали участие воспитанники старшей группы 5,5 - 6 лет, в количестве 20 человек (10 девочек и 10 мальчиков). Опыттно-поисковая работа проводилась в период с сентября 2016 г. по май 2017г.

Опытно-поисковая работа осуществлялась в два этапа.

1 этап – констатирующий. Отобраны методики исследования уровня сформированности представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, проведена диагностика.

2 этап – формирующий. Созданы педагогические условия, направленные на формирование представлений о ЗОЖ у старших дошкольников.

На констатирующем этапе исследования была поставлена цель: изучение уровня сформированности у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни. В соответствии с целью были определены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблемам диагностики и формирования представлений о ЗОЖ у старших дошкольников.

2. Определить диагностические критерии и показатели сформированности (развития) представлений о ЗОЖ.

3. Разработать качественные характеристики уровней сформированности представлений о ЗОЖ.

4. Подобрать диагностические методики и разработать критериально ориентированные задания для исследования представлений о ЗОЖ у старших дошкольников.

5. Провести диагностическое исследование уровня сформированности представлений о ЗОЖ у старших дошкольников.

6. Проанализировать результаты проведенного диагностического исследования. Сформулировать выводы о результатах диагностики сформированности представлений о ЗОЖ.

Для выяснения уровня сформированности представлений о ЗОЖ необходимо проводить диагностические мероприятия с использованием соответствующих диагностических методик.

Мы, опираясь на опыт ученых-педагогов Н.Н. Кондратьевой, Л.Г. Касьяновой Л.М. Маневцовой, П.Г. Саморуковой, В.И. Логиновой, разработали следующие показатели и критерии качественного анализа когнитивного и поведенческого компонентов представлений о здоровом образе жизни:

1. Полнота – наличие у детей представлений о здоровье как состоянии организма, о доступных способах укрепления здоровья, о природных факторах оздоровления (солнце, воздух, вода, лекарственные растения), о мерах предупреждения заболеваний, о возможных способах передачи инфекций, о значении культурно-гигиенических навыков, питания, закаливания, ежедневной двигательной активности, о факторах, негативно влияющих на здоровье.

2. Осознанность – способность объяснять значение понятия «здоровье», понимать зависимость здоровья от состояния окружающей среды (социальной и экологической), осознавать влияние природных факторов оздоровления на сохранение и укрепление здоровья.

3. Обобщенность – умение выявлять сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей социальной и природной действительности, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья [19].

И.М. Новикова в своем исследовании дополнила данные критерии, добавив инициативность, самостоятельность [42]. В нашем исследовании для определения уровня сформированности представлений о ЗОЖ мы будем использовать показатели и критерии, а также диагностические методики, предложенные И.М. Новиковой работе «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

При оценке результатов каждый из выделенных критериев оценивается условным баллом. Соответственно, оценка в 4 балла – соответствует высокому уровню развития выделенного показателя, 3 балла – средний уровень, 2 – низкий уровень, 1 – очень низкий. Таким образом, собеседование, выполнение заданий (когнитивный компонент) оцениваются от 16 до 4 баллов. Следовательно, высокому уровню соответствуют 16-13 баллов; среднему уровню – 12-9 баллов; низкому уровню – 8-5 баллов; очень низкому уровню – 4 балла.

Показатели качественного анализа представлений дошкольников 5–7 лет о ЗОЖ, которые оцениваются по 4-х балльной системе представлены в таблице 1, представлена в приложении 1 взятой из монографии И.М. Новиковой.

Наблюдения за детьми (поведенческий компонент) в режимные моменты в свободном общении оцениваются от 8 до 2 баллов. Соответственно, можно выделить следующие уровни успешности: высокий

уровень – 8-7 баллов; средний уровень – 6-5 баллов; низкий уровень – 4-3 балла; очень низкий уровень – 2 балла.

Диагностическое исследование рекомендуется проводить индивидуально, а его результаты фиксировать в протоколе.

Для подтверждения данных, полученных в ходе обследования, а также с целью изучения потребности в здоровом образе жизни, необходимо проводить целенаправленное наблюдение за детьми. Целенаправленное изучение переноса продемонстрированных ребенком представлений о здоровом образе жизни в реальную жизненную повседневную практику осуществляется в процессе наблюдения за ребенком не только в естественных условиях пребывания в детском саду, но и в специально организованных условиях (например, в ситуации сюжетно-ролевой игры или проблемной ситуации). Опираясь на предложенный вариант наблюдения И.М. Новикова [29] мы будем проводить наблюдения: в режимные моменты, включающие гигиенические процедуры; поведение во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятиях, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности, а также в общении с живой и неживой природой.

Сначала мы провели диагностическое обследование старшей группы воспитанников по выбранным методикам. Его результаты представлены в таблице 2. Количественный анализ полученных результатов по каждой методике представлен в приложении 1. Затем организовали целенаправленное наблюдение. Наблюдения проводились во время организации гигиенических процедур (умывание и пр.), закаливающих мероприятий, занятий физической культурой и утренней гимнастикой, на прогулках (а также во время экскурсий, походов), в ходе свободной игровой деятельности, образовательной деятельности (занятий), а также во время общения с природой. В ходе целенаправленного наблюдения мы оценивали поведенческий компонент сформированности представлений о ЗОЖ, по

показателям самостоятельности и инициативности, описанным выше.

Результаты наблюдения представлены в таблице 2 и в приложении 1.

Таблица 2

Количественная характеристика сформированности когнитивного компонента представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, выявленных в ходе диагностического обследования на констатирующем этапе исследования

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели сформированности представлений о ЗОЖ (средний арифметический балл)			
		когнитивный компонент			Уровень
		Полнота	Осознанность	Обобщенность	
1	Антонова К.	3,25	2,66	2,66	с
2	Анфинов О.	3	2,66	2,33	с
3	Боровик Д.	1	1	2	о\н
4	Галимова А.	2,66	2	2	н
5	Дмириев П.	3,25	2,66	3	с
6	Дятлова Л.	1,66	2,33	2	н
7	Екимов Н.	1,66	1	2	о\н
8	Екимова Я.	1,66	1	2	о\н
9	Желов А.	4	3	4	в
10	Иванова Л.	2,33	3	2	с
11	Котов Т.	3,5	3	3	с
12	Торова М.	2,33	2,66	2	с
13	Тюнин Ф.	3,5	3	3	с
14	Ушакова Г.	3,5	3	3	в
15	Уянов М.	2	2	2	н
19	Холодин В.	3,5	2	2,66	с
16	Шапова Н.	3	2,66	2,33	с
17	Шестов А.	4	4	4	в
18	Шубина Е.	2,66	3	2,66	с
20	Яшина К.	1,33	1,33	2	н
Средний арифметический балл		2,68	2,39	2,53	с

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство детей имеют средний уровень сформированности когнитивного компонента представлений о ЗОЖ.

Таблица 3

Количественная характеристика уровней сформированности поведенческого компонента представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, выявленных в ходе целенаправленного наблюдения на констатирующем этапе исследования

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели сформированности представлений о ЗОЖ		Суммарный балл	Средний арифметический балл	Уровень
		инициативность	самостоятельность			
1	Антонова К.	3	3	6	3	с
2	Анфинов О.	2	3	5	2,5	с
33	Боровик Д.	1	2	3	1,5	о\н
4	Галимова А.	2	2	4	2	н
5	Дмириев П.	2	3	5	2,5	с
6	Дятлова Л.	2	2	4	2	н
7	Екимов Н.	1	1	2	1	о\н
8	Екимова Я.	1	1	2	1	о\н
9	Желов А.	3	4	7	3,5	в
10	Иванова Л.	3	3	6	3	с
11	Котов Т.	3	3	6	3	с
12	Торова М.	3	3	6	3	с
13	Тюнин Ф.	3	3	6	3	с
14	Ушакова Г.	4	3	7	3,5	в
15	Уянов М.	2	2	4	2	н
19	Холодин В.	2	3	5	2,5	с
16	Шапова Н.	2	3	5	2,5	с
17	Шестов А.	4	4	8	4	в
18	Шубина Е.	2	3	5	2,5	с
20	Яшина К.	2	2	4	2	н
Средний арифметический балл		2,35	2,65	5	2,5	с

Анализ результатов диагностического исследования констатирующего этапа показал, что все составляющие когнитивного и поведенческого компонентов ЗОЖ сформированы у выбранной группы дошкольников примерно на одном среднем уровне (рисунок 1 и 2).

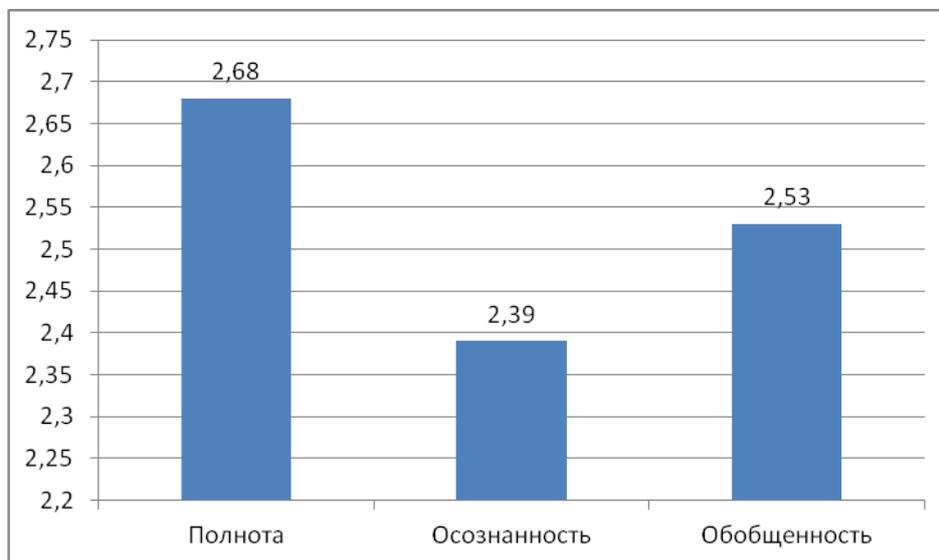


Рис. 1. Сформированность когнитивного компонента ЗОЖ старших дошкольников на констатирующем этапе

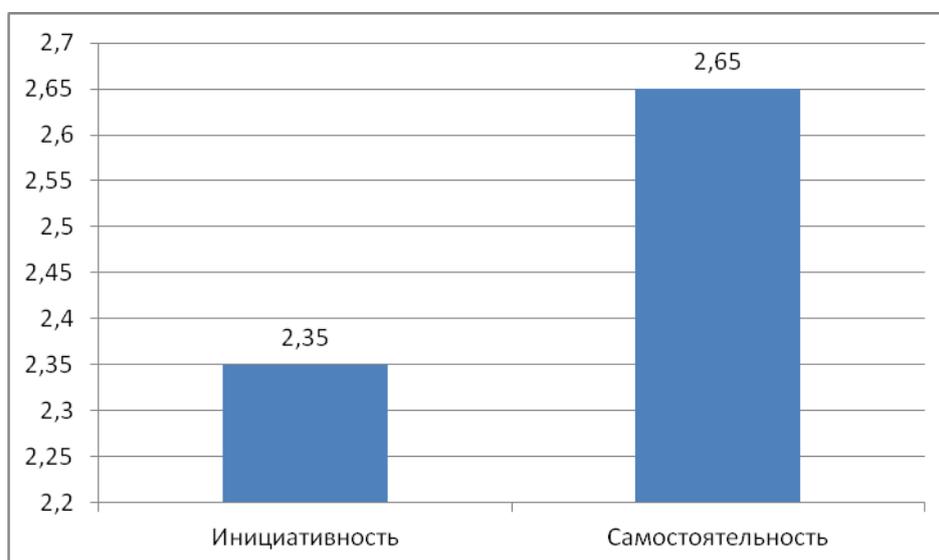


Рис. 2. Сформированность поведенческого компонента ЗОЖ старших дошкольников на констатирующем этапе

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство детей имеют средний уровень сформированности поведенческого компонента представлений о ЗОЖ. У них сформированы элементарные

единичные представления о ЗОЖ. Дети способны к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды; но при этом им необходима помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Они могут выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов, явлений окружающей действительности, но для этого им нужна эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. Они проявляют инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с их положительным, эмоционально-чувственным переживанием. Дети могут проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным, эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослым опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

Но достаточно высокий процент старших дошкольников имеет низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ. Их представления о ЗОЖ связаны с личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер: отрывочные, бессистемные. Они не имеют представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний. Дети понимают зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, при этом им требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Они способны выявить направленные на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности предметов, объектов, явлений окружающей действительности, но для этого им требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы и житейские примеры. Эти дети способны проявить инициативу и самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет. Результаты распределения

воспитанников старшей группы по уровням сформированности представлений о ЗОЖ представлены на диаграмме на рисунке 3.

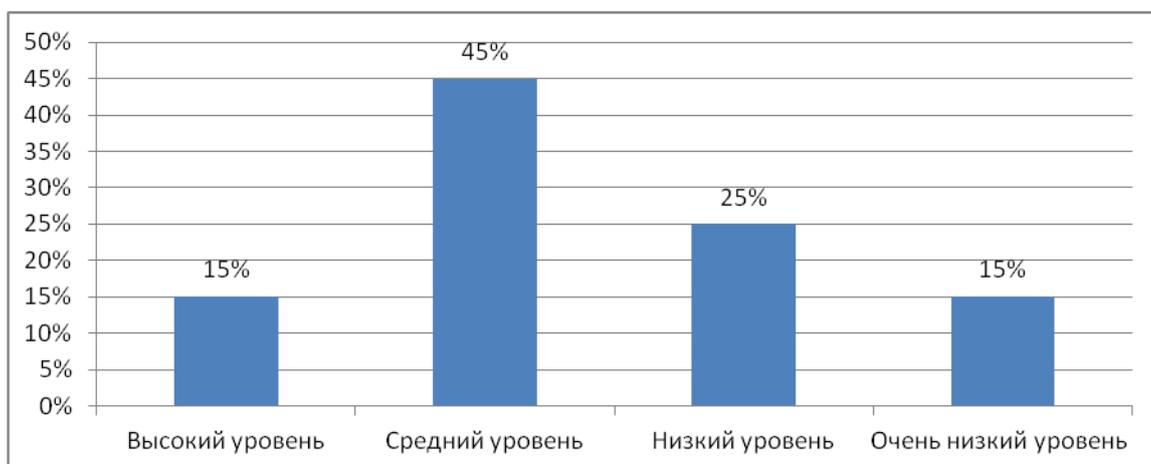


Рис. 3. Распределение воспитанников старшей группы по уровням сформированности представлений о ЗОЖ на констатирующем этапе.

Качественный анализ результатов констатирующего этапа исследования показал, что, несмотря на хорошие результаты большинства детей, дошкольники не всегда указывают природу в качестве средства оздоровления. Они не считают отдых на природе наиболее эффективным, не знают, как правильно использовать то, что предлагает живая и неживая природа человеку. Многие дети не осознают, что здоровье человека зависит от здоровья окружающей его среды.

Таким образом, подводя итоги констатирующему этапу исследования, можно сделать следующие выводы. Высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ наблюдается у 15%, средний – у 45%, низкий – у 25%, очень низкий – у 15% старших дошкольников. Все составляющие когнитивного и поведенческого компонентов ЗОЖ сформированы у выбранной группы дошкольников примерно на одном среднем уровне. Соответственно, общий уровень сформированности представлений о ЗОЖ у детей группы – средний. Качественный анализ показал, что, несмотря на хорошие результаты большинства детей, дошкольники не считают природу эффективным средством оздоровления и не осознают, что здоровье человека зависит от здоровья окружающей его среды.

2.2. Реализация педагогических условий формирования у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни средствами познания природы

Сформированность отношения к здоровью как к самой большой ценности в жизни является основой формирования у детей представлений о здоровом образе жизни. Это становится возможным только при целенаправленном обучении и воспитании с использованием здоровьесберегающих технологий. Цель здоровьесберегающих технологий: формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Здоровьесберегающие технологии в ДОО подразделяются на: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, образовательные, социально-психологические. Выделяются три группы технологий здоровьесбережения: сохранения и стимулирования здоровья; обучения здоровому образу жизни; коррекционные.

В технологию обучения здоровому образу жизни входят: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья» и пр.)

Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни будет более успешным в процессе ознакомления с природой. Для этого необходимо обеспечить взаимодействие следующих педагогических условий: организация и насыщение видов деятельности познавательно-исследовательской, опытно-экспериментальной, наблюдениях за живой и неживой природой на прогулках, прогулках-походах и экскурсиях; обеспечение детей и родителей информацией об основах здорового образа

жизни и формирование на этой базе эмоционально-положительного отношения к данному процессу; создание развивающей среды в ДОУ, способствующей формированию представлений о ЗОЖ и педагогическая поддержка ребенка в ней; активное использование дидактических игр валеологического содержания; повышение компетентности педагогов в решении задач, связанных с формированием представлений о ЗОЖ у дошкольников; осуществление сотрудничества дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воздействия. В нашей работе для формирования у детей представлений о ЗОЖ мы использовали физкультурно-оздоровительные технологии, технологии обучения здоровому образу жизни.

Для соблюдения выше указанных условий формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников мы подготовили комплексную программу «Я вырасту здоровым!» (см. Приложение 2).

Программа составлена с учетом современных методологических подходов к отбору содержания и технологии образовательного процесса в ДОУ с использованием материалов валеологического блока региональной программы «Планета детства» Л.И. Греховой, Т.Г. Олешкевич [13] и программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой [2]. В ходе работы над программой у детей формируются представления о ЗОЖ. Необходимо не только передать знания и сформировать практические умения и навыки, но и научить детей делать осознанный выбор в конкретной жизненной ситуации. На основе использования межпредметных связей, прежде всего с валеологией, физической культурой развитием речи, программа способствует формированию устойчивого интереса детей к познанию, раскрытию для них целостной картины мира природы и места человека в нем, тесной зависимости здоровья от состояния окружающей среды, бережному отношению к природе.

Цель программы: Формировать представлений о здоровом образе жизни как самой большой жизненной ценности.

Задачи.

1. Активизировать знания о здоровье и здоровом образе жизни, умения и навыки его поддержания и сохранения.
2. Выработать потребность в соблюдении правил безопасности по отношению к своему здоровью.
3. Создать представление о физической культуре и закаливающихся мероприятиях с использованием защитных сил природы как об основных факторах, формирующих здоровье человека.
4. Способствовать осознанию себя частью природы, уметь использовать ее оздоровительные свойства, а также заботиться о ее охране для сохранения собственного здоровья.
5. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья.

Программа рассчитана для работы с детьми 5-7 лет, срок её реализации один учебный год. Занятия проводятся один раз (1 час равен одному занятию) в неделю в рамках совместной деятельности воспитателя и воспитанников. Полный курс состоит из 38 занятий.

В работе над программой принимают активное участие: медицинские работники ДОУ, инструктор по физическому воспитанию, психолог, музыкальный руководитель, обеспечивая индивидуальное психолого-педагогическое-медико-валеологическое сопровождение детей и комплексное влияние на развитие представлений о ЗОЖ.

Планируемый результат: сформированность представлений о здоровом образе жизни как самой большой жизненной ценности и валеологической культуры и компетентности, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека как части природы. Стремление вести здоровый образ жизни, проявление самостоятельности в

выборе адекватных средств и путей оздоровления в согласии с законами природы, законами бытия.

Формы работы: занятия-игры, занятия-беседы, экскурсии, целевые прогулки; спортивные праздники и развлечения. Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются во все режимные моменты и деятельность детей.

Методы и приемы: беседа, дидактические игры, наблюдения, чтение книг, групповая дискуссия, решение житейских ситуаций, сюжетно-ролевые игры, решение психологических задач, решение задач по ТРИЗ; экспериментирование, элементарные опыты, длительные наблюдения, валеологические игры упражнения и задачи.

Педагогическими условиями для реализации данной программы являются: проведение систематических занятий с детьми по программе; создание развивающей среды в ДОУ, способствующей формированию представлений о ЗОЖ и педагогическая поддержка ребенка в ней; сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия.

Технологии обучения здоровому образу жизни: утренняя гимнастика; физкультурные занятия; проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия); коммуникативные игры; самомассаж; активный отдых и туризм, проектная деятельность и т.п.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 8-10 мин. С музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья».

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов,

способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. В активный отдых также входят прогулки, экскурсии, походы и др. мероприятия, проводимые с использованием оздоровительных сил природы.

Физкультурно-оздоровительные технологии: закаливание, воспитание КГН; беседы по валеологии; спортивные развлечения и досуги; прогулки-походы; дидактические игры валеологического содержания; игры-путешествия; экспериментальная деятельность; проектная деятельность.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам формирования представлений о здоровом образе жизни детей:

– Информационные стенды (в том числе и на интернет-сайте ДОУ), освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

– Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);

– Консультации, беседы, круглые столы, семинары-практикумы, выставки, совместные проекты по вопросам организации здорового образа жизни в семье.

Данная программа представляет собой систему занятий, включающих познавательный материал в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами. Календарно-тематическое планирование по данной программе представлено в приложении 2. Материал курса разделен на 3 модуля:

I модуль – «Здоровье человека и природы взаимосвязаны» – направлен на уточнение и систематизацию представлений детей о здоровье, его факторах, причинах возникновения болезней и формирование у детей понятия о здоровом образе жизни. Используя возможности исследовательской деятельности, направленной на изучение зависимости здоровья от правильного питания, физических нагрузок и пр. показать необходимость соблюдения правил ЗОЖ. Способствовать формированию представлений о ЗОЖ как экобиосоциальной категории. Рассмотреть влияние экологических факторов на здоровье человека, объяснить необходимость поддержания экологического равновесия в природе как составной части соблюдения здорового образа жизни, так как наличие чистой вода, чистый воздух и т.д. – это факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья как физического, так и психологического.

II модуль – «Хочешь быть здоровым – двигайся!» – Формировать представления о двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями. Способствовать формированию у детей представлений и знаний об одном из основных факторов здоровья – движение; способах достижения полноценного здоровья через организацию оптимального двигательного режима и физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность.

III модуль – «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Обосновать значение закаливания для состояния организма человека и

физической нагрузки на развитие детского организма. Воспитывать положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам. Рассмотреть влияние экологических факторов на здоровье человека, объяснить необходимость поддержания экологического равновесия в природе как составной части соблюдения здорового образа жизни, так как наличие чистой вода, чистый воздух и т.д. – это факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья как физического, так и психологического. Познакомить детей со способами активного отдыха на природе – прогулки-экскурсии, исследовательские экспедиции, походы.

Итак, на основе использования здоровьесберегающих технологий, психолого-педагогических условий реализации программы согласно ФГОС, межпредметных связей, прежде всего с валеологией, физической культурой развитием речи, нами была разработана комплексная программа «Я вырасту здоровым!», способствующая формированию устойчивого интереса детей к познанию, мира природы и места человека в нем; тесной зависимости здоровья от состояния окружающей среды; бережному отношению к природе. Целью программы является формирование представлений о здоровом образе жизни как самой большой жизненной ценности. При составлении комплексной программы «Я вырасту здоровым!» были учтены все сформулированные педагогические условия: проведение систематических занятий с детьми по программе; создание развивающей среды в ДОУ, способствующей формированию представлений о ЗОЖ и педагогическая поддержка ребенка в ней; сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия. Тематическое планирование, конспекты занятий и пр. представлены в приложении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашего исследования являлось изучение педагогических условий формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни с использованием средств ознакомления с природой.

Рассмотрение сущности понятия «представление» позволило выделить наиболее значимые позиции. Представления возникают в результате практической деятельности. В представлении о ЗОЖ также можно выделить когнитивный и поведенческий компоненты. Когнитивный компонент представлен следующими показателями: полнота, осознанность, обобщенность. В поведенческом компоненте выделяют показатели инициативности и самостоятельности.

Опытное исследование, проведенное на базе МАДОУ «Детский сад №62 «Радуга» г. Асбеста показало, что высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ наблюдается у 15%, средний – у 45%, низкий – у 25%, очень низкий – у 15% старших дошкольников. Соответственно, общий уровень сформированности представлений о ЗОЖ у детей группы – средний. У них сформированы элементарные единичные представления о ЗОЖ. Дети способны к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни. Значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды; но при этом им необходима помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Они проявляют инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с их положительным, эмоционально-чувственным переживанием. Дети могут проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным, эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослым опыт, переносит его в самостоятельную деятельность. Качественный анализ показал, что, несмотря на хорошие

результаты большинства детей, дошкольники не считают природу эффективным средством оздоровления и не осознают, что здоровье человека зависит от здоровья окружающей его среды.

Педагогическими условиями формирования у дошкольников в процессе ознакомления с природой представлений о здоровом образе жизни являются следующие. Включение в образовательный процесс развивающей программы занятий с детьми, способствующей формированию представлений о ЗОЖ. В ходе проведения занятий необходимо насыщение видов деятельности познавательно-исследовательской, опытно-экспериментальной, наблюдениями за живой и неживой природой на прогулках, прогулках-походах и экскурсиях, дидактическими играми валеологического содержания, проектной деятельностью. Создание развивающей среды в ДОУ, способствующей формированию представлений о ЗОЖ и педагогическая поддержка ребенка в ней. Сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия. Повышение компетентности педагогов в решении задач, связанных с формированием представлений о ЗОЖ у дошкольников.

На основе использования межпредметных связей, прежде всего с валеологией нами была разработана программа «Я вырасту здоровым!», способствующая формированию устойчивого интереса детей к познанию мира природы и места человека в нём; тесной зависимости здоровья от состояния окружающей среды; бережному отношению к природе.

Педагогическими условиями для реализации данной программы являются: проведение систематических занятий с детьми по программе; создание развивающей среды в ДОУ, способствующей формированию представлений о ЗОЖ и педагогическая поддержка ребенка в ней; сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия.

Материал курса разделен на 3 модуля: «Здоровье человека и природы взаимосвязаны» (уточнение и систематизацию представлений детей о здоровье, его факторах, причинах возникновения болезней и формирование у детей понятия о здоровом образе жизни); «Хочешь быть здоровым – двигайся!» (формирование представлений о значении двигательной активности в жизни людей); «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (обоснование значения закаливания для состояния организма человека и физической нагрузки на развитие детского организма). В программе были использованы следующие технологии обучения здоровому образу жизни: утренняя гимнастика; физкультурные занятия; проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия); коммуникативные игры; самомассаж; активный отдых и туризм, совместные педагогические и детско-родительские проекты и т.п. А также физкультурно-оздоровительные технологии: закаливание, воспитание КГН; беседы по валеологии; спортивные развлечения и досуги; прогулки-походы; дидактические игры валеологического содержания; игры-путешествия; экспериментальная деятельность. Программа предусматривает активное взаимодействие с семьей по вопросам формирования представлений о здоровом образе жизни детей: психолого-педагогическое просвещение по данной проблеме; приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ; консультации, беседы, круглые столы, семинары-практикумы, выставки, совместные проекты по вопросам организации здорового образа жизни в семье.

Проведенное исследование открывает новые перспективы в изучении теоретических и прикладных аспектов формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни в образовательных условиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абольянина, С. Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания [Текст] / С. Г. Абольянина, Г. А. Решетнева // Дошкольное воспитание. – 2008. – №4. – С. 54-56.
2. Авдеева, Н. Н. Безопасность [Текст] : учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. – СПб. : Детство-пресс, 2015. – 144 с.
3. Агаджанова, С. Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / С. Н. Агаджанова. – М. : Детство – пресс, 2006. – 171 с.
4. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст] / Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. – М. : АРКТИ, 2011. – 78 с.
5. Баль, Л. В. Букварь здоровья для дошкольника и младших школьников [Текст] : учебное пособие / Л. В. Баль, В. В. Ветрова. – М. : ЭКСМО, 2005. – 128 с.
6. Блонский, П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения: В 2-х т. Т. 1 [Текст] / П. П. Блонский ; под ред. А. В. Петровского. — М. : Педагогика, 1979. – 342 с.
7. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье. [Текст] / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 208 с.
8. Вайнер, Э. Н. Общая валеология: Учебное пособие [Текст] / Э. Н. Вайнер. – Липецк : Липецкое изд-во, 2008. – 234 с.
9. Васильева, О. С. Психология здоровья человека [Текст] : учебное пособие / О. С. Васильева. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
10. Волошина, Л. Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе

«дошкольное учреждение - педагогический колледж» [Текст] : моногр. / Л. Н. Волошина. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2015. – 356 с.

11. Выготский, Л. С. Собрание сочинений Т.5 [Текст] / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 2009. – 382 с.

12. Горбатенко, О. Ф. Физкультурно-оздоровительная работа [Текст] / О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кадраильская, Г. П. Попова. – Волгоград : Учитель, 2012. – 243 с.

13. Грехова, Л. И. Региональная программа дошкольного образования «Планета детства». Валеологический блок [Текст] / Л. И. Грехова, Т. Г. Олешкевич. – Ставрополь : СГПИ, 1995. – С. 80-94.

14. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учебное пособие [Текст] / В. А. Деркунская. – М. : Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.

15. Деркунская, В. А. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДООУ (опыт создания словаря) [Текст] / В. А. Деркунская // Управление дошкольным образовательным учреждением, 2005. – № 3. – С. 119-122.

16. Евдокимова, Е. С. Технология проектирования в ДООУ [Текст] / Е. С. Евдокимова. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.

17. Здоровый дошкольник: социально оздоровительная технология 21 века [Текст] / сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова и др.. – М. : Гардарики, 2010. – 164 с.

18. Здоровый образ жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. URL: <http://dohscolonoc.ru/stati/> (Дата обращения: 03.03.2017г)

19. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду [Текст] / под ред. Т. С. Яковлевой. – М. : Школьная пресса, 2009. – 321 с.

20. Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми [Текст] / Ю. Ф. Змановский. – М. : Медицина, 2009. – 127 с.

21. Змановский, Ю. Ф. Программа «Здоровый дошкольник» [Текст] / Ю. Ф. Змановский. – М. : Медицина, 2015. – 189 с.
22. Иванова, М. Г. Здоровье как предмет исследования в психологии [Текст] / М. Г. Иванова // Психологическая наука и образование. – 2006. – №3. – С. 99-101.
23. Кареева, Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы [Текст] / Т. Г. Кареева. – Волгоград : Учитель, 2014. – 170 с.
24. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике [Текст] / Г. А. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : МарТ, 2009. – 448 с.
25. Колбанов, В. В. Валеология: Основные понятия, термины и определения [Текст] / В. В. Колбанов. – СПб. : ДЕАМ, 2012. – 256 с.
26. Колбанов, В. В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях [Текст] / В. В. Колбанов // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток : Дальнаука, 2006. – С. 139-147.
27. Колесникова, Т. Д. Воспитание у ребенка раннего возраста потребности быть здоровым [Текст] / Т. Д. Колесникова // Дошкольное воспитание. – 2007. – №1. – С. 83-87.
28. Корзенко, В. Н. Закаливание детей в дошкольном учреждении и семье [Текст] / В. Н. Корзенко, В. А. Соколов, К. И. Белый. – Минск : [б. и.], 2012. – 26 с.
29. Кривошеина, И. В. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни [Текст] / И. В. Кривошеина // Начальная школа плюс до и после. – 2009. – № 2. – С. 6-8.
30. Крылова, Н. И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ [Текст] / Н. И. Крылова. – Волгоград : Учитель, 2009. – 231 с.
31. Кудрявцев, В. Т. Физическая культура развития здоровья ребенка [Текст] / В. Т. Кудрявцев. // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1 – С. 51-55.

32. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст] / В. Т. Кудрявцев, Г. Б. Егоров. – М. : Линка-Пресс, 2000. – 296 с.
33. Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / М. Н. Кузнецова. – М. : АРКТИ, 2012. – 64 с.
34. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие [Текст] / Н. Н. Куинджи. – М. : Аспект Пресс, 2010. – 139 с.
35. Кушнина, Е. Г. Экологическое образование дошкольников [Текст] / Е. Г. Кушнина, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2009. – 285 с.
36. Лазарев, М. Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста (Теория валеологии) [Текст] / М. Л. Лазарев // Начальная школа: Прил. к газ. «Первое сентября» – 1997. – №3. – С. 5-12.
37. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения: в 2-х т. Т. 1. / Под ред. В. В. Давыдова и др. [Текст] – М. : Педагогика, 2010. – 324 с.
38. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания [Текст] / П. Ф. Лесгафт ; под ред. М. П. Ивановой. – М.: 2009. – 213 с.
39. Маклаков, А. Г. Общая психология. [Текст] / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2013. – С. 234-245.
40. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В. В. Марков.– М. : Академия, 2014. – 320 с.
41. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. [Текст] / М. Д. Маханева. – М. : АРКТИ, 2010. – 108 с.
42. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В. С. Мухина.– М. : Академия, 2015. – 456 с.

43. Нежина, Н. В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста [Текст] / Н. В. Нежина. // Дошкольное воспитание. – 2004. – №4. – 14 с.
44. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] / И. М. Новикова. – М. : Мозаика-Синтез, 2009 – 96 с.
45. Образовательная программа дошкольного образования «Детство» / под редакцией Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой [Электронный ресурс]. URL: <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Child.pdf> (Дата обращения: 05.04.2017г)
46. Образовательная программа дошкольного образования «Истоки» / Под редакцией Л. А. Парамоновой. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Istoki.pdf> (Дата обращения: 03.03.2017г)
47. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» [Электронный ресурс] / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – URL: <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf> (Дата обращения: 03.03.2017г)
48. Образовательная программа дошкольного образования «Радуга» [Электронный ресурс] / Под редакцией Е. В. Соловьёвой. – URL: <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Raduga.pdf> (Дата обращения: 04.04.2017г)
49. Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» [Электронный ресурс] / под редакцией А. И. Булычевой. – URL: <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Razvitie.pdf> (Дата обращения: 08.04.2017г)
50. Овчинникова, Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ [Текст] / Т. С. Овчинникова. – СПб. : КАРО, 2014. – 176 с.

51. Педагогика и психология здоровья / под ред. Н. К. Смирнова. – М. : АПКИПРО, 2013. – 345 с.
52. Педагогика: Большая современная энциклопедия [Текст] / сост. Е.С. Рапацевич. – Мн. : Современное слово, 2015. – 720 с.
53. Педагогическая диагностика компетентностей дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [Текст] / под ред. О.В. Дыбиной. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 64 с.
54. Петленко, В. П. Валеология как научная основа здорового образа жизни. Учебное пособие [Текст] / Ю. В. Новицкий. – СПб. : ГПУ, 2007. – 170 с.
55. Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет [Текст]. / С. С. Прищепа. – М. : Сфера 2009. – 128 с.
56. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения [Текст] : пособие для руководителей и практических работников ДООУ / авт.-сост.: Л. С. Киселева, Т. А. Данилина, Т. С. Лагода, М. Б. Зуйкова. – М. : АРКТИ, 2005. – 96 с.
57. Рофаль, Н. А. Анализ работы учреждения по формированию представлений ЗОЖ у дошкольников [Текст] / Н. А. Рофаль. – Омск : [б. и.], 2010. – 137 с.
58. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2009. – 543 с.
59. Самусева, Н. В. Здоровый образ жизни как взаимосвязь физического, психического и социального здоровья [Текст] / Н. В. Самусева // Адукацыя і выхаванне. – 2007. – № 9. – С. 26-31.
60. Сластенин, В. А. Общая педагогика [Текст] : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Сластенин. – М. : Владос, 2003. – 288 с.
61. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие [Текст] / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2014. – 224 с.

62. Стожарова, М. Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников [Текст] / М. Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 208 с.
63. Тарасова, Т. А. Я и мое здоровье. [Текст] / Т. А. Тарасова, Л. С. Власова - М. : Школьная Пресса, 2008. – 231 с.
64. Терпугова, Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / Е. А. Терпугова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 254 с.
65. Тюмасева, З. И. Дорога в страну чудес: комплексная программа и руководство по не прерывному эколого-валеологическому образованию в ДОУ [Текст] / З. И. Тюмасева, Е. Г. Кушнина. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2010. – 159 с.
66. Тюмасева, З. И. Экологическое строительство детской души / З. И. Тюмасева, А. Ф. Аменд. [Текст] – Челябинск : Изд-во ЧГП, 1995 – 240 с.
67. Устав ВОЗ. – Женева : Издательство «Медицина», 1968. [Электронный ресурс] – URL: <http://docs.cntd.ru/document/901977493#loginform> (Дата обращения: 02.02.2017г)
68. ФГОС ДО [Электронный ресурс]. – URL: <http://d25101.edu35.ru/ourchhome/obraz-standarty/128-fgos-do> (Дата обращения: 08.01.2017г)
69. Фролова, Е. В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников [Текст] / Е. В. Фролова, К. И. Шишкина. // Начальная школа плюс до и после. – 2010. – №10. – С. 17-21.
70. Фрумина, Н. А. Формирование основ здорового образа жизни [Текст] / Н. А. Фрумина. // Управление ДОУ. – 2014. – №1. – С. 75-79.
71. Хушбахтов, А. Х. Терминология «педагогические условия» [Текст] / А. Х. Хушбахтов // Молодой ученый. – 2015. – №23. – С. 1020-1022.
72. Чумаков, Б. Н. Валеология. [Текст] / Б. Н. Чумаков. // Избранные лекции. – М. : Российское педагогическое агентство, 2012. – 345 с.
73. Шукшина, С. Е. Эмоциональное развитие дошкольника [Текст] / С. Е. Шукшина ; под ред. А. Д. Кошелевой / М. : Просвещение, 2015. – 432 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Критерии и показатели сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста

Таблица 1

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

Обобщенность	3	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов, явлений окружающей действительности, но для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы.
	2	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности предметов, объектов, явлений окружающей действительности, но для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы и житейские примеры.
	1	Ребенок не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности предметов, объектов, явлений окружающей действительности
Поведенческий компонент		
Инициативность	4	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения.
	3	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным, эмоционально-чувственным переживанием.
	2	Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет.
	1	Ребенок не проявляет инициативу.
Самостоятельность	4	Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослым опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	3	Ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным, эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослым опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	2	Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет, частично присваивает переданный взрослым опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.
	1	Ребенок не проявляет самостоятельность.

Результаты диагностического исследования

Таблица 2

Количественная характеристика уровней сформированности когнитивного компонента представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, выявленных в ходе собеседования на констатирующем этапе исследования

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели сформированности представлений о ЗОЖ				Средний арифметический балл	Уровень
		полнота	осознанность	обобщенность	Суммарный балл		
1	Антонова К.	3	3	2	8	2,66	с
2	Анфинов О.	2	3	2	7	2,33	с
3	Боровик Д.	1	1	2	4	1,33	о\н
4	Галимова А.	2	2	2	6	2	н
5	Дмириев П.	3	2	3	8	2,66	с
6	Дятлова Л.	2	2	2	6	2	н
7	Екимов Н.	1	1	2	4	1,33	о\н
8	Екимова Я.	1	1	2	4	1,33	о\н
9	Желов А.	4	4	4	12	4	в
10	Иванова Л.	2	3	2	7	2,33	с
11	Котов Т.	3	3	3	9	3	с
12	Торова М.	2	3	2	7	2,33	с
13	Тюнин Ф.	3	3	3	9	3	с
14	Ушакова Г.	3	4	3	10	3,5	в
15	Уянов М.	2	2	2	6	2	н
19	Холодин В.	3	2	3	8	2,66	с
16	Шапова Н.	3	3	3	9	3	с
17	Шестов А.	4	4	4	12	4	в
18	Шубина Е.	3	3	3	9	3	с
20	Яшина К.	1	1	2	4	1,33	н
Средний арифметический балл		2,4	2,5	2,55	7,45	2,48	с

Таблица 3

Количественная характеристика уровней сформированности когнитивного компонента представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, выявленных в ходе выполнения диагностического задания «Что делать, чтобы быть здоровым?» на констатирующем этапе исследования

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели сформированности представлений о ЗОЖ				Средний арифметический балл	Уровень
		полнота	осознанность	обобщенность	Суммарный балл		
1	Антонова К.	3	3	3	9	3	с
2	Анфинов О.	3	3	3	9	3	с
3	Боровик Д.	1	1	2	4	1,33	о\н
4	Галимова А.	3	2	2	7	2,33	н
5	Дмириев П.	3	3	3	9	3	с
6	Дятлова Л.	1	3	2	6	2	н
7	Екимов Н.	2	1	2	5	1,66	о\н
8	Екимова Я.	2	1	2	5	1,66	о\н
9	Желов А.	4	4	4	12	4	в
10	Иванова Л.	2	3	2	7	2,33	с
11	Котов Т.	3	3	3	9	3	с
12	Горова М.	2	3	2	7	2,33	с
13	Тюнин Ф.	3	3	3	9	3	с
14	Ушакова Г.	3	4	3	10	3,5	в
15	Уянов М.	2	2	2	6	2	н
19	Холодин В.	3	2	3	8	2,66	с
16	Шапова Н.	2	3	2	7	2,33	с
17	Шестов А.	4	4	4	12	4	в
18	Шубина Е.	2	3	2	7	2,33	с
20	Яшина К.	1	1	2	4	1,33	н
Средний арифметический балл		2,45	2,6	2,55	7,6	2,53	с

Таблица 4

Количественная характеристика уровней сформированности когнитивного компонента представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, выявленных в ходе решения проблемной ситуации «Место для отдыха» на констатирующем этапе исследования

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели сформированности представлений о ЗОЖ				Средний арифметический балл	Уровень
		полнота	осознанность	обобщенность	Суммарный балл		
1	Антонова К.	4	2	3	9	3	с
2	Анфинов О.	4	2	2	8	2,66	с
3	Боровик Д.	1	1	2	4	1,33	о\н
4	Галимова А.	3	2	2	8	2,66	н
5	Дмириев П.	4	3	3	10	3,25	с
6	Дятлова Л.	2	2	2	6	2	н
7	Екимов Н.	2	1	2	5	1,66	о\н
8	Екимова Я.	2	1	2	5	1,66	о\н
9	Желов А.	4	4	4	12	4	в
10	Иванова Л.	2	3	2	7	2,33	с
11	Котов Т.	4	3	3	10	3,5	с
12	Торова М.	4	2	2	8	2,66	с
13	Тюнин Ф.	4	3	3	10	3,5	с
14	Ушакова Г.	3	4	3	10	3,5	в
15	Уянов М.	2	2	2	6	2	н
19	Холодин В.	4	2	2	8	2,66	с
16	Шапова Н.	4	2	2	8	2,66	с
17	Шестов А.	4	4	4	12	4	в
18	Шубина Е.	3	3	3	9	3	с
20	Яшина К.	2	2	2	6	2	н
Средний арифметический балл		3,1	2,4	2,5	8,05	2,7	с

Таблица 5

Количественная характеристика уровней сформированности поведенческого компонента представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, выявленных в ходе целенаправленного наблюдения на констатирующем этапе исследования

№ п/п	Ф.И. ребенка	Показатели сформированности представлений о ЗОЖ		Суммарный балл	Средний арифметический балл	Уровень
		инициативность	самостоятельность			
1	Антонова К.	3	3	6	3	с
2	Анфинов О.	2	3	5	2,5	с
3	Боровик Д.	1	2	3	1,5	о\н
4	Галимова А.	2	2	4	2	н
5	Дмириев П.	2	3	5	2,5	с
6	Дятлова Л.	2	2	4	2	н
7	Екимов Н.	1	1	2	1	о\н
8	Екимова Я.	1	1	2	1	о\н
9	Желов А.	3	4	7	3,5	в
10	Иванова Л.	3	3	6	3	с
11	Котов Т.	3	3	6	3	с
12	Торова М.	3	3	6	3	с
13	Тюнин Ф.	3	3	6	3	с
14	Ушакова Г.	4	3	7	3,5	в
15	Уянов М.	2	2	4	2	н
19	Холодин В.	2	3	5	2,5	с
16	Шапова Н.	2	3	5	2,5	с
17	Шестов А.	4	4	8	4	в
18	Шубина Е.	2	3	5	2,5	с
20	Яшина К.	2	2	4	2	н
Средний арифметический балл		2,35	2,65	5	2,5	с

Программа формирования представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста «Я вырасту здоровым!»

Пояснительная записка

Программа составлена с учетом современных методологических подходов к отбору содержания и технологии образовательного процесса в ДОУ с использованием материалов валеологического блока региональной программы «Планета детства»

Л. И. Греховой, Т. Г. Олешкевич и программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р. Б. Стеркиной, О. Л. Князевой, Н. Н. Авдеевой. В ходе работы над программой у детей формируются представления о ЗОЖ. Необходимо не только передать знания и сформировать практические умения и навыки, но и научить детей делать осознанный выбор в конкретной жизненной ситуации.

Цель программы: Формировать представлений о здоровом образе жизни как самой большой жизненной ценности.

Задачи:

1. Активизировать знания о здоровье и здоровом образе жизни, умения и навыки его поддержания и сохранения.
2. Выработать потребность в соблюдении правил безопасности по отношению к своему здоровью.
3. Создать представление о физической культуре и закаляющих мероприятиях с использованием защитных сил природы как об основных факторах, формирующих здоровье человека.
4. Способствовать осознанию себя частью природы, уметь использовать ее оздоровительные свойства, а также заботиться о ее охране для сохранения собственного здоровья.
5. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья.

Программа рассчитана для работы с детьми 6-7 лет, срок ее реализации один учебный год. Занятия проводятся один раз (1 час равен одному занятию) в неделю в рамках совместной деятельности воспитателя и воспитанников. Полный курс состоит из 38 занятий.

В работе над программой принимают активное участие: медицинские работники ДОУ, инструктор по физическому воспитанию, психолог, музыкальный руководитель, обеспечивая индивидуальное психолого-педагогического-медико-валеологическое сопровождение детей и комплексное влияние на развитие представлений о ЗОЖ.

Педагогическими условиями для реализации данной программы являются: проведение систематических занятий с детьми по программе; создание развивающей среды в ДОУ, способствующей формированию представлений о ЗОЖ и педагогическая поддержка ребенка в ней; сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия.

Планируемый результат: сформированность представлений о здоровом образе жизни как самой большой жизненной ценности и валеологической культуры и компетентности, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека как части природы. Стремление вести здоровый образ жизни, проявление самостоятельности в выборе адекватных средств и путей оздоровления в согласии с законами природы, законами бытия.

Формы работы: занятия-игры, занятия-беседы, экскурсии, целевые прогулки; спортивные праздники и развлечения. Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются во все режимные моменты и деятельность детей.

Методы и приемы: беседа, дидактические игры, наблюдения, чтение книг, групповая дискуссия, решение житейских ситуаций, сюжетно-ролевые игры, решение психологических задач, решение задач по ТРИЗ; экспериментирование, элементарные опыты, длительные наблюдения, валеологические игры упражнения и задачи.

Технологии обучения здоровому образу жизни: утренняя гимнастика; физкультурные занятия; проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия); коммуникативные игры; самомассаж; активный отдых и туризм, проектная деятельность и т.п.

Физкультурно-оздоровительные технологии: закаливание, воспитание КГН; беседы по валеологии; спортивные развлечения и досуги; прогулки-походы; дидактические игры валеологического содержания; игры-путешествия; экспериментальная деятельность; проектная деятельность.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам формирования представлений о здоровом образе жизни детей:

- Информационные стенды (в том числе и на интернет-сайте ДОУ), освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры);
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы, круглые столы, семинары-практикумы, выставки, совместные проекты по вопросам организации здорового образа жизни в семье.

Содержание программы

Данная программа представляет собой систему занятий, включающих познавательный материал в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами. Материал курса разделен на 3 модуля:

I модуль – «Здоровье человека и природы взаимосвязаны» – направлен на уточнение и систематизацию представлений детей о здоровье, его факторах, причинах возникновения болезней и формирование у детей понятия о здоровом образе жизни. Используя возможности исследовательской деятельности, направленной на изучение зависимости здоровья от правильного питания, физических нагрузок и пр. показать необходимость соблюдения правил ЗОЖ. Способствовать формированию представлений о ЗОЖ как экобиосоциальной категории. Рассмотреть влияние экологических факторов на здоровье человека, объяснить необходимость поддержания экологического равновесия в природе как составной части соблюдения здорового образа жизни, так как наличие чистой вода, чистый воздух и т.д. – это факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья как физического, так и психологического.

II модуль – «Хочешь быть здоровым – двигайся!» – Формировать представления о двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями. Способствовать формированию у детей представлений и знаний об одном из основных факторов здоровья – движение; способах достижения полноценного здоровья через организацию оптимального двигательного режима и физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность.

III модуль – «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Обосновать значение закаливания для состояния организма человека и физической нагрузки на развитие детского организма. Воспитывать положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам. Рассмотреть влияние экологических факторов на здоровье человека, объяснить необходимость поддержания экологического равновесия в природе как составной части соблюдения здорового образа жизни, так как наличие чистой вода, чистый воздух и т.д. – это факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья

как физического, так и психологического. Познакомить детей со способами активного отдыха на природе – прогулки-экскурсии, исследовательские экспедиции, походы.

Таблица 6

Распределение программного материала по блокам и темам:

Блок	Тема	Содержание	Методы и приемы
I Здоровье человека и природы – взаимосвязаны 9 часов	1.Что значит быть здоровым? 2 часа	Понятие о здоровье. Основные показатели здоровья: отсутствие боли, хорошее настроение, высокая работоспособность, бодрость, розовые щечки, стройная фигура, хорошее внутреннее состояние органов и систем и т. д. Кого можно считать здоровым? Почему важно быть здоровым? Вывод: здоровье основа красоты и долголетия.	Беседа. Рассказ педагога. Минутка размышления «Почему важно быть здоровым?» Рассматривание фотографий. П/и «Мы веселые ребята». Д/и Рассказ по мнемотаблице «Если хочешь быть здоров». Исследовательская деятельность и проектная деятельность по теме.
	2.Здоровье мое и моей семьи. 2 часа	Самочувствие мое и моих родителей. Семейный досуг. Любимые подвижные игры семьи. Секрет красоты мамы. Секрет папиной выносливости и силы. Кто должен заботиться о здоровье человека?	Рассматривание семейных фотографий. Беседа. С/р игра «Семья». Чтение рассказа Р. Семеновой «Мой папа». Изобразительная деятельность по теме.
	3.Откуда берутся болезни? 1 час	Понятие: болезнь – ухудшение защитных функций организма. Причины: неразумное отношение к здоровью, загрязнение окружающей среды, вредные привычки. Вывод: с болезнями надо бороться и стараться их предотвращать.	Чтение Б. Канетти «Откуда берутся болезни?» Беседа. Заучивание стих-я «Мы растем здоровыми» М/и «Если весело живется». д/и Составление модели «Как уберечься от простуды» и «Как вести себя во время болезни» С/р игра «Больница». Коллективная работа - коллаж «Будьте здоровы!»
	4.Здоровый образ жизни – путь к счастью и долголетию 1 час	Валеология – наука о здоровом образе жизни. От кого зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья. Что значит здоровый образ жизни? Как надо жить сегодня, чтобы иметь возможность быть счастливым завтра?	Исследовательская деятельность - опыты и эксперименты по теме. Рассказ педагога «Валеология – наука о здоровом образе жизни». Беседа о ЗОЖ. Музыкально-ритмическая минутка «Я вырасту здоровым!» (далее МРМ). Д/и «Опасно - не очень». Работа в уголке «Радуга настроения».
	5.Земля - наш общий дом 3 часа	Рассмотреть влияние экологических факторов на здоровье человека, объяснить необходимость поддержания экологического равновесия в природе как составной части соблюдения здорового образа жизни, так как наличие чистой вода, чистый воздух и т.д. – это факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья как физического, так и психологического.	Рассказ педагога по теме. ММР. Дидактические игры: « Живое — неживое», «Правильные картинки». Психологические игры и упражнения. Решение задач по ТРИЗ. Экспериментальная деятельность. Дидактическая игра «Чтобы быть здоровым, я буду...» Проектная деятельность по теме. Защита проектов на научно-практической конференции «Земля – наш общий дом» - совместно с родителями.

<p>П Хочешь быть здоровым – двигайся!</p> <p>20 часов</p>	<p>6. Движение – свойство всего живого 2 часа</p>	<p>Что такое движение? Почему необходимо двигаться? Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь? Почему я могу двигаться? Как я управляю своим движением? Смысл координации движений. Основные характеристики движений: темп, ритм, амплитуда, сила.</p>	<p>Беседа. Рассматривание альбома «Вечное движение». Групповая дискуссия. Минутка размышления «Возможна ли жизнь без движения?». МРМ. Опыт «Темп, ритм и сила движения». П/и «Полоса препятствий».</p>
	<p>7. Физическая культура – кладовая жизни и источник здоровья. 2 часа</p>	<p>Как влияет движение на наш организм? Какие бывают движения? Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение. Понятие о физической культуре, как она делает нас здоровыми, сильными, красивыми. Что такое режим дня. Вывод: Двигайся больше – проживешь дольше. Знакомство с кинезиологией.</p>	<p>Чтение В. Полоскова «Радость движения» Беседа. Минутка размышления «Какие движения полезны?» П/и «Мы спортсмены». Н/и «Спортивное лото». Разучивание комплекса ОРУ «Силачи». П/и «Затейники». Чтение статей из СМИ о достижениях спортсменов. Разучивание кинезиологических упражнений.</p>
	<p>8. Физические упражнения – источник молодости, оптимизма и долголетия. 1 час</p>	<p>Что делать, если не хочется выполнять физические упражнения? Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом? Если плохое настроение – надо идти в спортзал, на стадион. Каким образом физическая культура позволяет сделать жизнь долгой и интересной?</p>	<p>Изобразительная деятельность «Будьте здоровы!». ОРУ «Силачи». Д/и «Полезно-вредно». П/и «Саперы». Работа в уголке «Радуга настроения», выполнение кинезиологических упражнений.</p>
	<p>9. Какие бывают движения? 1 час</p>	<p>Чему меня учат и как влияют на мой организм игры, гимнастические упражнения, спортивные упражнения, туризм? Почему я должен научиться разным движениям? Удивительные качества человека: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Для чего они нужны? Какими движениями и упражнениями можно развить эти качества?</p>	<p>Беседа о видах движения. Игровое упражнение «Дорожка следов». Работа на гимнастическом комплексе. Чтение В. Полоскова «Сила и ловкость». Д/и «Полезно-вредно». Работа в уголке «Радуга настроения».</p>
	<p>10. Самые древние виды движений человека. 3 часа</p>	<p>Азбука двигательного опыта. - Лазание и ползание. Как выполнять их правильно и безопасно? - Равновесия. Зачем человеку сохранять равновесие? Когда человеку пришлось научиться сохранять равновесие? Как развить у себя это качество? Меры предосторожности. - Ходьба. Ходить пешком – долго жить. Как научиться ходить правильно, красиво и долго? - Бег. Чем бег отличается от ходьбы? Как бегать правильно и красиво? Что развивает бег?</p>	<p>Беседа «Какие движения лечат? Н/и «Азбука движений». Эстафета «Тоннель» Комплекс ОРУ на «скамейках-степ». Минутка размышления «Зачем человеку сохранять равновесие?». Ходьба по змейке с колпаками на голове. П/и «Веселый ветер». Беседа «Как правильно прыгать?». Прыжки через «скамейки-степ». П/и «Скок-поскок через грибок». Минутка размышления «Какие предметы можно метать?». Метание мячей в вертикальную цель, подвижную цель (мягкая мишень).</p>

		<p>Почему полезен? Кто бежит быстрее всех? Как дышать во время бега?</p> <p>Прыжки. Виды прыжков. Кто прыгает дальше всех и выше всех? Техника прыжков. Место для прыжков. Как прыгать, чтобы не получить травму?</p> <p>- Метание. Как научиться метать точнее всех и дальше всех? Какие предметы можно метать?</p> <p>- Плавание. Вода – наш добрый друг: удовольствие и польза от плавания. Свойства воды. Как правильно вести себя на воде (в бассейне, речке, на море? Как готовиться к купанию? Сколько надо плавать для здоровья? Как дышать при плавании?</p>	<p>Опыт «Свойства воды». Заучивание правил поведения на воде. Игры с водой. Рисование «Любимые полезные движения». Комплекс корригирующей гимнастики «Осанка – стройная спина». Конкурс скульптур из пластилина «Виды движений»</p>
	11. Гимнастика – путь к гармонии и долголетию 1 час	<p>Гимнастика – средство оздоровления и долголетия. Упражнения, входящие в гимнастику и их воздействия на организм. Гимнастика – друг сильных и помощник слабых. Виды гимнастики: спортивная, художественная, аэробика, фитнес. Что такое правильная осанка.</p>	<p>Рассказ о гимнастике как виде спорта. Беседа «Виды гимнастики». Работа на гимнастических комплексах. Чтение стих-я С. Королевой «Встреча». Знакомство с правилами для поддержания правильной осанки. Рассмотрение фотографий о художественной гимнастике. Разучивание комплекса «Аэробика для детей»</p>
	12. Игры для здоровья. 1 час	<p>Игра – спутник человека с детства. Во что играли древние люди? Кто придумал мяч и игры с ним? Какие бывают игры? Правила безопасности в подвижных и элементарно-спортивных играх.</p>	<p>Беседы «Для чего нужны игры?», «Какие бывают игры?». П/и и С/и по желанию детей. «Час игры». д/и «Витаминное лето» Викторина «Будьте здоровы».</p>
	13. Туризм 5 часов	<p>Что такое туризм и кто такие туристы? Виды туризма. Почему туризм полезен для человека? Как собираться в турпоход? Как вести себя в природе? Гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению, воде и пище, меры предупреждения травм и обеспечения безопасности в походе. Туризм и охрана природы.</p>	<p>Беседа о туризме и туристах. Турпоход к реке. Работа в уголке «Радуга настроения». ОРУ с «разноцветными бутылками». Игровое упражнение «Дорожка следов». П/и «Гонка мячей». С/и «Городки». Турпоход к водохранилищу. Прогулка-поход в лес совместно с родителями</p>
	14. Мой друг – Спорт. 2 часа	<p>Что такое спорт? Почему полезно заниматься спортом? Виды спорта. Какими видами спорта может заниматься дошкольник? Какими видами спорта и где может заниматься младший школьник в нашем городе? Одежда и обувь для занятий спортом. Питание юных спортсменов</p>	<p>Просмотр мультфильма «Матч-реванш». Рассказ педагога «Слезы и радость спортивных побед». Экскурсия в спортивную школу. Встреча с мастером спорта по легкой атлетике. Н/и «Виды спорта». П/и «Горелки». С/и «Футбол», д/и «Угадай вид спорта», «Одень спортсмена»</p>

	15. Движение – это жизнь! 2 часа	Сколько человеку надо двигаться, чтобы быть здоровым? Какие движения надо делать в течение дня? Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой. Что такое активный отдых? Отдых – не покой, а перемена занятий. Распорядок дня дошкольника, школьника.	Беседа о двигательном режиме. Чтение В. Полоскова « Степа и Недотепа». П/и «День и ночь». Д/и «Когда это бывает?». Н/и «Виды спорта». Рассказ педагога о спортивной жизни города, края. Спортивный праздник «Движение – жизнь!» - совместно с родителями.
III Если хочешь быть здоров – закаляйся! 9 часов	16. Что такое закаливание? 1 час	Как приучить свой организм противодействовать простудным заболеваниям? Как одеваться для занятий спортом, отдыха, труда в разное время года. Что такое закаливание. Основные правила закаливания, их влияние на организм. Какие природные богатства можно использовать для закаливания организма?	Беседа о закаливании. ОРУ в облегченной одежде. Знакомство с видами и основными правилами закаливания. Чтение Л. Астанкова «Как я закалялся. МРМ. ОРУ с «разноцветными бутылками».
	17. Солнце – источник жизни на земле. 1 час	Солнце и человеческий организм. Где мало солнца, там мало здоровья. Когда солнце наш друг? Как правильно загорать? Как уберечься от солнечного удара, перегревания и ожогов? Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе.	Инсценирование отрывка из сказки «Краденое солнце». Беседа «Когда солнце – наш друг?». Д/и «Полезно-вредно». Работа в уголке «Радуга настроения». Рассказ педагога «Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе».
	18. Каким воздухом мы дышим? 1 час	Можно ли жить без воздуха? Чем дышат космонавты, какой воздух нам необходим, где самый чистый воздух, роль растений в очистке воздуха. Свежий воздух всегда лучше любого лекарства. Можно ли закалиться воздухом? Когда надо начинать закаливаться. Как проводить закаливание воздухом. Как сохранить на земле чистый воздух.	Минутка размышления «Можно ли жить без воздуха?» Путешествие в лабораторию Айболита – опыт «Как дышат растения». Знакомство с методом закаливания воздухом. Д/и «Полезно – вредно» Решение задач методом ТРИЗ «Как сохранить чистый воздух на Земле»
	19. Чистая вода – для хвори беда. 1 час	Вода в природе. Свойства воды. Для чего нужна вода, какая вода нам нужна, как беречь воду. Лечебные свойства воды. Закаливание водой. Основные правила закаливания. Холодная вода – наш друг. Меры предосторожности при закаливании холодной водой. Люди-«моржи», кто они?	Беседа о свойствах воды. Босохождение по мокрой дорожке. Конкурс плакатов «Сохраним воду чистой!». ОРУ с «разноцветными бутылками». П/и «Поплавок». Решение задач методом ТРИЗ «Как сохранить чистый воду в природных водоемах»
	20. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! 2 часа	Где лучше всего заниматься физической культурой и спортом? Чем полезен туризм? В летнее время как можно чаще необходимо уезжать из города на природу. Почему на Кавказе больше всего долгожителей?	Босохождение по мокрой дорожке. Работа в уголке «Радуга настроения». Д/и составление модели «Факторы, укрепляющие здоровье» Проектная деятельность по теме. Д/и «Мы закаляемся» Развлечение «Если хочешь быть здоров...» - совместно с родителями

	21.Массаж – средство профилактики и болезней 2 часа	Значение массажа. Техника основных массажных приемов. Возможности использования общего, местного массажа для оздоровления детей. Точечный массаж. Особенности его техники. Использование классического и точечного массажа для оздоровления, профилактики болезней и повышения работоспособности.	Беседа о массаже. Рассказ педагога о разных видах массажа. Самомассаж и взаимомассаж при помощи массажера «Орешки». Знакомство с точечным массажем. Игровое упражнение «Дорожка следов». Точечный массаж. Заполнение «Карты здоровья».
Итоговое мероприятие совместно с родителями: «Я расту здоровым!» 1 час			
Всего 38 занятий			

Необходимый объем знаний, умений и навыков воспитанника по программе:

1. Сформированность у ребенка понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание», осознание им смысла и значения здоровья для жизнедеятельности. Знает, что здоровье – это хорошее самочувствие, это основа красоты и долголетия, развития личности и общества в целом. Называет основные показатели здоровья: настроение, бодрость, сила, внешний вид, работоспособность, внутреннее состояние органов и систем. Имеет общее представление о болезни как ухудшении самочувствия, нарушении защитных функций организма. Называет различные проявления болезни. Знает, что болезни часто вызывает: неразумное отношение человека к своему здоровью. Понимает ценность физической культуры для здоровья человека. Называет основные методы закаливания организма. Выражает уверенность в том, что здоровье во многом зависит от него самого. Может правильно объяснить, что понимает под здоровым образом жизни. Имеет представление о ЗОЖ как экобиосоциальной категории. Осознает влияние экологических факторов на здоровье человека, объяснить необходимость поддержания экологического равновесия в природе как составной части соблюдения здорового образа жизни, так как наличие чистой вода, чистый воздух и т.д. – это факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья как физического, так и психологического.

2. Представление о физической культуре и закаливающих мероприятиях как об основных факторах, формирующих здоровье человека.

Способен объяснить, для чего необходимо двигаться, какова роль физических упражнений в формировании здоровья, как действуют на людей гимнастика, подвижные игры, туризм, спорт. Знает разнообразные виды движений. Понимает суть и ценность физической культуры. Убежден в важности соблюдения двигательного режима. Проявляет интерес к физкультурной и спортивной жизни города, района, края. Знает несколько видов закаливания (фитотерапия, точечный массаж, обливание, босохождение, солнечные ванны, купание, проветривание помещения, прогулки на воздухе и другие).

3. Умение правильного использования физической культуры, ее разнообразных средств, закаливающих мероприятий в повседневной жизни.

Активно участвует в подвижных играх, физкультурных занятиях, правильно используя при этом различные виды движений, спортивные умения и навыки, проявляет творчество в использовании различных видов движения, имеет высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возрастом. При выполнении упражнений ориентирован на результат, проявляет волевые усилия для преодоления трудностей, самостоятельность и самоконтроль. Знает и выполняет правила безопасности у водоема, на спортивной площадке и в естественных условиях. Проявляет самостоятельность в организации подвижных и спортивных игр и с удовольствием участвует в них. С желанием, оптимизмом, осознанно делает зарядку в детском саду и дома. Сохраняет

устойчивое внимание и работоспособность в течение необходимого времени занятий физическими упражнениями. Получает удовольствие, ощущает чувство «мышечной радости» от занятий физической культурой. Проявляет заинтересованность в укреплении организма, его способности противостоять простудным и другим заболеваниям. С удовольствием выполняет закаливающие процедуры. Понимает влияние экологических факторов на здоровье человека, может объяснить необходимость поддержания экологического равновесия в природе как составной части соблюдения здорового образа жизни, так как наличие чистой вода, чистый воздух и т.д. – это факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья как физического, так и психологического. Знает способы активного отдыха на природе – прогулки-экскурсии, исследовательские экспедиции, походы. Умеет бережно относиться к природным ресурсам.

Выводы по результатам работы по данной программе можно сделать на основе наблюдения за воспитанниками и с помощью диагностического обследования в начале и в конце курса.

Дидактические игры для дошкольников

1. Составление модели «Как уберечься от простуды» и «Как вести себя во время болезни»

Цель: Закрепить знания о профилактике заболеваний

Материал: Большие карты - 2 шт. с изображением больного ребенка; набор маленьких карточек с профилактическими мероприятиями и набор карточек с мероприятиями, направленными на быстрое выздоровление.

Ход игры: Перед ребенком лежат 2 большие карты с изображением больного и здорового ребенка. Задача ребенка - составить модель поведения во время болезни; выбрав нужный набор карточек и положить их к карте с больным ребенком. А также составить модель профилактических действий от простуды аналогично выбрав из имеющихся карточек нужные и положить их к здоровому ребенку.

2. Рассказ по мнемотаблице «Если хочешь быть здоров»

Цель: Закрепить знания детей о разных факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Материал: Мнемотаблица «Если хочешь быть здоров»

Ход игры: На столе лежит мнемотаблица «Если хочешь быть здоров». Воспитатель просит рассказать по мнемотаблице о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Задача ребенка без ошибок правильно рассказать о факторах, способствующих укреплению здоровья, по мнемотаблице.

3. Дидактическая игра «Чтобы быть здоровым, я буду...»

Цель: Закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.

Материал: Сюжетные картинки с изображением различных позитивных ситуаций (ходьба босиком, солнечные ванны, катание на санках, обливание и др.) и набор картинок с негативными ситуациями.

Ход игры: Воспитатель говорит: «Чтобы быть здоровым, ты будешь...» Задача ребенка дополнить первую часть предложения воспитателя и подобрать соответствующую позитивную сюжетную картинку.

4. Состояние модели «Факторы, укрепляющие здоровье»

Цель: Закрепить знания детей о факторах, помогающих укреплению здоровья

Материал: Большой лист с изображением в центре человека. Карандаши цветные.

Ход игры: Перед ребенком лежит большой лист с изображением в центре человека. Задача ребенка нарисовать вокруг человека все, что помогает укреплению здоровья человека (витамины, спорт и т.д.)

5. «Полезно – вредно»

Цель: Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов

Материал: Большие карты с изображением веселого человечка; набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов.

Ход игры: На столе лежат 2 большие карты с лицами веселого и грустного человечка. Задача ребенка - выбрать карточки с полезными для здоровья человека продуктами и положить их к карте с веселым человечком, а карточки с вредными для здоровья человека продуктами положить к карте с грустным человечком.

6. Дидактическая игра по валеологии «Мы закаляемся»

Цель: Закреплять знания о предметах, которые помогают нам закаляться.

Материал: Карточки с изображением предметов, необходимых для закаливания (инвентарь).

Ход игры: Дети по очереди берут карточку с изображением предмета, необходимого для закаливания. Задача ребенка рассказать о назначении предмета и пользе для закаливания организма.

7. Дидактическая игра по валеологии «Витаминное лето»

Цель: Закреплять знания о витаминах и содержании их в продуктах.

Материал: Большие карточки (3 штуки) и 32 маленькие карточки с изображением овощей и фруктов.

Ход игры: Воспитатель называет на большой карточке витамины, а дети выбирают предметные картинки с изображением продуктов, в которых есть этот витамин и кладут их к соответствующему витамину.

8. Дидактическая игра «Волшебная кастрюля»

Цель: Расширять представление о разнообразии блюд.

Материал: Изображение кастрюли и карточки с изображением готовых блюд и продуктов, из которых их приготовили.

Ход игры: Каждому ребенку выдается карточка с изображением готового блюда. Задача ребенка – подобрать предметные картинку с необходимыми продуктами для приготовления данного блюда. Кто выполнил задание кладет свои картинки к волшебной кастрюле. Все вместе проверяют правильность выполнения.

9. Дидактическая игра «Угадай вид спорта»

Цель: Закреплять знания детей о разных видах спорта.

Материал: Карточки с изображением атрибутов к каждому виду спорта.

Ход игры: Ведущий раздает детям карточки с изображением различных видов спорта. Задача ребенка – подобрать карточки с соответствующими атрибутами к данному виду спорта.

10. Дидактическая игра «Одень спортсмена»

Цель: Учить детей умению подбирать соответствующий инвентарь и экипировку для спортсменов

Материал: Карточка с изображением инвентаря и экипировки разных спортсменов

Ход игры: Детям раздают карточки с изображением спортсменов из различных видов спорта. Задача ребенка – подобрать картинку с соответствующей экипировкой и инвентарем для данного спортсмена.

11. Дидактическая игра: «Полезная и вредная еда».

Цель: Формировать знания детей о полезной и не полезной пище, систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта, развивать здоровые принципы питания.

12. Дидактическая игра: «Моё тело»

Цель: Формировать представление о строении тела и мышечной системы, формировать умение двигаться красиво и точно, воспитывать осознанное отношение к занятиям физической культуры, к собственному здоровью.

13. Дидактическая игра: «Почему это произошло? »

Цель: Формировать понятие о первой медицинской помощи при солнечном, тепловом ударе, обмороке, укусе насекомого, кровотечениях, переломах, отравлении, познакомить с приёмами искусственного дыхания, его значения и необходимости.

14.Азбука настроения

Цель: закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.

Материал: карточки передающие разные настроения нескольких персонажей (радость, злость, испуг, недовольство и т. д.).

Описание: игрокам предлагается выполнить такие задания, как «определи настроение», «выбери героя» (с определенным настроением), «расскажи, что с ним произошло» (объяснить причину его эмоционального состояния).

15.Если ты заболел

Цель: развитие желания заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций наносящих вред здоровью.

Материал: картинки с изображением определенных действий.

Описание: дети выбирают из картинок те, которые изображают то, как нужно себя вести при заболевании.

16.Живое — неживое

Цель: формирование умения относить растения, животных, человека к живым существам.

Материал: предметные картинки .

Описание: дети разбиваются на 2 группы, предложить группам выбрать картинки (с изображением предметов или существ), которые отвечают на вопрос «кто» и «что».

17 Хвастунишка

Цель: формирование заботливого отношения к своему организму, развитие воображения, речи.

Описание: предложить рассказать о каком-либо органе или части своего тела. Например: « Мои ручки маленькие, кожа на них гладкая, нежная, они помогают мне делать...»

18Правильные картинки (как беречь своё сердце)

Цель: воспитание бережного отношения к своему организму, обучение правилам, которые помогают сохранить сердце здоровым.

Материал: картинки с изображением определенных действий, фишки красного и зеленого цветов.

Описание: предложить детям положить на картинки с изображением действий, которые помогают сохранить сердце здоровым, зеленую фишку, а наоборот — красную.

19.Витаминные перчатки

Цель: закрепление знания у детей о пользе витаминов и их значение для здоровья человека и продуктов в которых содержатся эти витамины.

Материалы: Перчатки с названием витаминов и картинки с ленточками, с изображением продуктов. Описание: Предложить некоторым детям надеть витаминные перчатки, а остальным детям предложить надеть на перчатки те картинки с изображением продуктов в которых есть этот витамин.

Путешествие по лесу

Конспект занятия на прогулке в лесу.

Программное содержание

Образовательные задачи: способствовать углублению и обобщению имеющихся представлений детей о ЗОЖ, взаимосвязи здоровья человека от окружающей его природы.

Развивающие задачи: развивать у детей познавательный интерес к жизни леса и его обитателям, а также память, связную речь, умение анализировать, делать выводы; развивать умения слушать друг друга, дополнять ответы товарища; развивать художественно-творческие способности, эстетический вкус.

Воспитательные: воспитывать у детей интерес к жизни леса, понимания необходимости сохранения его целостности, умения вести себя в лесу; воспитывать желание использовать в работе разные техники рисования.

Коррекционные задачи: развитие фонематического слуха; речевого дыхания, мелкой моторики пальцев рук; координации речи и движений.

Методические приемы: художественное слово, загадывание загадок, игровая мотивация, разгадывание ребуса, беседа, объяснение, показ, фонетическая зарядка, физкультминутка, музыкальное сопровождение, пальчиковая гимнастика, игра ТРИЗ «Хорошо – плохо», дидактические игры «4-й лишний», «Кто где живет?», «Загадай, мы отгадаем», «Живая и неживая природа», «Кто у кого?», «С какого дерева лист, ветка?», продуктивная деятельность.

Оборудование: схемы живой и неживой природы, сигнальные карты, магнитофон, запись «Голоса леса», конверт, мяч, предметные картинки:

Листья и ветки деревьев: ель, сосна, береза, рябина, осина, черемуха, дуб, клен, липа;

Лекарственные растения: подорожник, мать-и-мачеха, душица, липа, одуванчик, ландыш, крапива, малина, шиповник;

Ягоды: голубика, брусника, земляника, крыжовник;

Грибы: подосиновик, подберезовик, лисички, мухомор;

Птицы: дятел, сова, кукушка, клест;

Насекомые: бабочка, стрекоза, божья коровка, пчела.

Животные: рысь, лиса, белка, волк, медведь, еж, крот, барсук,

Картинка с изображением вырубленного леса;

Картинки «Береги природу»

Ход занятия

Воспитатель: Дорогие ребята, сегодня чудесный день, давайте поприветствуем друг друга!

Дети: Всем, всем добрый день.

Прочь с дороги наша лень.

Не мешай учиться,

Не мешай трудиться.

Воспитатель: Послушайте отрывок из стихотворения Ф. Тютчева:

Сияет солнце, воды блещут,
На всем улыбка, жизнь во всем,
Деревья радостно трепещут,
Купаясь в небе голубом.
Поют деревья, плещут воды,
Любовью воздух растворен,
И мир, цветущий мир природы,
Избытком жизни упоен.
Как вы думаете, о чем это стихотворение?

Дети: Стихотворение о природе.

Воспитатель. Сегодня наше занятие пройдет прямо на лесной полянке, во время прогулки по лесу.

Дети вместе с воспитателем отправляются на прогулку и продолжают занятие в лесу.

Воспитатель: Что такое природа?

Дети: Природа – это все, что нас окружает, не созданное руками человека.

Воспитатель: Какая бывает природа?

Дети: Природа бывает живая и неживая.

Воспитатель: Почему мы называем природу живой?

Дети: Потому что, все живое питается, растет, развивается, дышит, движется, умирает.

Воспитатель: Что относится к живой природе?

Дети: К живой природе относится человек, животные, птицы, рыбы, растения.

Воспитатель: Что относится к неживой природе?

Дети: К неживой природе относятся: вода, земля, солнце, камни, песок, воздух, глина, Луна.

Воспитатель: Составьте схему природы. (ребенок на фланелеграфе составляет схему природы).

Воспитатель: А может ли человек прожить без природы? Что дает человеку природа?

Дети: Нет. Человек – часть природы. Она дает человеку воздух, воду, тепло, пищу, одежду.

Воспитатель: А еще она дает человеку радость. Любуясь красотой природы, человек становится лучше, добрее. Ребята, сегодня утром я обнаружила на столе необычное послание. Сейчас я вам его прочитаю.

Знаю лес и лес люблю,
В гости вас к себе зову.
Я люблю гулять по лесу,
В лесу хожу я каждый день.
Все в лесу мне интересно:
Каждый куст и каждый пенек.
Я веселый старичок,
Старичок-Лесовичок!

Ну что, ребята, примем приглашение Старичка-Лесовичка? Итак, отправляемся в путь.

Воспитатель: Чтобы попасть в лес, необходимо узнать дерево по листку или ветке.

Дидактическая игра «Узнай дерево по листку, ветке».

(сосна, дуб, береза, клен, осина, липа, рябина, черемуха, ель).

Воспитатель: Вы так много разных деревьев назвали. В каком лесу мы оказались?

Дети: В смешанном лесу.

Воспитатель: А какие еще бывают леса?

Ребенок: Кусты и деревья, листочки на ветках,

Лиственный лес это, помните, детки.

Дуб в нем, березки, липы, рябинки,

Лещина, шиповник, ясень, осинки.

Если иголки вместо листвы,

Хвойным тогда этот лес назови.

Если же есть и листва, и хвоинки,

Рядом и ели растут, и осинки,

Смешанным лес тот зовется, друзья –

Тут все деревья от «А» и до «Я».

Воспитатель: Вот мы и на лесной поляне. Первая стоянка на нашем пути: «Айболит». Ребята, вспомните, кто такой Айболит?

Дети: Всех на свете он добрей,

Лечит он больных зверей.

Воспитатель: Он лечил зверей разными настойками, пилюлями, мазями. Многие лекарственные средства изготавливают из лекарственных растений, которые растут на нашей солнечной поляне. А какие – мы сейчас и узнаем.

Тонкий стебель у дорожки,

На конце его – сережки,

На земле лежат листки –

Маленькие лопушки.

Нам он – как хороший друг

Лечит раны ног и рук.

(подорожник)

Летом рад я свежей ягоде медвежьей,

А сушенная в запас, лечит от простуды нас.

(малина)

Воспитатель: А какие еще растения используют для лечения простуды?

Дети: мать-и-мачеха, душица, липа.

Липа – средство от простуды.

Знают все о том повсюду.

Хоть невзрачен липы цвет,

Но полезней чая нет.

При ангилах и простудах

Пьют целебный липы чай.

Воспитатель: Какое лекарственное растение служит для улучшения аппетита?

Дети: корень одуванчика.

Воспитатель: Отгадайте загадку:

Я на розу так похож,
Разве что не так хорош.
Но зато мои плоды
Всем пригодны для еды.

(шиповник)

Воспитатель: Шиповник богат витамином С.

Воспитатель: Какой цветок лечит больное сердце?

Дети: Ландыш.

Воспитатель: На каждую болезнь есть своя лекарственная трава. Самая лучшая аптека – это Природа. Но запомните, что лекарственные растения заготавливают только взрослые, а дети могут только помогать!

Воспитатель: Следующая остановка «Дары леса». Ребята, какие дары преподносит нам лес?

Дети: Лес нам дает ягоды, грибы, орехи.

Воспитатель: Рассмотрите картинки, назовите что на них изображено и скажите, что лишнее.

Игра «4-й лишний».

Клюква, голубика, земляника, крыжовник.

Мухомор, лисички, подберезовик, подосиновик.

Дети: Лишний мухомор, потому что он ядовитый гриб, а остальные съедобные.

Воспитатель: можно уничтожить мухоморы?

Дети: Нет. Мухоморы – лекарство для лосей.

Воспитатель: Наш путь продолжается. (проводится физкультминутка «Прогулка в лесу»), Включается фонограмма «Звуки леса»

Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали,
Вверх на солнце посмотрели,
И их лучики согрели.

Бабочки летали,
Крылышками махали.

На нос села пчела,
Посмотрите вниз, друзья.
Мы листочки приподняли,
В ладошку ягоды собрали.

Хорошо мы погуляли!
И немножечко устали!

Воспитатель: Остановка «Музыка в лесу».

Воспитатель: Ребята, что можно услышать в лесу?

Дети: Шелест листвы, журчание ручьев, пение птиц.

Воспитатель. Давайте сейчас закроем глаза и постараемся услышать звуки леса.
(Слушают)

Воспитатель. А сейчас расскажите мне, кто что услышал? (дети рассказывают)

Воспитатель: Наш лес тоже наполнен трелями разных птиц, а каких – давайте отгадаем.

Кто в беретке ярко-красной,
В черной курточке атласной?
На меня он не глядит,
Все стучит, стучит, стучит.

(дятел)

И в лесу, заметьте, дети,
Есть ночные сторожа.
Сторожей боятся этих
Мыши, прячутся, дрожа!

Очень уж суровы
Филины и ... (совы)

Гнездо не строит никогда,
Соседкам яйца оставляет
И о птенцах не вспоминает.

(кукушка)

Воспитатель: Какая из этих птиц перелетная?

Дети: Кукушка

Воспитатель: А каких еще обитателей леса можно увидеть порхающими над растениями?

Дети: Бабочки, жуки, стрекозы, пчелы, шмели.

Воспитатель: как назвать их одним словом?

Дети: Это насекомые.

Воспитатель: Молодцы! Ребята, объясните пословицу: «Лес без птиц и птицы без леса не живут».

Дети: Лес – это дом и столовая для птиц. Птицы уничтожают вредных насекомых, которые губят деревья. Лес без птиц погибнет.

Фонетическая зарядка

«На полянке»

Птицы щебечут, а жуки – жужжат (ж-ж-ж)

Ручейки журчат, а комарики звенят (з-з-з)

Бабочки порхают, а листочки шелестят (ш-ш-ш)

Воспитатель: Следующая остановка «Лесные звери». Отгадайте, какое животное здесь зашифровано. (Крот)

Воспитатель: Где живет крот?

Дети: Крот живет в норе.

Воспитатель: Посмотрите внимательно. Кто из животных решил занять чужой домик?

Дидактическая игра «Загадай мы отгадаем» (по плану: чем питается, где живет, окрас, особенности строения. Например: хищник, шерсть серая, живет в логове. Волк).

Воспитатель: Кто из лесных зверей меняет шубки!

Дети: Заяц, белка, лиса.

Воспитатель: Кто впадает в зимнюю спячку?

Дети: Еж, медведь, барсук.

Воспитатель: А сейчас проверим, знаете ли вы детенышей диких животных.

Дидактическая игра с мячом «Кто у кого».

Воспитатель: Вот мы и прошли весь путь, удачно справились с заданиями. Я уверена, что вы знаете как надо вести себя в лесу, чтобы не причинять вреда лесу и его обитателям. Рассмотрите рисунки. Какие дети поступают правильно? (работа с сигнальными картами: зеленый правильно, красный неправильно).

Проводится игра «Хорошо – плохо».

Воспитатель: Ребята, Старичок-Лесовичок оставил нам еще одно письмо.

В лесу случилась беда. Кто-то вырубил много деревьев. Нужна ваша помощь.

Воспитатель: Как мы можем помочь?

Дети: Надо посадить новые деревья.

Воспитатель: Правильно. Вот это правило леса вы должны обязательно знать и соблюдать.

Много леса – не губи,

Мало леса – береги,

Нет леса – посади.

Воспитатель: Я предлагаю вам по возвращении из леса нарисовать деревья и посадить их в лесу у Старичка-Лесовичка.

Пальчиковая гимнастика.

На лужок пришли зайчата,

Медвежата, барсучата.

Лягушата и енот.

На зеленый на лужок

Приходи и ты, дружок.

Воспитатель Вот и закончилось наше путешествие в лес. На каких остановках мы побывали?

Дети: «Айболит», «Дары леса», «Музыка леса», «Животные леса».

Воспитатель: На какой остановке вам понравилось больше всего?

(ответы детей)

Воспитатель: Назовите игры, в которые мы играли.

Воспитатель. В лесу так хорошо, спокойно, красиво, но нам пора возвращаться в детский сад.

Дети вместе с воспитателем возвращаются в детский сад.

Продуктивная деятельность «Дерево» (дети рисуют, вернувшись в группу).

Спокойная музыка. Самостоятельная работа детей.

Воспитатель. Напоминаю, как нужно правильно сидеть за столом. Провожу индивидуальную работу. Предупреждаю об окончании работы.

(Готовые работы выставляются на мольберт).

Воспитатель: Молодцы! Я уверена, что Старичок-Лесовичок обрадуется, увидев ваш подарок. Он всегда будет рад видеть вас в своих владениях.

Воспитатель: Что должен делать человек, чтобы сохранить природу?

Дети: чтение стихотворения «Лесные правила»

Если в лес пришел гулять, свежим воздухом дышать,

Бегай, прыгай и играй, только, чур, не забывай,

Что в лесу нельзя шуметь, даже очень громко петь.

Испугаются зверушки – убегут с лесной опушки.

Ветки дуба не ломай. Никогда не забывай

Мусор с травки убирать. Зря цветы не надо рвать.

Из рогатки не стрелять: в лес приходят отдыхать.

Бабочки пускай летают, ну кому они мешают?

Здесь не нужно всех ловить, топтать, хлопать, палкой бить.

Воспитатель: на этом наше занятие закончено, я думаю, что сегодняшняя прогулка в лес и все что с ней связано надолго запомнится вам.

Занятие на прогулке **Какую пользу для здоровья человека приносит лес?**

Цель: систематизировать знания детей об окружающей природе, об условиях жизни обитателей леса; развивать память, связную речь, память, внимание; формировать познавательный интерес; воспитывать желание и умение видеть красоту окружающего мира.

Предварительная работа: чтение и заучивание стихов, пословиц, беседы о растительном и животном мире, чтение произведений В.Бианки, Е. Чарушина, В. Пришвина.

Демонстрационный материал: Знаки «Чего нельзя делать в лесу». Иллюстрации с изображением деревьев, цветов, грибов, ягод, насекомых, зверей, птиц.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, сегодня нас ждет удивительное путешествие. Послушайте загадку и угадайте, куда мы отправимся.

«Он, как только жарко станет, шубу на плечи натянет,

А нагрянет холод злой — сразу шубу с плеч долой!» (Лес).

Да, сегодня мы пойдем в лес. А ждет нас там человек, который бережет лесные богатства, следит за порядком в лесу. Это, ребята, лесник

«Ходит по лесу лесник, он молчать в лесу привык.

Здесь ему совсем как дома, все давным-давно знакомо.»

(Воспитатель надевает шапку лесника).

Воспитатель: я буду лесником, а вы туристами. Для начала давайте повторим, как нужно вести себя в лесу, что там можно делать, а что категорически запрещается.

(Выставляются знаки, чего нельзя делать в лесу).

Нельзя разводить в лесу костры. А если развел- обязательно перед уходом из леса потуши.

Нельзя стрелять в птиц из рогатки.

Нельзя оставлять мусор.

Нельзя ломать ветки деревьев и рвать понапрасну цветы.

В лесу можно поиграть, покричать, пошуметь, но главное никому не мешать.

Воспитатель: А теперь посмотрите, пожалуйста, сюда и назовите деревья, которые вы видите вокруг. (Рассматривание картин с изображением деревьев).

Я вам немного расскажу, что знаю о деревьях, которые вы назвали.

Береза— первая красавица среди других деревьев. Особенно хороша она, когда цветет. В это время березка распускает зеленые листочки и сразу же одевает желтые сережки.

Правильно, это береза (показывает). Березы не зря считаются первыми красавицами наших лесов. Особенно березы во время цветения (показывает). Цветут березы весной, в середине мая, одновременно с распусканием листьев. Наряжается береза в зеленую листву и желтые сережки. О ней сложено много песен, стихов.

А вы, ребята, можете назвать, пословицы и поговорки о красавице- березке.

1 Если из березы течет много сока – к дождливому лету.

2. Если береза вперед ольхи лист распустит, лето будет сухое.

Воспитатель: Посмотрите, пожалуйста, внимательно на это дерево и подумайте, что можно рассказать о нем. (Ответы детей)

Правильно. Это могучее дерево называется дуб. Растет он и ввысь и вширь. Ветки у дуба не прямые, как у других деревьев, а изогнутые. Матушка - земля подарила много силы этому дереву. Поэтому дуб называют ещё и богатырем.

Воспитатель: я знаю много загадок о деревьях. Сейчас я буду их загадывать, а вы постарайтесь их отгадать.

1 .«Что же это за девица? Не швея, не мастерица.

Ничего сама не шьет, а в иголках круглый год.

Правильно. Это елка. (Показ картинки)

2. Никто не пугает, а вся дрожит. (Осина) (Показ)

3. Вроде сосен, вроде елок, а зимою без иголок. (Лиственница) (Показ)

4. В красном платье девица вышла с осенью проститься.

Осень проводила, платье снять забыла (Рябина) (Показ)

Воспитатель: дети, подойдите все ко мне поближе. Сейчас мы с вами украсим лесную полянку.

Физминутка.

Мы ямку раскопаем, семечко посадим,

Дождичек польет, оно подрастет.

Сначала стебелек, а потом цветок.

Наши красные цветки, расправляют лепестки.

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши красные цветки закрывают лепестки.

Головой качают, тихо засыпают.

Воспитатель: А сейчас Ксюша расскажет, что растет на лугу.

Ребенок: На лугу растет ромашка, клевер с беленькою кашкой.

Мать-и-мачеха и смолка, колокольчик с синей челкой.

А еще кошачьи лапки, одуванчиковы шапки,

Подорожник, василек, ярко- рыжий ноготок.

Много самых разных травок у тропинок и канавок.

И красивых, и пушистых, и полезных и душистых.

(Рассматривание их)

Воспитатель: Дети, скажите, что еще растет в лесу?

Дети: Грибы.

Воспитатель: Назовите, мне, пожалуйста, какие грибы вы знаете (Ответы детей)
(Рассматривание грибов).

Воспитатель: Что ещё растет в лесу?

Дети: Ягоды.

Воспитатель: Какие ягоды можно встретить в лесу? (Ответы детей)
(Рассматривание ягод).

Ну, что, друзья, нравится вам в лесу? Хочу вам рассказать, что в лесу живут звери, насекомые.

Если вы отгадаете загадки, вы узнаете, какие насекомые живут в лесу.

«С ветки на тропинку, с травки на былинку
прыгает пружинка – зеленая спинка» (Кузнечик)

«Голубой аэропланчик сел на белый одуванчик» (Стрекоза)

«Много мастеров срубили избу без углов» (Муравьи)

«Над Цветком порхает, пляшет, веером узорным машет» (Бабочка)

«Домовитая хозяйка полетела над лужайкой,
похлопочет над цветком, он поделится медком. (Пчела)

Затем воспитатель и дети проводят наблюдение за насекомыми на лугу.

Воспитатель: Насекомые живут как в земле, так и под землей, живут они и в траве, а также под корой деревьев. Насекомые умеют летать, ползать, прыгать.

Далее воспитатель показывает картинки с изображением знакомых детям зверей, предлагает назвать их, а также их детенышей, рассказать о повадках зверей.

А ещё я предлагаю послушать, как весело в лесу поют птицы.

(Слушают, наблюдают за лесными птицами)

Для зверей, а также и птиц, лес-родной дом и кормилец, а для человека- друг.

Воспитатель: Дети, ответьте, пожалуйста, на мои вопросы.

Что было бы, если бы не было деревьев, лесов?

Чем же полезно дерево?

Какую пользу для здоровья человека приносит лес?

Зачем люди выращивают леса, парки?

Как продлить жизнь дерева?

Молодцы, ребята! Вы многое знаете.

А теперь, вспомните и назовите пословицы о лесе.

Дети: «Много леса не-губи, мало леса- берег, нет леса- посади.»

«Лес- богатство и краса, береги свои леса».

Воспитатель: Правильно, дети. Лес – это место для человека, где он отдыхает, набирается сил здоровья, собирает дары леса: ягоды, грибы и даже орехи.

Дети, мне очень понравились ваши ответы. Вы многое знаете и умеете рассказывать.

«Мне по нраву только тот, мир лесной кто бережет.

Тот, кто веток не ломает, тот, кто птичку не спугнет,

Мухомор сшибать не станет и костер не разведет.

Кто всегда-всегда в лесу уважает тишину»

А теперь давайте возвращаться в детский сад, не забывая при этом, соблюдать правила поведения.

Возвращение в детский сад.

Конспект занятия с элементами экспериментирования «Земля — наш дом»

Программное содержание: Закреплять знания о правилах поведения в природе, используя экологические знаки. Расширять представления детей о том, что лес – это сообщество растений и животных, проживающих вместе на одной территории. Воспитывать бережное отношение к окружающему миру, воде.

Оборудование: глобус, экологические знаки, иллюстрации зайца, лося, волка и их следов, стаканчики, фильтр из песка, ткани, бумаги; грязная вода.

Орг. Момент. Отгадайте загадку:

Шар не велик

На нем страны без людей

Города без домов,

Леса без деревьев, моря без воды (глобус)

Показать модель глобуса.

- Ребята, то такое глобус? Глобус – это модель земли. А какие цвета вы видите на глобусе? Какого цвета больше? Что он изображает? Какая вода в море, реках, озерах? Кто живет в море?

Ответ детей.

-Я хочу вам рассказать историю об одном водоеме

Жил был водоем. Вода в нем была чистая, прозрачная, что даже можно было увидеть обитателей водоема. А в солнечный день в воде отражались деревья, облака. Однажды к нему пришли отдыхающие, спилили деревья, развели костер. А уходя оставили мусор, бутылки, консервные банки. Потом к этому озеру стали приходить все чаще и чаще. Со временем воды становилось все меньше и меньше, а мусора все больше и больше. Уже нельзя было увидеть кто там живет. Обитателям водоема стало неудобно жить в такой грязной воде.

-Как вы думаете хорошо это или плохо и кто может прийти к ним на помощь?

Как мы можем помочь этому озеру? Давайте очистим воду.

Опыт «Фильтрация воды»

Проводиться опыт по очистке грязной воды через песочно-бумажно-тканевый фильтр. После чего следует разъяснения сути очистки воды и важности подобных процессов для человека.

-Посмотрите какой знак у меня есть. Что он по вашему мнению обозначает? Давайте мы оставим его около нашего озера чтобы все знали, что загрязнять воду в водоемах нельзя. Потому что в нашем общем доме, называемом Землей водоемы вместе с обитателями не должны погибать.

А теперь я предлагаю вам отправиться в путешествие на воздушном шаре. Повторяйте за мной: «До свидания земля, в добрый путь!»

-Вы не замерзли? Давайте возьмем подзорные трубы и посмотрим в даль. Я вижу верхушки деревьев. А вы видите? Вот здесь мы и приземлимся. Подойдем поближе и рассмотрим где же мы оказались. А попали мы в зимний лес.

На безлюдный простор побелевших полей.

Смотрит весело лес из под черных кудрей

Физминутка

Ветер зимний лес качает

Вправо, влево наклоняет

Раз наклон, два наклон

Зашумел ветвями он

-Ребята посмотрите, кто-то выбежал из леса и оставил свои следы. Попробуем догадаться кто их оставил (рассматривание следов зайца, лисы, лося).

Отгадывание загадок

Через поле напрямик скачет белый воротник (заяц)

Хвост пушистый, мех золотистый
В лесу живет, в деревне кур крадет (лиса)
Трав копытами касаясь,
Ходит по лесу красавец
Ходит смело и легко
Рога раскинув высоко (лось)

-Давайте по этим следам и мы зайдем в лес. Дети это зимний лес. Но почему не слышно пение птиц (ответы детей)

-но ведь не все птицы улетели в теплые края, некоторые остались. Каких птиц мы можем услышать в лесу? (дятел, сорока, синица)

Загадки о птицах

Не дровосек, не плотник, а первый в лесу работник (дятел)

Верещунья, белобока, а зовут ее (сорока)

-Ребята, а где живут птицы? (на деревьях)

-Посмотрите какие деревья стоят вокруг? Это ели, березы. А вы знаете какие-нибудь еще деревья? (ответы детей)

-Всем им нужна Земля, потому что она их дом.

Экологические знаки

Детям показываются символы - экологические знаки с подробным объяснением основных экологических понятий.

-Вот мы и узнали, что нельзя разводить костры в лесу, шуметь, мусорить. А еще в лесу легко дышится. Вдохните глубоко. А теперь попробуйте не дышать. Долго можно обойтись без воздуха? Мы видим воздух (показать воздух в воде) Воздух нужен всем животным, растениям и человеку. Если мы не будем дышать, мы не будем жить. На земле должен быть чистый воздух, необходимый всем. Но нам уже пора возвращаться в детский сад, ребята. Полетели!

Рефлексия. Ребята, скажите, кто живет на Земле? Вы поняли для кого Земля является общим домом?

Дерево, животное, цветок и птица

Не всегда умеют защититься

Если будут уничтожены они

На планете мы погибнем как они.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Совместная деятельность родителей и педагогов по созданию здоровьесберегающей среды в ДОУ и в семье

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любите заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований САНПиНа по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендациями врача.	9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендациями врача.
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов - мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	11. Личный пример взрослых родителей и педагогов - мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.
12. По мере возможности расширять сферу контактов с людьми, ведущими ЗОЖ.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих ЗОЖ.

Формы и виды работы в семье и в ДОУ

№	В ДОУ	В семье
1.	Беседы педагога с детьми при: <ul style="list-style-type: none"> • формировании культурно-гигиенических навыков; • организации питания. 	Беседы отца и матери: <ul style="list-style-type: none"> • «Вкусные посиделки»; • чистота тела; • организация сна; • мои чистые игрушки; • я люблю комнатные растения.
2.	Занятия: <ul style="list-style-type: none"> • физическая культура; • обучение плаванию; • динамический час. Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни».	Оздоровительные традиции в семье: <ul style="list-style-type: none"> • ходим в сауну; • бассейн; • на лыжах, в походы. Оздоровительные игры в семье: <ul style="list-style-type: none"> • профилактика осанки; • зрения; • плоскостопия; • игры для предупреждения гиподинамии.
3.	Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.
4.	Просмотр телепередач (требования САНПиНа)	Просмотр телепередач в выходные дни программы «Здоровье».
5.	Встреча с интересными людьми (спортсмены, тренеры)	Посещение городских мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> • все виды соревнований, проходящих в городе
6.	Психотерапевтические прогулки с педагогом-психологом.	Организация игр во время совместных походов: <ul style="list-style-type: none"> • этюды на выражение удовольствия и радости; • «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки», «Петушиный бой».
7.	Акция «Здоровый образ жизни» <ul style="list-style-type: none"> • подготовка д/материала. 	Непосредственное участие родителей в акции.
8.	Познавательное развитие: <ul style="list-style-type: none"> • беседы о ЗОЖ; • рассказы из личного опыта; • беседы старшей м/сестры, врача. 	Беседы с родителями: <ul style="list-style-type: none"> • я веду активный и подвижный образ жизни.
9.	Проведение тематических занятий по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита».	Посещение библиотеки, клуба здоровья.
10.	Тематические мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> • выставки в библиотеке • марафон «Мой выбор» 	Тематические мероприятия в городе.
11.	Информационное поле для детей: <ul style="list-style-type: none"> • выпуск брошюр, плакатов; • анкетирование; • интервьюирование. 	Информационное поле для родителей: <ul style="list-style-type: none"> • непосредственное участие в выпуске плакатов; • газет (подкрепление фотографиями из семейного архива); • анкетирование; • освещение в СМИ.

НОРМОКОНТРОЛЬ

ФИО Галькина Дарья Николаевна
Кафедра ТИ МЭЭМ
результаты проверки нормоконтроль
проверен

Дата 22.11.2017

Ответственный
нормоконтролер

Алексеев
(подпись)

Слонова Т.В.
(ФИО)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о результатах проверки ВКР системой «Антиплагиат».

На основании контракта с ЗАО «Анти-Плагиат» № 3/5-17 от 09.03.2017 год
«Обеспечение доступа к информации системы автоматизированной проверки
текстов «Антиплагиат» проверена работа студента УрГПУ

ФИО Галькина ДК
института/факультета ИПиПД получены следующие результаты:

Оригинальный текст составляет 56,29

Дата 21.11.17

Ответственный
подразделения

Т.В. Никулина
подпись

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства

ОТЗЫВ
руководителя выпускной квалификационной работы

Тема ВКР *Педагогические условия формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни*
Студента *Гальчиной Дарьи Николаевны*
Обучающегося по ОПОП *Дошкольное образование*

заочной формы обучения

Студент при подготовке выпускной квалификационной работы продемонстрировал умение корректно формулировать задачи исследования, анализировать, диагностировать причины появления проблем, их актуальность, определять стратегии и методы решения поставленных задач. Освоил методы работы с теоретическими источниками и приемы организации эмпирического исследования. Овладел умениями применять педагогические диагностики в соответствии с проблемой исследования; проектировать и создавать условия, обеспечивающие формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.

В процессе написания ВКР студент проявил такие личностные качества, как самостоятельность, ответственность, добросовестность, аккуратность.

Умение организовать свой труд. Студент проявил умение рационально планировать время выполнения работы. При написании ВКР студент соблюдал график написания ВКР, консультировался с руководителем, учитывал замечания и рекомендации. Показал высокий уровень работоспособности, прилежания.

Содержание ВКР достаточно систематизировано; имеются выводы, отражающие основные положения исследования.

Автор продемонстрировал умение делать самостоятельные обоснованные и достоверные выводы из проделанной работы, пользоваться научной литературой профессиональной направленности.

Заключение в целом соотносено с задачами исследования, отражает основные выводы.

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студента *Гальчиной Дарьи Николаевны* соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника Института педагогики и психологии детства УрГПУ, и рекомендуется к защите.

Ф.И.О. руководителя ВКР _____ Лазарева О.Н.

Должность – доцент

Кафедра теории и методики обучения естественному, математике и информатике в период детства

Уч. звание – доцент

Уч. степень – канд. хим. наук

Подпись _____

Дата 22.11.17.