

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования

(направленность (профиль)/специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему **ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ СОВМЕСТНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

Студент

Т.Н. Оглезнева

(И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

Руководитель

М.А. Ценёва

(И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой

д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

_____ (личная подпись)

« _____ » _____ 2019 г.

Тольятти 2019

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.

Целью работы является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка возможности формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.

В ходе работы решаются задачи: изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования представлений у детей 6-7 лет о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей; выявить уровень сформированности у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни; определить методику формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.

В работе теоретически определена и обоснована методика формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.

В бакалаврской работе представлены актуальность исследования, теоретические положения работы, экспериментальная часть, заключение, список используемой литературы (41 источник), 9 приложений. Работа содержит 9 таблиц. Объем работы – 77 страниц.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей	11
1.1 Психолого-педагогические основы формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни	11
1.2 Характеристика совместной деятельности детей и родителей по формированию у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни.....	17
Глава 2. Экспериментальная работа по формированию у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей	27
2.1 Изучение уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей 6-7 лет	27
2.2 Содержание работы по формированию у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.....	47
2.3 Динамика уровня сформированности у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни	60
Заключение	71
Список используемой литературы	73
Приложения.....	78

Введение

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время является одной из приоритетных задач отечественной системы образования. Высокая значимость важности сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них первоначальных основ здорового образа жизни (ЗОЖ) находит отражение в нормативно-правовых документах: законе РФ «Об образовании» и «Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования» (ФГОС ДО). Так, в перечисленных документах одной из важнейших задач является овладение детьми элементарными навыками здорового образа жизни. В «Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации», утвержденной приказом Минздрава от 21 марта 2003 г. №113 одна из задач определяется как формирование личности человека, ответственной за свое собственное здоровье; приобщение его к здоровому образу жизни. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» отмечает высокую значимость валеологического воспитания и обучения не только детей, но и взрослых для сохранения и укрепления здоровья, обязательное распространение знаний о здоровом образе жизни посредством обучения в образовательных организациях. В федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определена необходимость разработки и внедрения программ, направленных на формирование у детей и их родителей ответственного и осознанного отношения к здоровому образу жизни.

В указе Президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» одной из основных национальных целей является увеличение количества людей, ведущих здоровый образ жизни, до 55% от общего населения страны.

С 2016 года в Волгоградской области действует программа по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, разработанная комитетом науки и образования Волгоградской области совместно с комитетом здравоохранения. Данная программа предполагает разработку информационных материалов по пропаганде здорового образа жизни среди детей, проведение тематических занятий «В гостях у Профилактика» и «Я выбираю ЗОЖ». В настоящее время программа активно внедряется в образовательных дошкольных учреждениях Волгограда.

Вопросы воспитания активной позиции в вопросах сохранения и укрепления здоровья, проблема формирования здорового образа жизни рассмотрены в работах И. В. Журавлевой, Н.П. Абаскаловой, Н.М. Амосова, И. И. Брехмана, Г.К. Зайцева, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарниковой и др.

В дошкольном возрасте необходимо познакомить детей с основными правилами здорового образа жизни, сформировать у них гигиенические навыки и потребность в регулярных физических упражнениях (В.Г. Алямовская, М.П. Асташина, В.Р. Кучма).

Важность организации и соблюдения режима дня дошкольника отмечают Н.Н. Авдеева, М.В. Антропова, О.Л. Князева, Е.А. Кулешова, Р.Б. Стеркина.

Вопросы уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни и воспитания привычек здорового образа жизни у дошкольников, оценка состояния здоровья детей, их физического развития широко представлены в педагогических исследованиях отечественных педагогов (В.А. Деркунская, В.Г. Алямовская, Л.Г. Касьянова, А.А. Ошкина и др.).

Принимаемые на государственном уровне меры по сохранению здоровья детей в дошкольных образовательных организациях, безусловно, направлены на достижение положительных результатов в области формирования навыков здорового образа жизни дошкольников. В то же время, отмечается отсутствие системной работы на государственном уровне

по вопросам формирования у детей представлений о здоровом образе жизни. Для достижения всех намеченных целей в области здоровьесбережения населения необходима единая стратегия развития формирования представлений о здоровом образе жизни, разработанная в сотрудничестве между министерствами Просвещения РФ, Здравоохранения РФ, Спорта РФ, Роспотребнадзором, органами местного самоуправления. Большое значение в вопросах формирования здорового образа жизни приобретает планомерная, систематическая и целенаправленная работа педагогов и воспитателей дошкольного учреждения, их совместная деятельность с родителями.

Н.А. Дорохина считает, что в настоящее время отмечается снижение вовлеченности семьи в воспитание детей, обусловленное сменой ценностных ориентиров, когда семья перестала быть для человека важным социальным институтом. По мнению И.В. Журавлевой дети дошкольного возраста в условиях семейного воспитания не получают необходимых минимальных знаний и навыков заботы о своем здоровье, с ними не проводятся закаливающие процедуры, не формируются элементарные культурно-гигиенические навыки. Е.П. Арнаутова и В.М. Иванова отмечают, что воспитание, осуществляемое родителями, зачастую имеющими отрывочные знания и представления о развитии детей, характеризуется стихийностью и бессистемностью. Родители своим собственным поведением не способствуют формированию у детей положительных привычек. Таким образом, семья перестала транслировать положительные качества, необходимые для формирования у ребенка осознанных представлений о здоровом образе жизни. В связи с этим возникает противоречие между необходимостью формирования устойчивых навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и недостаточным использованием потенциала семьи. Семья самоустранилась от воспитания детей, передав эти функции государственным образовательным организациям. По мнению профессора В.Р. Кучмы, наиболее продуктивно навыки здорового образа жизни у детей формируются в организованных детских коллективах, то есть

детских садах, школах, учреждениях дополнительного образования. Однако, более половины детей, получающих школьное образование, не соблюдают правила здорового образа жизни [23, с. 7]. Это происходит вследствие того, что у детей дошкольного возраста устойчивые представления о здоровом образе жизни в процессе обучения в дошкольной организации формируются только на когнитивном уровне. Ребенок 6-7 лет обладает системой элементарных знаний и представлений об организме человека, знает какие факторы положительно или отрицательно влияют на здоровье, меры профилактики заболеваний, правила безопасного для здоровья поведения. Однако, мотивационный и деятельностный компоненты валеологической культуры зачастую у детей не сформированы или недостаточно сформированы. Ребенок не осознает важности соблюдения правил здорового образа жизни и не соблюдает эти правила в своей повседневной деятельности.

Актуальность исследования определяется социальным заказом общества на выпускника дошкольного учреждения, владеющего первоначальными представлениями о здоровом образе жизни, способного самостоятельно и осознанно применять их в жизни. Исходя из актуальности данной проблемы, была сформулирована тема бакалаврской работы: «Формирование у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей».

Исходя из вышеизложенного, было установлено **противоречие** между необходимостью формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни и привлечением родителей для решения данных задач.

Выявленное противоречие и необходимость его разрешения определяют **проблему исследования**: каковы возможности формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей?

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить возможности формирования у детей 6-7 лет представлений о

здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.

Объект исследования: процесс формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни.

Предмет исследования: формирование у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности родителей и детей.

Гипотеза исследования: формирование у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей будет проходить эффективнее, если:

– обогащен центр здоровья «Будь здоров!» соответствующими материалами и атрибутами, изготовленными детьми и родителями в процессе совместной деятельности (плакаты, коллажи, книжки-малышки, спортивный инвентарь);

– разработаны содержание и формы организации совместной деятельности детей и родителей по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей 6-7 лет.

В соответствии с целью и гипотезой были сформулированы **задачи исследования:**

1. Изучить состояние проблемы формирования у детей 6-7 лет здорового образа жизни в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить уровень сформированности у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни.

3. Разработать и экспериментально апробировать содержание работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей 6-7 лет в процессе совместной деятельности детей и родителей.

4. Выявить динамику уровня сформированности у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, эксперимент, наблюдение, беседа, анализ результатов исследования.

Теоретической основой исследования являются:

– теория формирования здорового образа жизни (Н.П. Абаскалова, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, И.В. Журавлева, Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко);

– теоретические исследования в области формирования представлений о здоровом образе жизни дошкольников (В.Г. Алямовская, В.А. Деркунская, И.В. Журавлева, Л.Г. Касьянова, И.М. Новикова, Е.А. Кудрявцева, А.А. Ошкина);

– исследования в области семьи (Ю.Б. Гиппенрейтер, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова, И.В. Лапицкая, Т. А. Маркова);

– теория развития личности ребенка дошкольного возраста (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, М.И. Лисина, А.В. Петровский).

Новизна исследования: заключается в том, что выявлена эффективность формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности родителей.

Теоретическая значимость заключается в теоретическом обосновании формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.

Практическая значимость заключается в том, что разработанное содержание совместной деятельности детей и родителей по формированию у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни может быть использовано педагогами дошкольной образовательной организации при реализации задач образовательной области «Физическое развитие».

База проведения исследования: Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества Ворошиловского района Волгограда». В исследования приняли

участие 20 детей старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось в 2018 – 2019 учебном году.

Структура и объем работы: данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (41 источник) и 9 приложений. Объем работы –77 страниц.

Глава 1. Теоретические основы формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей

1.1 Психолого-педагогические основы формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни

Работу по исследованию начальных представлений дошкольников о здоровом образе жизни целесообразно начать с определения базовых понятий «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни». В психолого-педагогической литературе представлены различные подходы к пониманию термина «здоровье»:

- возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды на основе биологической, психической и социальной сущности человека (Р.М. Баевский);
- физическая и социально-психологическая гармония человека (И.И. Брехман);
- гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными явлениями (Ю.П. Лисицын);
- нормальное психосоматическое состояние организма человека (Д.Н. Давиденко, В.П. Петленко);
- состояние оптимальной жизнедеятельности, обеспечивающей полноту реализации его сущностных сил (О.П. Щепин);
- состояние, при котором можно полноценно жить, трудиться и отдыхать (Ю.П. Лисицын);
- состояние, позволяющее человеку жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять ее неблагоприятным факторам (А.В. Коробов);

– важнейшая ценность человека, способствующая высокоэффективному труду, творческой активности и полному самовыражению (Б.И. Новиков).

Исходя из приведенных выше трактовок здоровья, можно выделить три основных подхода к пониманию здоровья:

1. Здоровье как физическое состояние, позволяющее человеку вести полноценную жизнь (А.В. Коробов, Ю.П. Лисицын; О.П. Щепин).

2. Здоровье как средство адаптации к окружающей действительности (И.В. Давыдовский, Р.М. Баевский).

3. Здоровье как состояние гармонии (И.И. Брехман, Ю.П. Лисицын).

С медицинской точки зрения определяют сущность понятия «здоровье» Н.М. Амосов и В.П. Казначеев. Так, по мнению академика Н.М. Амосова здоровье это «количественная черта, зависящая от объема производительности органов в соответствии с сохранением предельных границ их функциональных возможностей» [9, с. 5]. В.П. Казначеев отмечает, что здоровье «сложный и постепенный процесс развития физиологических и психических функций организма, приемлемой трудоспособности и активности в социуме при максимальных значениях продолжительности жизни» [20, с. 17].

Г.Э. Сигерист в 1941 году охарактеризовал здоровье как гармоничное физическое и умственное развитие, позволяющее хорошо адаптироваться к социальной и физической среде [10, с. 655]. Основываясь на принципах, предложенных Г.Э. Сигеристом, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году предложила определение здоровья, согласно которому «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [35, с. 71]. В определении понятия «здоровье», предложенного всемирной организацией здравоохранения, важное значение имеет идея целостности организма.

Академик Ю.П. Лисицын соглашается с тем, что здоровье человека не должно определяться как только отсутствие болезней, физических недугов или дискомфорта. Здоровье, по мнению Ю.П. Лисицына – это « ...состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего, трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие» [24, с. 14].

Из рассмотренных выше определений следует, что одной из важнейших характеристик здоровья является качество приспособляемости организма к условиям окружающей среды, а само здоровье формируется в результате воздействия внешних и внутренних факторов. Таким образом, здоровье – это итог взаимодействия человека с окружающей средой обитания. Такой подход к пониманию здоровья учитывает природные, социальные и наследственные факторы при воспитании у ребенка потребности в здоровье и в процессе формирования у него представлений о здоровом образе жизни.

Рассматривая вопрос о влиянии разнообразных факторов на сохранение здоровья человека, Ю.П. Лисицын приводит результаты исследования, согласно которому ведущим фактором, влияющим на здоровье человека, является здоровый образ жизни (50%). Влияние на здоровье человека биологических и экологических факторов составляет по 20% соответственно, от функционирования системы здравоохранения здоровье человека зависит на 10% [39, с. 7].

Исследования Ю.П. Лисицына доказывают, что здоровье человека, прежде всего, зависит от образа жизни. Наиболее полно взаимосвязь между здоровьем и образом жизни отражается в понятии «здоровый образ жизни». Образ жизни человека формируется неосознанно в процессе воспитания или жизнедеятельности отдельного индивида. Здоровый образ жизни предполагает осознанный выбор определенных видов деятельности, которые способствовали бы сохранению здоровья. Осознание человеком

необходимости ответственного отношения к своему здоровью является одним из важнейших условий реализации здорового образа жизни.

Само понятие «здоровый образ жизни» было сформулировано в 70-х годах XX столетия. В это время философами И.Ф. Матюшиным, А.П. Бутенко, Ю.П. Лисицыным, А.М. Изуткиным, Г.И. Царегородцевым, были заложены теоретические основы исследования здорового образа жизни. ЗОЖ рассматривался философами с позиций взаимосвязи образа жизни в социалистическом обществе и здоровья человека. В настоящее время не представляется возможным дать однозначное определение понятию «здоровый образ жизни». Рассмотрим некоторые определения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни, по мнению Ю.П. Лисицына, это «деятельность наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей» [24, с. 57].

Академик Б.Н. Чумаков считает, что здоровый образ жизни это «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями» [39, с. 49].

Иначе рассматривает здоровый образ жизни Л.В. Доброрадова: «...совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают достаточно долговечно, а также совокупность рациональных методов сохранения здоровья, гармонического развития личности» [13, с. 34].

Несмотря на то, что определения здорового образа жизни отличаются друг от друга, ведущую роль в сохранении здоровья человека играет активная и целенаправленная деятельность самого человека, направленная на укрепление и сохранение его здоровья. Таким образом, здоровый образ жизни – это характерные для человека формы и способы повседневной деятельности (режим дня, сон, отдых, питание, закаливание и др.), способствующие формированию, укреплению и развитию психического, физического и нравственного здоровья, а также реализации социальных функций человека.

В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается с позиции любых видов и способов жизнедеятельности человека, которые позволяют сохранить и укрепить здоровье. Но такое определение не дает четкого понимания, о каких видах жизнедеятельности идет речь. Здоровое состояние организма может быть достигнуто не вследствие сознательной позиции человека по отношению к своему здоровью и образу жизни, а как результат медицинского вмешательства. Здоровый образ жизни предполагает наличие у каждого человека индивидуальной стратегии сохранения своего здоровья.

Впервые важность формирования основ здорового возраста у детей дошкольного возраста отметил И.И. Мечников

Применительно к дошкольному возрасту под «здоровым образом жизни» целесообразно понимать типичную для детей и специально организованную взрослыми деятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья (физического, психического и нравственного), а также на обеспечение оптимального взаимодействия с окружающей средой. В процессе образовательной деятельности важно учить ребенка постепенно переходить от репродуктивных к продуктивным способам реализации ЗОЖ. В дошкольном возрасте для детей деятельность по укреплению здоровья не является осознанной в полной мере, а представляет собой выполнение определенных шаблонных действий. Очень важно именно в дошкольном возрасте формировать у детей осознанные представления о ЗОЖ, учить

практическим способам сохранения и укрепления своего здоровья и развивать такие личностные качества как активность, самостоятельность, инициативность, ответственность.

ФГОС дошкольного образования выделяет физическое развитие в отдельную образовательную область. В процессе реализации образовательной области «Физическое развитие» дети дошкольного возраста приобретают опыт двигательной активности, направленной на развитие физических качеств; развивается крупная и мелкая моторика; формируется опорно-двигательный аппарат; происходит знакомство с некоторыми видами спорта; начинается формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни. Ожидается, что выпускник дошкольного образовательного учреждения подвижен, достаточно вынослив, владеет основными движениями, может управлять ими и контролировать их. Предполагается, что у него сформированы первоначальные основы здорового образа жизни: навыки личной гигиены, полезные привычки, правильное питание, режим дня и др. Но, в настоящее время, физическое воспитание больше направлено на овладение основными двигательными навыками и в меньшей степени уделяется внимание вопросам формирования ЗОЖ. Можно сказать, это связано с нивелированием ценностей здорового образа жизни в массовой культуре. На обыденном уровне считается, что ЗОЖ – это деятельность, которой занимаются от безысходности в пожилом возрасте.

В приложении №6 к Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.08.2009 № 597н даны четкие стратегии формирования здорового образа жизни у детей. Согласно данному нормативному акту формирование ЗОЖ представляет собой комплекс мероприятий, направленных:

- на сохранение здоровья и пропаганду здорового образа жизни;
- на формирование у детей субъектной позиции в отношении своего здоровья;

– на организацию индивидуального подхода при разработке мероприятий по формированию ЗОЖ;

– на информационно-просветительскую работу среди детей о факторах риска, оказывающих негативное влияние на здоровье.

В дошкольном возрасте дети должны усвоить следующие компоненты здорового образа жизни не только на когнитивном уровне, но и на мотивационном и деятельностном уровнях:

- рациональный режим дня;
- правильное питание;
- двигательная активность;
- закаливание;
- сохранение оптимального психо-эмоционального состояния.

Так, ребенок не только должен иметь систему знаний о ЗОЖ (когнитивный уровень), но осознавать важность здорового образа жизни, иметь стойкие установки на соблюдение правил ЗОЖ (мотивационный компонент) и, в конечном итоге, соблюдать правила ЗОЖ независимо от внешних обстоятельств (деятельностный уровень). По мнению А.А. Ошкиной в дошкольном возрасте здоровый образ жизни это, прежде всего, волевая, сознательная и целенаправленная деятельность ребенка.

1.2 Характеристика совместной деятельности детей и родителей по формированию у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни

Педагогические условия – это совокупность мер, направленных на повышение эффективности педагогической деятельности.

По мнению Н.М. Борытко педагогические условия представляют собой спланированные педагогом внешние обстоятельства, которые оказывают существенное влияние на протекание педагогического процесса. Педагогические условия предполагают достижение определенного (положительного) результата [8, с.68].

Любое педагогическое воздействие должно основываться на соблюдении определенных, предварительно спланированных условий. В.Г. Алямовской были сформулированы основные условия воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей [6, с. 42]:

- воспитание у детей дошкольного возраста стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении своего тела и назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и вредно для организма;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни, формирования у них положительных привычек необходимо создать ряд условий, а именно:

- организация режимных моментов;
- обеспечение суточной продолжительности сна и бодрствования в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для обеспечения оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных мероприятий, гигиенических и закаливающих процедур;
- полноценное и сбалансированное питание;
- создание атмосферы психологического комфорта;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности детей;
- активное участие родителей, психологов, медицинских работников в учебно-воспитательном процессе.

Формирование устойчивых и осознанных представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни невозможно осуществить без

помощи родителей. Включение родителей в реализацию такого направления образования детей как «Физическое развитие» предполагает организацию совместной с ребенком деятельности по формированию основ здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Воспитательное воздействие на ребенка в семье характеризуется длительностью и постоянством. Семья обладает объективными ресурсами для включения ребенка с раннего возраста в различные виды совместной деятельности.

Для формирования у детей 6-7 лет устойчивых представлений о здоровом образе жизни необходимо проводить работу по формированию физической и валеологической культуры ребенка, оздоровительную деятельность с детьми не только в дошкольном образовательном учреждении, но и в процессе совместной деятельности детей и родителей (Н.А. Федосова, Т.В. Белова, В.А. Солнцева).

Влияние взрослых на развитие детей отмечает Л.С. Выготский, автор культурно-исторической теории. Он указывает на то, что правильно организованное физическое обучение ведет за собой умственное развитие ребенка. Для ребенка огромное значение имеет «зона ближайшего развития», то есть те знания, умения и навыки, которые формируются у него в процессе взаимодействия с взрослыми (родителями, педагогами).

Высокую значимость семейного воспитания отмечают А.С. Макаренко, И.Г. Песталоцци, А.Н. Леонтьев и др. Именно семья играет важную роль в формировании здоровья детей, положительных привычек и черт характера.

Отечественный педагог А.С. Макаренко считает, что «воспитательный процесс есть процесс, постоянно длящийся, и отдельные детали его разрешаются в общем тоне семьи, а общий тон нельзя придумать и искусственно поддержать. Общий тон создается собственной жизнью и собственным поведением родителей» [16, с. 144].

Методы сотрудничества детского сада и семьи изучены отечественными психологами и педагогами (Ю.Б. Гиппенрейтер, Н.К. Крупская, О.Л. Зверева).

О влиянии совместной ценностно-созидательной деятельности (рисование, лепка, аппликация) на формирование у ребенка системы ценностей указывают Т.А. Маркова, Л.В. Компанцева, Е.И. Радина.

Вопросы влияния семьи на развитие ребенка находят отражение в исследованиях Е.П. Арнаутовой, И.В. Лапицкой, Т.А. Марковой. Т.А. Маркова систематизировала факторы, определяющие силу и стойкость семейного воспитания. По мнению Е.П. Арнаутовой, включение родителей в совместную деятельность с детьми в условиях детского сада благотворно влияет на развитие детей. Для педагогов такое взаимодействие повышает эффективность образовательного процесса, так как родители становятся активными участниками в деле развития и воспитания ребенка, а образовательная организация оказывает поддержку и содействие семье в этом процессе.

О необходимости поддержки семьи со стороны специалистов детского сада в вопросах воспитания детей свидетельствуют исследования В.Я. Титаренко, О.Л. Зверевой, Е.П. Арнаутовой.

Таким образом, для полноценного развития ребенка дошкольного возраста необходимо создавать условия для тесного взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса: детьми, родителями и педагогами.

О необходимости вовлечения родителей в совместную с детьми образовательную деятельность говорится и в нормативно-правовых документах: законе «Об образовании», Федеральном государственном стандарте дошкольного образования.

ФГОС ДО в качестве основных принципов дошкольного образования определяет сотрудничество детей и взрослых; приобщение детей к традициям семьи; сотрудничество образовательной организации с семьей.

Для успешной реализации мероприятий по формированию представлений о здоровом образе жизни должны быть обеспечены психолого-педагогические условия, одним из которых является вовлечение семьи непосредственно в образовательную деятельность.

В ходе организации совместной деятельности детей и родителей можно выделить следующие этапы работы:

- изучение семей воспитанников посредством анкетирования, наблюдения, интервьюирования и бесед с целью выяснения ее возможностей по воспитанию детей, а также с целью изучения традиций и интересов семьи;
- составление программы и разработка содержания программы по проведению мероприятий, направленных на совместную деятельность детей и родителей;
- мониторинг промежуточных и конечных результатов совместной деятельности детей и взрослых.

Именно в сотрудничестве с родителями можно достичь полноценного развития ребенка, правильного его воспитания. В ходе такого сотрудничества решается ряд задач, а именно:

- развивается педагогическая инициатива родителей;
- происходит активное вовлечение родителей в образовательный процесс детского сада;
- укрепляются детско-родительские отношения;
- происходит приобщение к совместному творчеству;
- повышается компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Основными условиями достижения устойчивых положительных результатов при формировании у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей являются целенаправленность (каждое мероприятие направлено на реализацию определенных целей и задач), планомерность и систематичность

(расширение круга рассматриваемых вопросов, комплексный подход) и непрерывность педагогического воздействия.

Игровая деятельность, мотивация к ведению ЗОЖ и приобщение к культурно-гигиеническим навыкам – это ведущие условия для успешного формирования представлений о здоровом образе жизни (Т.В. Емельянова).

Для приобщения родителей к совместной деятельности с детьми в детских садах должны создаваться педагогические условия для включения семьи в образовательно-воспитательный процесс. Так, педагоги используют различные формы работы. По количеству участников:

- фронтальные – организация совместной деятельности всех детей и всех родителей (праздники, досуги и т.д.);
- подгрупповые – взаимодействие с ограниченным количеством детей и родителей (оформление стенгазет и т.д.);
- индивидуальные – непосредственный контакт педагога и родителя (консультация).

По способу получения информации:

- непосредственные – личный контакт педагога и родителя;
- наглядно-информационные – общение происходит опосредованно посредством информационных буклетов и т.д.

Г.А. Мишина выделяет следующие традиционные формы организации совместного с родителями воспитательно-образовательного процесса:

- консультативно-рекомендательная;
- информационно-просветительская;
- практические занятия для родителей;
- организация круглых столов, семинаров, лекториев, дискуссий, совместных детско-родительских мероприятий;
- индивидуальные занятия с детьми и родителями;
- подгрупповые тренинги для детей и родителей.

На современном этапе дошкольного образования наиболее эффективным считается такой подход к организации совместной

деятельности детей и родителей, когда предполагается активное взаимодействие всех участников образовательного процесса. Для включения родителей в совместную деятельность с детьми педагог должен разработать такие задания, ответ на которые ребенок может получить только в результате взаимодействия с взрослыми. Это могут быть задания поискового характера, совместная творческая работа, наблюдение и эксперимент, подготовка к совместным праздникам, досугам.

Одним из важных условий для формирования у детей представлений о здоровом образе жизни является, по мнению В.А. Деркунской, приобщение детей к восприятию произведений художественной литературы. Совместное чтение детьми и родителями художественной литературы будет иметь наиболее высокую эффективность при соблюдении определенных условий, а именно: рекомендуемые для чтения произведения должны соответствовать возрасту ребенка, иметь высокую художественную ценность и идейную направленность; интересный для ребенка сюжет; написано правильным литературным языком и иметь четкую позицию автора. Главная идея художественного произведения должна раскрываться через наглядные, конкретные образы и действия, понятные детям, с учетом особенностей жизненного опыта детей данного возраста.

Рекомендованные для чтения художественные произведения должны соответствовать особенностями психики детей 6-7 летнего возраста, их потребностям в получении новых знаний и впечатлений (Л.И. Божович, М.И. Лисина), способствовать развитию познавательного интереса (А.В. Петровский). По мнению А.В. Петровского познавательный интерес побуждает ребенка стремиться к активному познанию окружающей его действительности. Поэтому, «сообщения детям знаний о здоровом образе жизни, организация соответствующей практической деятельности будет способствовать формированию у старших дошкольников устойчивого интереса к этой области человеческого бытия» [38, с. 25].

Для более глубокого понимания и прочного усвоения прочитанного материала рекомендуется интеграция чтения художественной литературы с другими видами деятельности. Так, в процессе совместной деятельности детей и родителей могут создаваться книжки-малышки, иллюстрации к произведениям, страницы для коллективной книги воспитанников детского сада, плакаты, коллажи, поделки из соленого теста и др.

А.А. Ошкиной определены педагогические условия, обеспечивающие эффективность формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни: расширение и обогащение предметно-пространственной среды элементами ЗОЖ, организация видов деятельности насыщенных информацией о ЗОЖ (игры, экспериментирование, общение), создание единого воспитательного пространства образовательной организации и семьи. Формирование эмоционально-положительного отношения у детей 6-7 лет к здоровому образу жизни достигается посредством насыщения детей информацией о ЗОЖ [23]. А.А. Ошкина определяет механизм формирования у детей здорового образа жизни как совокупность соответствующих знаний и представлений; умений и навыков, переходящих в привычки; мотивов, чувств и отношений, поступков и поведения.

Чтобы сотрудничество с родителями проходило активно, систематично и продуктивно необходимо соблюдение двух условий: разработка содержания совместной деятельности по формированию у детей представлений о ЗОЖ на основе преемственности и добровольное принятие родителями ответственности за реализацию содержания данной программы [5, с. 67-68]. При таком подходе к формированию у детей представлений о здоровом образе жизни родители становятся активными участниками образовательного процесса:

– родитель принимает участие в развлечении, празднике или досуге, организованном в образовательной организации;

- родитель готовит ребенка к проведению какого-либо мероприятия (разучивание стихов, чтение и обсуждение художественных произведений);
- родитель готовит необходимый материал (альбом, плакат, коллаж) самостоятельно или совместно с ребенком.

В.Г. Алямовская утверждает, что высокая родительская активность в процессе совместной деятельности с детьми по формированию представлений о здоровом образе жизни достигается за счет информирования родителей об актуальном развитии ребенка (физическом, интеллектуальном), привлечения их к обсуждению содержания программы и предполагаемых результатов, педагогического просвещения (консультирование).

Здоровый образ жизни – это характерные для человека формы и способы повседневной деятельности (режим дня, сон, отдых, питание, закаливание, двигательная активность, психо-эмоциональное состояние), способствующие формированию, укреплению и развитию психического, физического и нравственного здоровья, а также реализации социальных функций человека.

Именно в дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представления о здоровом образе жизни; учить их практическим способам сохранения и укрепления своего здоровья; развивать такие личностные качества как активность, самостоятельность, осознанность, инициативность и ответственность.

В дошкольном возрасте важнейшей задачей является воспитание у детей дошкольного возраста стойких культурно-гигиенических навыков; развитие представлений о строении своего тела и назначении органов; формирование представлений о том, что полезно и вредно для организма и элементарных представлений об окружающей среде, способах укрепления и сохранения здоровья; формирование положительных привычек.

Приоритетным направлением деятельности дошкольного образовательного учреждения должна стать работа по физическому развитию ребенка, сохранению и укреплению его здоровья. Достичь устойчивых

положительных результатов по формированию у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе в процессе совместной деятельности детей и родителей жизни возможно посредством формирования положительной мотивации к ЗОЖ, насыщения детей знаниями о ЗОЖ, удовлетворения познавательного интереса детей.

Глава 2. Экспериментальная работа по формированию у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей

2.1 Изучение уровня сформированности у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни

Анализ теоретических основ формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни позволил организовать и провести констатирующий эксперимент.

Цель констатирующего этапа исследования – выявить уровень сформированности у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни. В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте от 6-7 лет (приложение А). Экспериментальная работа проводилась на базе муниципального учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества Ворошиловского района Волгограда» в 2018-2019 учебном году.

На основе исследований методик И. М. Новиковой и Е.А Кудрявцевой были разработаны критерии и диагностические задания, использованные в констатирующем эксперименте и приведенные в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта констатирующего эксперимента

Критерии	Диагностические задания
– наличие представлений о понятии «здоровье»	Диагностическое задание 1. Беседа «Что такое здоровье?» (И.М. Новикова)
– наличие представлений о пользе водных процедур и закаливания	Диагностическое задание 2. Беседа «Закаливание» (Е.А. Кудрявцева)
– наличие представлений о культурно-гигиенических навыках	Диагностическое задание 3. Дидактическая игра «Назови лишний предмет» (Е.А. Кудрявцева)
– наличие представлений о правилах личной гигиены	Диагностическое задание 4. Беседа «Правила личной гигиены» (Е.А. Кудрявцева)

– наличие у ребенка представлений о зависимости здоровья от рационального питания	Диагностическое задание 5. Дидактическая игра «Полезные покупки» (И.М. Новикова)
– наличие представлений о влиянии окружающей среды на здоровье человека	Диагностическое задание 6. Проблемная ситуация «Место для отдыха» (И.М. Новикова)
– наличие представлений о способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний	Диагностическое задание 7. Рисуночный тест «Что делать, чтобы быть здоровым?» (И.М. Новикова)

Диагностическое задание 1. Беседа «Что такое здоровье?» (И.М. Новикова).

Цель: определить наличие у ребенка 6-7 лет начальных представлений о понятии «здоровье», уточнить представления детей о здоровом и болезненном состоянии человека, выявить представления детей о причинах некоторых заболеваний, а также понимание взаимосвязи между образом жизни и здоровьем.

Беседа проводится индивидуально с каждым ребенком. В ходе беседы педагог предлагает поговорить о здоровье и задает ребенку следующие вопросы:

1. Хочешь ли ты быть здоровым?
2. Почему ты хочешь быть здоровым?
3. Как ты думаешь, что такое здоровье?
4. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
5. В результате чего может заболеть человек?
6. Какое настроение у здорового человека? А у больного?
7. Природа помогает быть человеку здоровым?
8. Как природа помогает человеку сохранить свое здоровье?

Оценка результатов. Ответы ребенка оцениваются в баллах по шкале от 1 до 3.

1 балл – ребенок не может объяснить значение понятия «здоровье», имеет отрывочные знания о некоторых способах лечения болезней на основе личного опыта; не имеет представления о факторах, оказывающих положительное или отрицательное воздействие на здоровье человека. Ребенок не осознает влияния образа жизни и состояния окружающей среды на здоровье человека. Ребенок не способен определить значение предметов окружающей действительности и видов деятельности для сохранения и поддержания здоровья. У ребенка не сформированы представления о здоровом образе жизни.

2 балла – понятие «здоровье» определяет, как состояние выздоровления после болезни или отсутствие болезни; имеет некоторые сведения о лечении некоторых заболеваний, имеющих отношение к личному опыту. Имеет отрывочные знания о влиянии факторов внешней среды на здоровье человека. Ребенок имеет некоторые представления о здоровом образе жизни, связанные только с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер. Ребенок понимает зависимости здоровья от образа жизни с помощью наводящих вопросов и конкретных, доступных для понимания ребенка, примеров. У ребенка наблюдаются отрывочные представления о здоровом образе жизни.

3 балла – ребенок определяет понятие «здоровье» как состояние физического и психологического благополучия человека. Имеет элементарные правильные представления о здоровом образе жизни; знает о некоторых способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных из различных источников. Ребенок понимает важность для сохранения здоровья соблюдения правил ЗОЖ; осознает зависимость здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды. Представления у ребенка о здоровом образе жизни носят элементарный, но целостный характер.

Критерии уровней.

1 балл – низкий уровень.

2 балла – средний уровень.

3 балла – высокий уровень.

По итогам первого задания в ходе беседы с детьми были получены следующие результаты.

У 4 детей (20%) диагностирован низкий уровень представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о причинах некоторых заболеваний, понимания взаимосвязи между образом жизни и здоровьем.

На первый вопрос, хотят ли они быть здоровыми, Ангелина Ж. и Максим З. ответили, что хотят, но не знают, почему они хотят быть здоровыми. Алиса Ш. и Ваня К. затруднились дать какой-либо ответ. С помощью наводящих вопросов удалось определить, что Алиса Ш. хочет быть здоровой, так как «здоровой быть приятно». У этих детей вызвал затруднение вопрос о том, что такое здоровье. Так, Максим З., Алиса Ш., Ваня К. и Ангелина Ж. не смогли объяснить значение понятия «здоровье». Алиса Ш. считает, что здоровье – это «лекарства». Для того чтобы быть здоровым, по мнению этих детей, необходимо принимать лекарства. Детям задавались наводящие вопросы, но никто из детей не заметил взаимосвязи между соблюдением правил рационального питания, необходимостью соблюдения режима дня, закаливания, регулярных занятий физической культурой и сохранением здоровья. Основными причинами заболеваний эти ребята называют неблагоприятные погодные условия: заболеть можно «от холода», «мороза», «дождя», «холодного мороженого», «если одеваться не по погоде». Ангелина Ж., Максим З., Алиса Ш. и Ваня К. ответили, что у больного человека настроение «плохое», «грустное», «невеселое» только обратившись к своему собственному опыту. На вопрос помогает ли нам природа сохранить здоровье, Ангелина Ж. не смогла ответить, так как не знает, каким образом природа помогает человеку быть здоровым. Алиса Ш. считает, что природа не помогает быть человеку здоровым. Максим З. и Ваня К. считают, что природа дает нам полезные продукты.

11 детей (55%) показали средний уровень сформированности представлений о ЗОЖ. Арина Ю. ответила, что «здоровье – это когда в организме человека ничего не болит», Вероника Л., Ярослав Е., Артем Д., Егор Ф. и Аня К. ответили, что «здоровье – это когда не болеешь». Настя К., Маша П., Лиза Т. так же связывают здоровье с отсутствием болезней, ответив, что здоровье – это «когда человек не болеет». Вика Д. и Дамир Г. дали схожий ответ: здоровье – «значит не болеть». Таким образом, дети понятие «здоровье» определяют, как состояние отсутствия болезни. Они считают, что для сохранения здоровья необходимо принимать витамины и употреблять в пищу фрукты, овощи, каши, молоко, мясо. Преимущественно, в качестве факторов сохранения здоровья названы только продукты питания и лекарственные препараты. Однако никто из детей не отметил важность соблюдения необходимости соблюдения режима дня, закаливания, регулярных занятий физической культурой. В качестве основных причин заболеваний дети называли неблагоприятные климатические условия: холод, дождь, мороз (Данил Л., Аня К., Арина Ю., Настя К., Катя Е., Маша Б., Лиза Т., Вика Д., Дамир Г., Артем Д.); несоблюдение правил личной гигиены: от микробов или от уже заболевшего человека (Вероника Л., Артем Д., Арина Ю., Катя Е., Маша Б., Лиза Т., Данил Л., Егор Ф.). В результате диагностики было выявлено, что дети хотят быть здоровыми для того, чтобы заниматься любимыми видами деятельности, посещать разнообразные учреждения и общаться с друзьями.

У 5 детей (25%) выявлен высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ. Андрей Б., Лиза Т., Влад Ф., Маша П. и Ярослав Е. определяют понятие «здоровье» как состояние физического и психологического благополучия человека. Влад Ф. считает, что здоровье – это «когда человеку хорошо и он может делать, что хочет». По мнению Маши П. «когда человек здоровый у него все хорошо, он веселый и у него много радости». Ярослав Е. считает, что здоровье – «когда человек здоровый у него все хорошо, он активный и всегда радуется». Андрей Б. ответил, что

здоровье – «когда человек веселый, у него хорошее настроение». Чтобы быть здоровым необходимо делать утреннюю зарядку (Влад Ф.), соблюдать режим дня (Андрей Б., Влад Ф., Маша П.), закаливаться (Ярослав Е., Маша П.) соблюдать режим рационального питания (Андрей Б., Лиза Т., Маша П., Влад Ф., Ярослав Е.). Дети с высоким уровнем представлений о ЗОЖ знают важность соблюдения правил рационального питания, необходимости соблюдения режима дня, закаливания, регулярных занятий физической культурой. Несоблюдение режима дня (Андрей Б., Лиза Т.) и неправильное питание (Ярослав Е., Маша П., Влад Ф.) является причиной болезни человека. Ребята отмечают важность солнечного света и чистого воздуха для здоровья человека.

Количественные результаты по данному диагностическому заданию представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Что такое здоровье?»

Количество детей (%)	Уровень сформированности представлений о понятии «здоровье»		
	НУ	СУ	ВУ
20 (100%)	4 (20%)	11 (55%)	5 (25%)

Результаты диагностики, представленные в таблице 2, показали, что 4% имеют низкий (4 человека) и 55% – средний (11 человек) уровни представлений о здоровом образе жизни. Высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни отмечается у 25% (5) детей.

Диагностическое задание 2. Беседа «Закаливание» (Е.А. Кудрявцева).

Цель: определить представления детей о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

1. Продолжи фразу «Солнце, воздух и вода...»

2. Почему солнце, воздух и воду называют нашими лучшими друзьями?

3. Какие водные процедуры ты делаешь утром?

4. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Оценка результатов. Ответы ребенка оцениваются в баллах по шкале от 1 до 3.

1 балл – ребенок имеет слабые представления о пользе водных и закаливающих процедур. Только с напоминанием взрослых проводит различные виды водных и закаливающих процедур, утреннюю зарядку. Имеет нечеткие представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2 балла – ребенок имеет представление о пользе водных и закаливающих процедур. Проводит различные виды водных и закаливающих процедур, утреннюю зарядку, однако, периодически требуется напоминание взрослых. Не всегда имеет четкие представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

3 балла – ребенок имеет четкое представление о пользе водных и закаливающих процедур. Регулярно и самостоятельно, без напоминания взрослых, проводит различные виды водных и закаливающих процедур, утреннюю зарядку. Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Критерии уровней.

1 балл – низкий уровень.

2 балла – средний уровень.

3 балла – высокий уровень

В ходе диагностической беседы низкий уровень сформированности представлений о пользе закаливания и водных процедур выявлен у 3 (15%) детей. Ангелина Ж., Ваня К. и Катя Е. не смогли продолжить фразу «Солнце, воздух и вода – ...», так как они никогда не слышали это выражение. На предложение педагога придумать самим подходящее окончание, дети

ответили, что у них не получается придумать продолжение фразы. Также, ребята не смогли объяснить, почему солнце, воздух и воду называют нашими лучшими друзьями. На вопрос о водных процедурах Катя Е. и Ваня К. ответили, что не умываются по утрам и не чистят зубы, Ангелина Ж. только умывается (если напомним мама). На вопрос о полезности прогулок в лесу или в парке, были получены следующие ответы. Ангелина Ж. и Ваня К. затрудняются с ответом на данный вопрос, так как не знают, чем полезны прогулки в парке или в лесу. Катя Е. сказала, что гулять лучше во дворе с друзьями.

У 14 (70%) детей выявлен средний уровень сформированности представлений о пользе закаливания и водных процедур. Дети не смогли правильно продолжить фразу «Солнце, воздух и вода – ...», но попытались при помощи наводящих вопросов догадаться о смысле выражения. При ответе на второй вопрос «Почему солнце, воздух и воду называют нашими лучшими друзьями?» дети отметили важность солнца, воздуха и воды для жизнедеятельности человека (дают свет, тепло и воздух). На вопрос о водных процедурах Арина Ю., Алиса Ш., Артем Д., Маша П., Аня К., Вероника Л., Вика Д., Дамир Г., Егор Ф., Настя К., Максим З., Ярослав Е., Лиза Т., Маша Б. ответили, что умываются и чистят зубы один раз в день (утром или вечером). На вопрос о полезности прогулок в лесу или в парке, ребята отвечали, что прогулки на природе полезны, потому что природа «дает свежий воздух», «радость», «можно летом купаться в реке».

У 3 детей (15%) выявлен высокий уровень сформированности представлений о пользе закаливания и водных процедур. Дети не смогли правильно продолжить фразу «Солнце, воздух и вода – ...», но попытались самостоятельно (без помощи педагога) придумать продолжение. Ребята предложили свои варианты: Данил Л. – «...начинается еда», Влад Ф. – «...бодрая зарядка», Андрей Б. – «...для здоровья нашего всегда». На второй вопрос «Почему солнце, воздух и воду называют нашими лучшими друзьями?» дети ответили, что солнце нам дает тепло и свет, воздух нужен

для дыхания, а вода – для купания. На вопрос о водных процедурах Влад Ф., Данил Л. и Андрей Б. сказали, что умываются и чистят зубы два раза в день. Также ребята в своих ответах говорили о важности солнечного света и тепла для здоровья и хорошего настроения, воды – для чистоты, воздуха – для здоровья.

Количественные результаты по этому диагностическому заданию представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Закаливание»

Количество детей (%)	Уровень сформированности представлений о зависимости здоровья от водных процедур и закаливания		
	НУ	СУ	ВУ
20 (100%)	3 (15%)	14 (70%)	3 (15%)

Результаты диагностики, представленные в таблице 3, показали, что большинство детей имеют средний (14 человек) и низкий (3 человека) уровни представлений о пользе водных и закаливающих процедур. Высокий уровень сформированности представлений о пользе водных и закаливающих процедур отмечается у 3 человек.

Диагностическое задание 3. Дидактическая игра «Назови лишний предмет» (Е.А. Кудрявцева).

Цель: уточнить представления детей о культурно-гигиенических навыках.

Материал: карточки с изображением предметов, способствующих укреплению здоровью или приносящих ему вред (лыжи, санки, рогатка, хоккейная клюшка; мыло, зубная щетка, полотенце, грязные руки; расческа, зеркало, лента для волос, непричесанная девочка).

Педагог предлагает ребенку рассмотреть карточки с четырьмя картинками на каждой и назвать лишний предмет. Свой ответ необходимо обосновать.

Оценка результатов. Ответы ребенка оцениваются в баллах по шкале от 1 до 3.

1 балл – ребенок умеет умываться и чистить зубы, но делает это после напоминания взрослого; пользуется индивидуальными средствами гигиены – полотенцем, расческой с помощью взрослого. Следит за своим внешним видом и чистотой одежды, моет руки перед едой после напоминания взрослого.

2 балла – ребенок имеет привычку ежедневно умываться и чистить зубы, пользоваться индивидуальными средствами гигиены – полотенцем, расческой самостоятельно, иногда с помощью взрослого. Не всегда следит за своим внешним видом и чистотой одежды.

3 балла – ребенок имеет хорошо выработанную привычку ежедневно умываться и чистить зубы, пользоваться индивидуальными средствами гигиены – полотенцем, расческой. Следит за своим внешним видом и чистотой одежды.

Критерии уровней.

1 балл – низкий уровень.

2 балла – средний уровень.

3 балла – высокий уровень.

При проведении дидактической игры «Назови лишний предмет» были получены следующие результаты.

У 2 детей (10%) выявлен низкий уровень представлений о культурно-гигиенических навыках. При предъявлении первой карточки с изображением лыж, санок, рогатки и хоккейной клюшки Егор Ф. выбрал рогатку, но объяснить свой выбор не смог. Ангелина Ж. ответила, что лишних предметов на данных карточках нет. При предъявлении детям рисунка с изображением мыла, зубной щетки, полотенца и грязных рук Егор Ф. и Ангелина Ж. выбрали изображение грязных рук (грязными руками можно что-то испачкать и поэтому их нужно мыть). В качестве последнего задания детям была предложена картинка с изображением расчески, зеркала, ленты для

волос и непричесанной девочки. Ангелина Ж. и Егор Ф. затруднились с выполнением данного задания.

У 16 детей (80%) выявлен средний уровень сформированности представлений о культурно-гигиенических навыках. Дети правильно выполнили все предлагаемые задания (Арина Ю., Алиса Ш., Катя Е., Аня К., Вероника Л., Вика Д., Дамир Г., Максим З., Ярослав Е., Влад Ф., Андрей Б., Данил Л., Маша Б., Ваня К., Артем Д., Егор Ф). Однако, Алиса Ш., Катя Е., Дамир Г., Максим З., Ярослав Е., Андрей Б., Данил Л., Маша Б., Ваня К., Артем Д., Егор Ф объяснить свой выбор не смогли. Потребовалась помощь со стороны педагога в виде наводящих вопросов.

У 2 детей (10%) выявлен высокий уровень сформированности представлений о культурно-гигиенических навыках. Лиза Т. и Маша П. не только правильно выбрали все картинки, но смогли самостоятельно объяснить свой выбор.

Количественные результаты по этому диагностическому заданию представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Назови лишний предмет»

Количество детей (%)	Уровень сформированности представлений о взаимосвязи здоровья и культурно – гигиенических мероприятий		
	НУ	СУ	ВУ
20 (100%)	2 (10%)	16 (80%)	2 (10%)

Таким образом, данное диагностическое задание, направленное на выявление уровня сформированности первоначальных культурно-гигиенических навыков, показало, что, в основном, дети имеют ограниченные представления о культурно-гигиенических навыках.

Диагностическое задание 4. Беседа «Правила личной гигиены» (Е.А. Кудрявцева).

Цель: уточнить представления детей о правилах личной гигиены.

Педагог предлагает ребенку поиграть в вопросы и ответы:

1. Как часто нужно чистить зубы?
2. Как часто нужно мыть уши?
3. Что нужно делать, когда чихаешь?
4. Как часто нужно мыться?
5. Как часто нужно менять одежду на чистую?

Оценка результатов. Ответы ребенка оцениваются в баллах по шкале от 1 до 3.

1 балл – ребенок отвечает не на все вопросы даже с помощью взрослого. Ребенок не имеет привычки ежедневно умываться и чистить зубы, требуется постоянный контроль со стороны взрослых. Может пользоваться индивидуальными средствами гигиены – полотенцем, расческой носовым платком, салфеткой при напоминании со стороны взрослого. Знает о необходимости соблюдения правил личной гигиены, но не соблюдает их.

2 балла – ребенок отвечает на вопросы, иногда требуется помощь со стороны взрослого. Умеет пользоваться индивидуальными средствами гигиены – полотенцем, расческой носовым платком, салфеткой самостоятельно, иногда с помощью взрослого. Знает о необходимости соблюдения правил личной гигиены, но иногда забывает соблюдать их, самостоятельно моет руки перед едой.

3 балла – ребенок отвечает на все вопросы и имеет представления о правилах личной гигиены. Ребенок знает о необходимости ежедневно умываться и чистить зубы, пользоваться индивидуальными средствами гигиены – полотенцем, расческой, носовым платком, салфеткой. Знает о необходимости соблюдения правил личной гигиены, самостоятельно моет руки перед едой.

Критерии уровней.

- 1 балл – низкий уровень.
- 2 балла – средний уровень.
- 3 балла – высокий уровень.

2 ребенка (10%) показали низкий уровень сформированности представлений о правилах личной гигиены. Ангелина Ж. и Максим З. ответили, что не знают, как часто надо чистить зубы и мыть уши. Также ребята не смогли ответить, как часто надо купаться, менять одежду. Ангелина Ж. и Максим З. знают, что нужно делать при чихании (прикрывать рот). На уточняющий вопрос педагога – чем прикрывать рот? – ответили «рукой». Максим З. и Ангелина Ж. не смогли ответить, как часто надо менять одежду. Ангелина Ж. предположила, когда одежда испачкается.

16 детей (80%) показали средний уровень. Дети правильно называли регулярность чистки зубов (два раза в день, утром и вечером – Егор Ф., Арина Ю., Катя Е., Алиса Ш., Ярослав Е., Лиза Т., Аня К., Настя К. Артем Д., Ваня К., Вика Д., Маша П., Данил Л., Андрей Б., Дамир Г., Маша Б.). Сложнее детям было ответить на вопрос о регулярности мытья ушей – каждый раз после купания (Данил Л.), всегда (Андрей Б.). В основном, дети отвечали на этот вопрос наугад, предполагая, что столько же раз сколько необходимо чистить зубы. Также дети, в основном, знают, как часто нужно мыться: ежедневно (Егор Ф., Арина Ю., Катя Е., Алиса Ш., Ярослав Е., Аня К., Настя К., Вика Д.), всегда (Андрей Б.), один раз в неделю (Маша Б., Маша П., Дамир Г., Артем Д., Ваня К., Данил Л., Лиза Т.). Несмотря на то, что большинство детей знают о необходимости ежедневной чистки зубов, 8 детей сказали, что не чистят зубы регулярно или чистят зубы после напоминания родителей (Катя Е., Егор Ф., Настя К., Маша Б., Данил Л., Ваня К., Арина Ю. и Алиса Ш.). О необходимости менять одежду «всегда» заявил Андрей Б. 6 детей ответили, что меняют одежду тогда, когда им скажет мама, а сами они затрудняются ответить на этот вопрос (Артем Д., Данил Л., Дамир Г., Егор Ф., Маша П., Настя К.)

2 ребенка (10%) показали высокий уровень. Влад Ф. и Вероника Л. ответили, что зубы нужно чистить каждый день, утром и вечером. Дети знают, что уши необходимо мыть не более трех раз в неделю и нельзя пользоваться ватными палочками. На вопрос о том, что нужно делать, когда

чихаешь, Вероника Л. и Влад Ф. ответили правильно: необходимо прикрыть рот носовым платком. На вопрос «Как часто нужно мыться?» Влад Ф. ответил, что каждый день вечером, Вероника Л. – утром и вечером. На вопрос «Как часто нужно менять одежду на чистую?» Вероника Л. и Влад Ф. ответили, что одежду необходимо менять один раз в день.

Количественные результаты по этому диагностическому заданию представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Правила личной гигиены»

Количество детей (%)	Уровень сформированности представлений о зависимости здоровья от соблюдения правил личной гигиены		
	НУ	СУ	ВУ
20 (100%)	2 (10%)	16 (80%)	2 (10%)

Таким образом, данное диагностическое задание, направленное на выявление уровня представлений о правилах личной гигиены, показало, что, в основном, дети имеют ограниченные представления о правилах личной гигиены.

Диагностическое задание 5. Дидактическая игра «Полезные покупки» (И.М. Новикова).

Цель: определить представления детей о важности правильного питания, соблюдения режима питания.

Материал: картинки с изображением куклы, машины, молока, яблока, сахара, зубной щетки, мыла.

Педагог показывает лежащие на столе картинки и предлагает поиграть в игру «Полезные покупки»: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери и купи то, что полезно для здоровья. Объясните свой выбор». Педагог отмечает, какие предметы и в какой последовательности выбрал ребенок.

Оценка результатов. Ответы ребенка оцениваются в баллах по шкале от 1 до 3.

1 балл – у ребенка не сформировано представление о зависимости здоровья от рационального питания; не осознает важность правильного питания для здоровья человека даже после наводящих вопросов взрослого.

2 балла – ребенок имеет недостаточно сформированное представление о зависимости здоровья от рационального питания; осознает важность правильного питания для здоровья человека после наводящих вопросов взрослого.

3 балла – ребенок имеет устойчивое представление о зависимости здоровья от рационального питания, осознает важность правильного питания для здоровья человека.

Критерии уровней.

1 балл – низкий уровень.

2 балла – средний уровень.

3 балла – высокий уровень.

Наличие представлений у детей о полезных для здоровья человека предметах выявлялось с помощью дидактической игры «Полезная покупка». При выполнении данного задания была проведена с детьми игра «Магазин», в ходе которой детям необходимо было из предложенных предметов выбрать полезные для здоровья и объяснить свой выбор.

2 ребенка (10%) показали низкий уровень представлений о важности правильного питания. Ангелина Ж. и Арина Ю. выбрали картинку с яблоком, считая яблоко полезным для здоровья. Также, девочки выбрали куклу, объяснив свой выбор тем, что кукла понравилась.

11 человек (55%) продемонстрировали средний уровень представлений о важности правильного питания. Эти ребята выбрали не все полезные для здоровья предметы. Артем Д., Андрей Б, Дамир Г., Ярослав Е., Маша Б., Данил Л., Алиса Ш., Егор Ф., Вика Д. выбрали картинку с молоком. Сахар выбрали следующие дети: Настя К., Маша Б., Данил Л., Артем Д., Данил Л.,

Ваня К., Алиса Ш., Ярослав Е., Катя Е., Дамир Г. и Максим З. Зубную щетку выбрали в качестве полезной покупки Катя Е., Максим З., Дамир Г., Ярослав Е., Маша Б., Данил Л., Настя К. Мыло выбрали Андрей Б., Настя К., Маша Б., Данил Л., Ваня К., Артем Д., Максим З., Данил Л., Ярослав Е., Катя Е., Дамир Г. Куклу выбрали Катя Е. и Алиса Ш.; Ярослав Е. выбрал машину. Выбирая тот или иной предмет, дети должны были объяснить свой выбор. Выбирая сахар, ребята говорили, что он вкусный, сладкий. Игрушки выбрали потому, что любят играть. Количественные результаты по диагностическому заданию «Полезная покупка» представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Полезная покупка»

Количество детей (%)	Уровень сформированности представлений о зависимости здоровья от рационального питания		
	НУ	СУ	ВУ
20 (100%)	2 (10%)	11 (55%)	7 (35%)

Диагностическое задание 6. Проблемная ситуация «Место для отдыха» (И.М. Новикова).

Цель: определить представления детей о влиянии окружающей среды на здоровье человека.

Материал: четыре картинки, на каждой из которых изображены: городская улица, по которой едет транспорт; лесная поляна; комната в квартире с включенным телевизором или компьютером; магазин.

Ребенку дается инструкция: «В выходной день людям необходимо хорошо отдохнуть, чтобы набраться сил. Отдыхать можно по-разному: можно погулять по городской шумной улице; можно посмотреть телевизор дома или поиграть в компьютерную игру; можно пойти в парк или в лес, где растут красивые цветы; можно отправиться в большой магазин. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку». Педагог фиксирует ответ ребенка.

Оценка результатов. Ответы ребенка оцениваются в баллах по шкале от 1 до 3.

1 балл – ребенок не понимает важность для сохранения здоровья соблюдения правил ЗОЖ; не осознает зависимость здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды.

2 балла – ребенок понимает важность для сохранения здоровья соблюдения правил ЗОЖ с помощью наводящих вопрос или конкретных примеров; не всегда осознает зависимость здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды.

3 балла – ребенок понимает важность для сохранения здоровья соблюдения правил ЗОЖ; осознает зависимость здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды.

Критерии уровней.

1 балл – низкий уровень.

2 балла – средний уровень.

3 балла – высокий уровень.

Наличие представлений у ребенка о зависимости здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды диагностировалось посредством проблемной ситуации «Место для отдыха».

Низкий уровень выявлен у 5 детей (25%). Отдых в торговом центре выбрали 5 человек (25%) – Ярослав Е., Алиса Ш., Арина Ю., Катя Е., Андрей Б. Несмотря на то, что никто из детей не выбрал для отдыха картинку с изображением городской улицы дети не осознают зависимость здоровья от образа жизни. Дети не смогли объяснить, как отдых в торговом центре укрепляет здоровье. Выбор торгового центра они аргументировали тем, что там интересно, можно посмотреть мультики и сходить в кафе.

Средний не выявлен (0%).

Высокий уровень выявлен у 15 детей (75%). Большинство детей считают лучшим местом отдыха – отдых на природе. Артем Д., Дамир Г., Вика Д., Маша П., Аня К., Данил Л., Вероника Л., Маша Б., Настя К.,

Влад Ф., Лиза Т., Ангелина Ж., Ваня К., Егор Ф. и Максим З. выбрали картинку с изображением лесной поляны. Дети пояснили, что на свежий воздух и солнце дают нам силы, здоровье, радость.

Количественные результаты по диагностическому заданию «Место для отдыха» представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Место для отдыха»

Количество детей (%)	Уровень сформированности представлений о зависимости здоровья от влияния окружающей среды		
	НУ	СУ	ВУ
20 (100%)	5 (25%)	0 (0%)	15 (75%)

Таким образом, большинство детей имеют некоторые представления о зависимости здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды. Дети отмечали, что «на улице воздух грязный от машин», «от грязного воздуха можно заболеть», а если отдыхать дома перед телевизором или играя в компьютерные игры можно «потолстеть», «заболят глаза».

Диагностическое задание 7. Рисуночный тест «Что делать, чтобы быть здоровым?» (И.М. Новикова).

Цель: выявить представления детей о способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Материал: цветные карандаши, альбомный лист.

В ходе беседы с ребенком педагог задает ему вопросы о его здоровье, самочувствии и настроении. Далее дается инструкция: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Он просил узнать у тебя, что нужно делать, чтобы не заболеть. Нарисуй свой ответ». Ребенок выполняет рисунок и после выполнения задания поясняет педагогу, что он нарисовал. Педагог записывает пояснения.

Оценка результатов. Ответы ребенка оцениваются в баллах по шкале от 1 до 3.

1 балл – ребенок не имеет представления о способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

2 балла – ребенок имеет некоторые представления о способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний, связанные только с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер.

3 балла – ребенок имеет элементарные правильные представления о здоровом образе жизни; знает о некоторых способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных из различных источников.

Критерии уровней.

1 балл – низкий уровень.

2 балла – средний уровень.

3 балла – высокий уровень.

В ходе выполнения рисуночного теста «Что делать, чтобы быть здоровым?» низкий уровень не выявлен (0%).

20 детей (100%) показали средний уровень. Все дети нарисовали лекарственные средства (100%): таблетки и сиропы, а также различные фрукты: яблоки, лимоны, бананы. Два ребенка (10%) – Ярослав Е. и Артем Д. отметили названия лекарственных препаратов, которые они нарисовали. Так, Ярослав Е. подписал препараты «Гексорал» и «Болеакседоний», Артем Д. – «Димиксид», «Йод». Высокий уровень не выявлен (0%).

Количественные результаты по диагностическому заданию «Что делать, чтобы быть здоровым?» представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Количественные результаты по диагностическому заданию «Что делать, чтобы быть здоровым?»

Количество детей (%)	Уровень сформированности представлений о способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний		
	НУ	СУ	ВУ
20 (100%)	0 (0%)	20 (100%)	0 (0%)

Результаты констатирующего эксперимента показали, что низкий уровень продемонстрировали 5% воспитанников. Дети не могут объяснить значение понятия «здоровье», имеют отрывочные знания о некоторых способах лечения болезней на основе личного опыта; не имеют представления о факторах, оказывающих положительное или отрицательное воздействие на здоровье человека. Они не осознают влияния образа жизни и состояния окружающей среды на здоровье человека. Дошкольники с низким уровнем не способны корректно определить значение некоторых предметов окружающей действительности и видов деятельности для сохранения и поддержания здоровья. У этих детей не сформированы представления о здоровом образе жизни.

Средний уровень сформированности первоначальных представлений о здоровом образе жизни отмечен у 18 дошкольников в возрасте 6-7 лет (90%). Понятие «здоровье» они определяют, как состояние человека, когда он не болеет. Дети имеют некоторые сведения о лечении заболеваний на основе личного опыта. Не всегда могут объяснить влияние факторов внешней среды на здоровье человека, не знают о значении знакомых видов деятельности для здоровья. Эти дети имеют некоторые представления о здоровом образе жизни, но эти представления связаны только с их личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер. С помощью наводящих вопросов педагога и конкретных, доступных для понимания примеров, они могут определить зависимость здоровья от образа жизни. Но не всегда осознают зависимость здоровья от состояния окружающей среды. Возникают затруднения при попытке самостоятельно определить значение предметов окружающей действительности, видов деятельности для сохранения и поддержания здоровья; нуждаются в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных примеров. У детей со средним уровнем сформированности первоначальных представлений о здоровом образе жизни наблюдаются отрывочные представления о ЗОЖ.

Высокий уровень сформированности первоначальных представлений о здоровом образе жизни выявлен у 5% воспитанников. Эти дети понятие «здоровье» объясняют, как состояние физического или психологического благополучия человека. Они владеют первоначальными сведениями о здоровом образе жизни; знают о значении некоторых видов деятельности для поддержания и сохранения здоровья; могут объяснить причины возникновения некоторых заболеваний; имеют элементарное представление о том, какие факторы внешней среды оказывают положительное или отрицательное воздействие на человека. Они понимают важность соблюдения правил ЗОЖ для сохранения здоровья. Могут самостоятельно определить значение некоторых предметов окружающей действительности, видов деятельности для сохранения и поддержания здоровья. У этих детей сформированы единичные представления о здоровом образе жизни.

По итогам диагностических заданий у детей преобладают средний и низкий уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни (Приложение Б). Если обратиться к качественным результатам, можно увидеть, что все результаты среднего уровня приближены к границе низкого уровня, что свидетельствует о недостаточной сформированности представлений о здоровом образе жизни. В связи с этим можно сделать вывод, о том, что необходимо проводить специально организованную работу для формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни.

2.2 Содержание работы по формированию у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей

В соответствии с теоретическими положениями В.Г. Алямовской, В.А. Деркунской, А.А. Ошкиной определены формы, методы и содержание формирующего эксперимента.

Исходя из положений гипотезы о том, что формирование у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности родителей и детей будет проходить эффективнее, если:

– организовать оформление Центра здоровья «Будь здоров!», обогатить предметно-пространственную среду материалами и атрибутами необходимыми для организации совместной деятельности по формированию представлений о ЗОЖ;

– разработать содержание и формы совместной деятельности детей и родителей по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей 6-7 лет в процессе совместной деятельности детей и родителей выделено три этапа формирующего эксперимента.

На первом этапе была разработана серия мероприятий совместной деятельности детей и родителей (Приложение В). В разработанном перспективном плане нашло свое отражение тематическое планирование совместной деятельности детей и родителей по формированию представлений о ЗОЖ. Также, определены виды и формы организации совместной деятельности детей и их родителей, материал был отобран с учетом возможностей детей.

На втором этапе происходила реализация мероприятий, направленных на формирование у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.

На третьем этапе реализовывались совместные детско-родительские итоговые мероприятия, в которых дети могли применить полученные в процессе совместной деятельности с родителями знания и умения.

Именно такое построение работы обеспечивает эффективность формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.

Рассмотрим содержание этапов более подробно.

На первом этапе было определено соответствие видов совместной деятельности таким элементам здорового образа жизни, как режим дня,

закаливание, правильное питание, психо-эмоциональное состояние, правила личной гигиены, физическая активность, организм человека. На втором этапе ознакомление детей с содержанием перечисленных выше тем происходило в процессе совместной деятельности детей и родителей посредством восприятия художественной литературы и музыкальных произведений, коммуникативного, изобразительного, двигательного, игрового видов деятельности, подготовки наглядного материала для обогащения предметно-пространственной среды Центра здоровья, а также была организована подготовка к итоговым мероприятиям. Завершающим, третьим, этапом работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей являлась организация совместных детско-родительских мероприятий, а также совместное оформление Центра здоровья «Будь здоров!»

Организация и проведение работы по предложенным выше компонентам здорового образа жизни на первом этапе.

Тематический блок «Чистота – залог здоровья!».

Представления о правилах личной гигиены и режиме дня формировались в ходе тематического блока «Чистота – залог здоровья!». Целью данного блока являлось формирование у детей культурно-гигиенических навыков в процессе совместной деятельности с взрослыми, приобщение к соблюдению режим дня. Итогом работы по блоку «Чистота – залог здоровья!» должно стать осознанное отношение детей и их родителей к здоровью как к главному фактору успеха в дальнейшей жизни.

На первом этапе для накопления знаний правил личной гигиены и режима дня для организации совместной деятельности детей и родителей были сформулированы темы для изучения:

1-я декада сентября. Значение личной гигиены. Уход за руками. Частота и алгоритм мытья рук.

2-я декада сентября. Гигиена тела. Ее значение, способы соблюдения и поддержания. Основные части тела человека. Предметы личной гигиены.

3-я декада сентября. Микроскоп. Микромир вокруг человека. Вредоносные микробы и полезные бактерии. Личная гигиена – способ защиты от микробов.

Для формирования представлений о ЗОЖ у детей 6-7 лет в процессе совместной деятельности детей и родителей было рекомендовано:

– знакомство с произведениями художественной литературы: «Девочка чумазая» А.Л. Барто, «Мойдодыр», «Федорино горе» К.И. Чуковский, «Королева Зубная щетка» В.Н. Коростылев, Е.И. Чарушин «Томкины сны», Л.Н. Толстой «Заяц и еж»;

– просмотр мультипликационных фильмов: «Мойдодыр», «Федорино горе», «Королева Зубная щетка», «Мудрые сказки тетушки Совы. Грязнуля»;

– сюжетно-ролевая игра: «В магазине»;

– подготовка фотографий для фотовыставки «Мы выбираем ЗОЖ!»;

– беседы о правилах личной гигиены; тематические раскраски.

Родители получили устные рекомендации педагога по организации совместной деятельности с детьми.

На втором этапе родители и дети в ходе совместной деятельности читали, смотрели и обсуждали предложенные выше произведения. Для обсуждения прочитанных художественных произведений и просмотренных мультфильмов были предложены следующие вопросы:

1. Что тебе больше всего понравилось в этом мультфильме?
2. Кто – положительный герой, а кто – нет? Почему ты так думаешь?
3. А как бы поступил ты?
4. Что ты можешь посоветовать этому герою?

Для проведения игры «Семья» были рекомендованы следующие атрибуты: кукла, кровать для куклы, посуда, игрушечная еда, кукольная одежда, предметы для купания, аксессуары для волос, часы. Родители и дети могли дополнять и изменять список предметов, необходимых для игры, исходя из возможностей семьи. Детям и родителям были предложены для реализации такие игровые действия: укладывание куклы спать, пробуждение,

умывание, расчесывание, одевание, купание куклы, обтирание полотенцем, завтрак, уборка после приема пищи. В ходе игры разыгрываются различные сюжеты, связанные с режимом и правилами личной гигиены. В ходе игры рекомендуется акцентировать внимание детей на важность соблюдения режима дня и правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.

На третьем этапе состоялось проведение итогового мероприятия «Мы идем в гости» (Приложение Г), на которое были приглашены родители воспитанников. В процессе данного вида деятельности дети смогли закрепить полученные знания. Предварительно, в ходе подготовки к мероприятию, дети с помощью родителей разучивали стихи. Маша Б., Влад Ф. и Аня К. выступали в роли микробов. Ребята с помощью родителей изготовили ободки на голову с изображением микробов. Очень понравилось детям задание, когда родитель записывает на ватмане правила ЗОЖ: они хотели, чтобы именно их мама записывала правила. Поэтому, было решено, что один родитель записывает одно правило. Так как дети были заинтересованы в том, чтобы их родители приняли участие в этом задании, они стали активно называть правила ЗОЖ. По окончании мероприятия проводилось подведение итогов работы: ребята рассказывали о соблюдении ими правил личной гигиены и режима дня. Артем Д., Ангелина Ж., Вероника Л., Вика Д., Ваня К. и Лиза Т. загадывали родителям загадки о предметах, помогающих вести здоровый образ жизни. Катя Е., Максим З. и Дамир Г. рассказывали стихи о пользе водных процедур. В игре «Ровным кругом» приняли участие все дети и родители. В конце мероприятия детям и родителям было предложено организовать фотовыставку «Мы выбираем ЗОЖ!». Дети и родители показывали и комментировали принесенные ими фотографии по теме выставки и прикрепляли их магнитами к магнитно-маркерной доске в Центре здоровья «Будь здоров!». По окончании мероприятия проводилось подведение итогов работы: ребята рассказывали о соблюдении ими правил личной гигиены и режима дня.

Тематический блок «Витамины круглый год».

Представления о правильном питании формировались посредством видов совместной деятельности, объединенных темой «Витамины круглый год». Целью данного блока являлось формирование у детей знаний о пользе овощей, фруктов, злаковых. Итогом работы по блоку являлось формирование у детей представления о полезных свойствах овощей, фруктов, злаковых; воспитание интереса у родителей к вопросам организации здорового питания в семье.

На первом этапе для накопления знаний и формирования представлений о правильном питании для организации совместной деятельности детей и родителей были сформулированы темы для изучения:

1-я декада октября. Здоровое рациональное питание – основа жизнедеятельности человека. Правила здорового питания. Овощи и фрукты – источники витаминов.

2-я декада октября. Витамины и их значение для здоровья. Продукты, богатые витаминами.

3-я декада октября. Общее представление о строении зубов. Необходимость соблюдения норм питания для сохранения здоровья зубов. Алгоритм чистки зубов.

Для формирования представлений у детей 6-7 лет о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей был отобран следующий материал: произведения художественной литературы: С.Я. Маршак «Юля плохо кушает», К.И. Чуковский «Спор овощей», В.Г. Сутеев «Мешок яблок», мультфильмы «Уроки тетушки Совы: микробы», «Уроки тетушки Совы: лекарства».

На втором этапе в процессе совместной деятельности детей и родителей участникам формирующего эксперимента были предложены формы работы, реализуемые в домашних условиях:

- чтение и обсуждение художественной литературы;
- просмотр и обсуждение мультфильмов;

- совместное изготовление аппликации «Мои любимые овощи и фрукты»;
- лепка из пластилина (или соленого теста) овощей и фруктов «Огород – круглый год»;
- экскурсия в овощной, молочный, хлебный отделы магазина для расширения кругозора детей;
- сочинение совместно с детьми сказки о витаминах;
- создание страничек для книги «Здоровое питание»;
- выращивание зеленого лука.

Родители и дети принимали активное участие в предложенных видах деятельности. Аппликации «Мои любимые овощи и фрукты» были размещены на стенд «Правильное питание» в Центре здоровья «Будь здоров!». Арина Ю. сказала, что они с мамой придумали для своей аппликации название «Витаминки на тарелке», так как они изобразили тарелку с фруктами. Дети и родители творчески подошли к выполнению этого задания. Так, Вероника Л., Маша П., Андрей Б. и Артем Д. сделали объемную аппликацию. Катя Е., Алиса Ш. и Маша Б. в качестве материала для аппликации использовали кусочки цветного фетра. Ярослав Е. изготовил овощи и фрукты из соленого теста и приклеил к картону. Остальные ребята сделали аппликации из обычной цветной бумаги.

Для аппликаций и изготовленных из пластилина работ в Центре здоровья «Будь здоров!» была организована выставка «Огород – круглый год». На занятиях дети рассказывали о совместном посещении с родителями различных отделов магазинов и о фруктах и овощах, которые они там увидели. В ходе подготовки к мероприятию «Витамины круглый год» дети с помощью родителей разучивали стихи.

На третьем этапе было проведено мероприятие в детском саду с участием детей и родителей «Волшебный магазин» (сценарий мероприятия в приложении Д). Стихи рассказывали Алиса Ш., Ваня К., Данил Л., Настя К., Егор Ф., Ангелина Ж. и Вика Д. В игре «Огородная-хороводная» принимали

участие все родители и дети, присутствующие на мероприятии. По окончании мероприятия проводилось подведение итогов работы: ребята рассказывали о соблюдении ими правил рационального питания.

Тематический блок «Праздник здоровья».

Представления о пользе физической активности и закаливания формировались в ходе тематического блока «Праздник здоровья». Целью данного блока являлось ознакомление детей с доступными для данного возраста приемами сохранения здоровья посредством закаливающих процедур и физических упражнений. Итогом работы по блоку «Праздник здоровья» стало более осознанное выполнение детьми правил здорового образа жизни; ответственное отношение детей и взрослых к своему здоровью и здоровью окружающих людей; заинтересованность родителей проблемой здоровьесбережения.

На первом этапе для накопления знаний и формирования представлений о пользе закаливания и физических упражнений для организации совместной деятельности детей и родителей были сформулированы темы для изучения:

1-я декада ноября. Соблюдение режима дня – основа успешной, разнообразной, здоровой жизни. Польза утренней зарядки. Польза закаливания.

2-я декада ноября. Регулярные занятия физической культурой. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий физической культурой. Польза от регулярных занятий спортом на свежем воздухе: на стадионе, в парке, во дворе.

3-я декада ноября. Вредные привычки, наносящие вред организму человека.

Для формирования представлений у детей 6-7 лет о здоровом образе жизни был отобран следующий материал:

– произведения В.В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?», И.П. Токмакова «Мне грустно – я лежу больной», С.В. Михалков

«Про девочку, которая плохо кушала», С.В. Михалков «Мимоза», К.И. Чуковский «Айболит»;

– мультфильм «Смешарики. Азбука здоровья»;

– пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни;

– сюжетно-ролевые игры: «В больнице», «Вызов по телефону скорой помощи», «В аптеке», «Уложи куклу спать».

На втором этапе в процессе совместной деятельности детей и родителей участникам формирующего эксперимента были предложены формы работы, реализуемые в домашних условиях: чтение и обсуждение художественной литературы, а также пословиц и поговорок; просмотр и обсуждение мультфильмов, совместные сюжетно-ролевые игры «В больнице», «Вызов по телефону скорой помощи», «В аптеке», «Уложи куклу спать»; разработка комплекса утренней гимнастики; изготовление книжки-малышки на тему «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» и стенгазеты «Наша спортивная семья».

Выполняя задания в процессе совместной деятельности, дети и родители находили пословицы и поговорки и здоровье и ЗОЖ и объясняли их значение. Ребята называли такие пословицы и поговорки: «Чистота – залог здоровья!» (Ангелина Ж., Андрей Б., Данил Л., Егор Ф., Катя Е., Арина Ю., Ваня К., Аня К., Вероника Л., Лиза Т.); «В здоровом теле – здоровый дух!» (Артем Д., Ваня К., Алиса Ш., Влад Ф., Максим З., Маша П., Маша Б, Дамир Г.); «Здоровье дороже денег» (Ярослав Е., Настя К., Лиза Т., Вика Д., Вероника Л., Данил Л.); «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (Катя Е., Арина Ю., Аня К., Ваня К., Маша П., Настя К., Влад Ф., Вика Д.); «Быстрого и ловкого болезнь не догонит» (Влад Ф.); «Кто любит спорт, тот здоров и бодр» (Андрей Б.). Также дети совместно с родителями разрабатывали комплекс утренней зарядки, который, по желанию, воспитанники демонстрировали в группе другим детям. В ходе подготовки к мероприятию «В здоровом теле – здоровый дух!» дети с помощью родителей находили пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.

На третьем этапе была проведена викторина с участием детей и родителей «В здоровом теле – здоровый дух!» (сценарий викторины в приложении Е). Участники викторины, родители и дети, поделились на две команды в соответствии с цветом бейджиков, выданных участникам до начала мероприятия. Капитанами были выбраны Влад Ф. (команда «Ракета») и Андрей Б. (команда «Чемпионы»). Команда «Ракета» представила девиз: «Мы быстрее всех на свете потому, что мы ракета!», девиз команды «Чемпионы»: «Мы, чемпионы, сильные, ловкие, активные!». Команды отвечали на вопросы ведущего и выполняли задания по очереди. Правильные ответы оценивались в один балл. По окончании викторины проводилось подведение итогов и награждение победителей.

Тематический блок «Страна здоровья».

При работе над темой «Страна здоровья» была продолжена работа по формированию представлений о пользе физической активности. Также проводилось знакомство с строением организма человека на доступном для детей уровне. Целью данного блока являлось формирование потребности в здоровом образе жизни. Результатом работы по данному блоку является сформированность у детей представлений о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни»; поддержка родителями детской инициативы в стремлении детей к здоровому образу жизни, ознакомление детей с основными органами и системами человеческого организма.

Для накопления знаний и формирования представлений о функционировании и строении организма, физической активности (виды спорта) на первом этапе для организации совместной деятельности детей и родителей были сформулированы темы для изучения:

1-я декада декабря. Здоровье как состояние физического и психического благополучия человека. Необходимость осознанного и бережного отношения к своему здоровью. Важные компоненты здоровья: режим дня, закаливание, правильное питание, двигательная активность, гигиена, организм человека, психо-эмоциональная регуляция.

2-я декада декабря. Популярные виды спорта: летние и зимние, командные и индивидуальные. Положительное влияние занятий спортом на здоровье человека.

3-я декада декабря. Правильная осанка: ее значение для здоровья человека, способы выработки и сохранения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика переутомлений и вирусных заболеваний.

Для формирования представлений у детей 6-7 лет о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей был рекомендован материал: детские энциклопедии об организме человека (любое издание), мультфильмы «Смешарики: «Азбука здоровья», «Футбол», «Хоккей», «Фигурное катание».

На втором этапе в процессе совместной деятельности детей и родителей участникам формирующего эксперимента были предложены формы работы, реализуемые в домашних условиях: чтение и обсуждение энциклопедий об организме человека; беседа на темы: «Оказание первой помощи при ушибе», «Правила безопасного поведения в бассейне»; беседа о видах спорта и об Олимпийских играх; создание плаката-рекламы здорового образа жизни; просмотр и обсуждение мультфильмов; выполнение утренней гимнастики вместе с ведущими «Детского радио»; изготовление массажного коврика из пуговиц.

На третьем этапе была проведена детско-родительская игра-путешествие «Страна здоровья» (сценарий мероприятия в приложении Ж). До начала мероприятия дети и родители были поделены на четыре команды. Каждая команда получила маршрутные листы с названиями станций, а также эмблемы с изображением четырех видов спорта. Эмблемы предназначались для идентификации членов команд. Каждая команда начала игру с определенной станции: первая команда со станции «Викторина, вторая – со станции «Закаливание», третья – со станции «Гигиена», четвертая – со станции «Витамины». Для четкой организации мероприятия каждую команду сопровождал педагог. Команды двигались к следующей станции в

направлении по часовой стрелке. На станции «Викторина» участники команды объясняли смысл пословиц и поговорок. На станции «Закаливание» дети демонстрировали знания о закаливающих процедурах, показывали, как правильно пользоваться массажным ковриком для ног и массажной рукавичкой. На станции «Гигиена» дети отгадывали по отрывкам художественных произведений само произведение. Если дети затруднялись с ответом, родители оказывали помощь. На станции «Витамины» участники команд рассказывали, в каких продуктах есть витамины. По окончании викторины проводилось подведение итогов и награждение победителей.

Тематический блок «Вместе весело шагать!».

Целью работы над данной темой было формирование у детей представлений о многообразии эмоций. Результат работы – умение детей определять свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей; расширение представлений об эмоциях; повышение уровня компетенции родителей в вопросах эмоционального благополучия детей.

Для накопления знаний и формирования представлений о психо-эмоциональном состоянии человека на первом этапе для организации совместной деятельности детей и родителей были сформулированы темы для изучения:

1-я декада января. Необходимые качества для сохранения и укрепления здоровья: трудолюбие, целеустремленность, ответственность за свое здоровье, умение содержать в чистоте и порядке личные вещи, рабочее место.

2-я декада января. Важность психо-эмоционального состояния для сохранения здоровья. Азбука эмоций.

3-я декада января. Обобщение знаний о помощи своему организму в росте, развитии, сохранении здоровья.

Для формирования представлений у детей 6-7 лет о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей был рекомендован материал:

– произведения художественной литературы Н.Н. Носов «Как Винтик и Шпунтик сделали пылесос», С.Я. Маршак «Вот какой рассеянный», венгерская народная сказка «Два жадных медвежонка», В.А. Осеева «Волшебное слово»,

– русские народные пословицы и поговорки о здоровье, доброте, дружбе;

– детские песни «Песенка друзей» «Улыбка», «Если добрый ты», «Песенка Льва и Черепахи»; музыкальные произведения Л. ван Бетховена «Лунная соната», П.И. Чайковского «Времена года» и «Вальс цветов», В. А. Моцарта «Маленькая ночная серенада»;

– просмотр мультфильмов о коте Леопольде.

На втором этапе, в процессе совместной деятельности детей и родителей, участникам формирующего эксперимента были предложены формы работы: чтение и обсуждение художественных книг, прослушивание и обсуждение детских песен и классической музыки; просмотр и обсуждение рекомендованных мультфильмов; изготовление книжки-малышки «Мое настроение»; изготовление смайликов с разными эмоциями. Все продукты совместной деятельности размещались в Центре здоровья для свободного изучения детьми.

На третьем этапе был проведен детско-родительский КВН «Вместе весело шагать!» (сценарий мероприятия в приложении И). Участники мероприятия были разделены на две команды, выбраны капитаны: Аня К. и Вероника Л. Команды придумали названия командам, а капитаны объяснили эти названия: первая команда – «БАМ» (Будем активно мыслить); вторая команда – «ПУПС» (Пусть ум победит силу). Были предложены задания: «Кроссворд», «Мы – актеры», «В поход», «Добрые слова». В кроссворде необходимо вписать эмоции, изображения которых показывал ведущий. Задание «Мы – актеры» очень понравилось детям, так как была дана возможность для самовыражения, а также родители принимали участие в выполнении данного задания. Для задания «В поход» командам были

предложены коробки с самыми разнообразными предметами. Необходимо выбрать только те предметы, которые понадобятся в походе, и объяснить свой выбор. Последним заданием было задание «Добрые слова», в котором необходимо было назвать как можно больше комплиментов. По окончании мероприятия проводилось подведение итогов работы и награждение победителей.

2.3 Динамика уровня сформированности у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни

Для выявления эффективности работы по формированию у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей был проведен контрольный эксперимент.

В эксперименте принимали участие те же дети дошкольного возраста, что и в констатирующем.

На контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика уровня сформированности у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни с применением тех же самых диагностических заданий и критериев оценивания, что и при проведении констатирующего эксперимента.

Цель контрольного эксперимента – выявление динамики уровня сформированности у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей.

Диагностическое задание 1. Беседа «Что такое здоровье?» (И.М. Новикова).

Качественный анализ результатов первого диагностического задания показал, что ответы детей, по сравнению с констатирующим экспериментом были более содержательными. Количество детей с высоким уровнем увеличилось на 10%, со средним уровнем увеличилось на 10%. Количество детей с низким уровнем снизилось на 5%.

Результаты данного диагностического задания свидетельствуют о сформированности у детей представлений о здоровом и болезненном состояниях человека, причинах некоторых заболеваний, понимания взаимосвязи между образом жизни и здоровьем. На рисунке 1 отражена динамика изменения уровней сформированности представлений детей о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни». В ходе обследования нами было выявлено два уровня: высокий и средний. Низкого уровня не выявлено.

Дети с высоким уровнем (35%) определяют «здоровье» как состояние физического и психологического благополучия человека («всегда хорошее, веселое, радостное настроение», «сила», «можно заниматься любимыми делами», «можно бегать, прыгать, играть»). Их представления о здоровом образе жизни сформированы исходя из полученных знаний. Дети знают о способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний (нужно «закаляться» «правильно питаться», «мыть руки с мылом перед едой», «делать зарядку», «ходить по колючему коврику», «заниматься спортом», «плавать»), понимают важность соблюдения правил ЗОЖ; осознают зависимость здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды.

Дети со средним уровнем (65%) «здоровье» понимают, как отсутствие болезни («когда человек не болеет», «когда не нужно пить горькие лекарства»). Они имеют некоторые представления о влиянии факторов внешней среды на здоровье человека, осознают зависимость здоровья от образа жизни с помощью наводящих вопросов и конкретных, доступных для понимания, примеров. Знания о способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний ограничены («принимать витамины», «пить лекарство», «одеваться по погоде», «правильно питаться»).

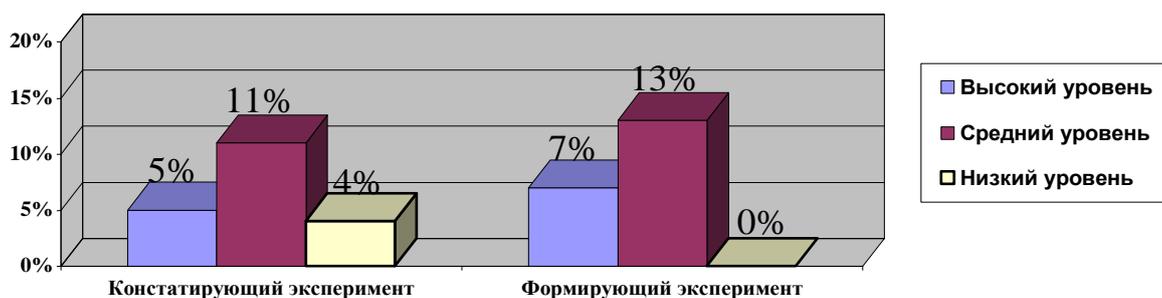


Рисунок 1 – Количественные результаты диагностического задания по формированию у детей 6-7 лет представлений о ЗОЖ в процессе совместной деятельности детей и родителей

Результаты диагностики показали, что дети имеют средний (13 человек) и высокий (7 человек) уровень представлений о здоровом образе жизни. Низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни не выявлен.

Диагностическое задание 2. Беседа «Закаливание» (Е.А. Кудрявцева).

По сравнению с констатирующим экспериментом количество детей с высоким уровнем увеличилось на 5%, со средним уровнем на 10%. Количество детей с низким уровнем снизилось на 15%.

Дети с высоким уровнем (20%) имеют четкое представление о пользе водных и закаливающих процедур. Стараются самостоятельно проводить различные виды водных и закаливающих процедур, утреннюю зарядку. Имеют представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

Дети со средним уровнем (80%) имеют представление о пользе водных и закаливающих процедур. Проводят различные виды водных и закаливающих процедур, утреннюю зарядку после напоминания взрослых. Не всегда имеют четкие представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Количественные результаты по данному диагностическому заданию представлены на рисунке 2.

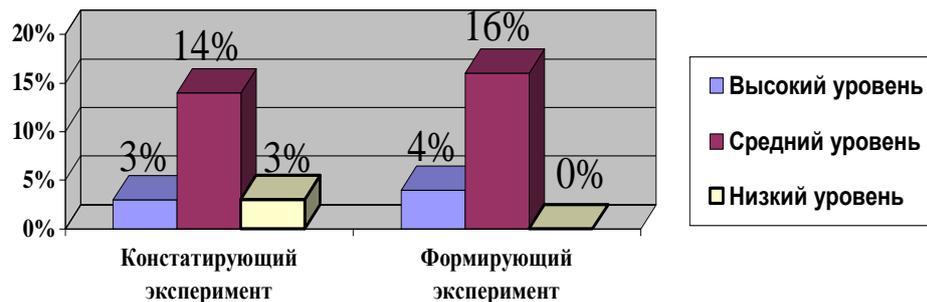


Рисунок 2 – Количественные результаты диагностического задания по определению представления детей о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур

Результаты диагностики показали, что дети имеют средний (16 человек) и высокий (4 человек) уровень представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Низкий уровень сформированности представлений о правилах и видах закаливания не выявлен.

Диагностическое задание 3. Дидактическая игра «Назови лишний предмет» (Е.А. Кудрявцева).

По сравнению с констатирующим экспериментом количество детей с высоким уровнем увеличилось на 10%. Количество детей со средним уровнем осталось прежним (80%), с низким уровнем снизилось на 10%.

Результаты данного диагностического задания свидетельствуют о сформированности у детей представлений о культурно-гигиенических навыках. В ходе обследования было выявлено два уровня: высокий и средний. Низкого уровня не выявлено.

Дети с высоким уровнем (20%) имеют хорошо выработанную привычку ежедневно умываться и чистить зубы, пользоваться индивидуальными средствами гигиены – полотенцем, расческой. Следят за своим внешним видом и чистотой одежды, занимается активными видами спорта и подвижными играми.

Дети со средним уровнем (80%) имеют недостаточно выработанную привычку ежедневно умываться и чистить зубы, пользоваться индивидуальными средствами гигиены – полотенцем, расческой самостоятельно, иногда с помощью взрослого. Не всегда следит за своим внешним видом и чистотой одежды, большая часть детей занимается активными видами спорта.

Количественные результаты по данному диагностическому заданию представлены на рисунке 3.

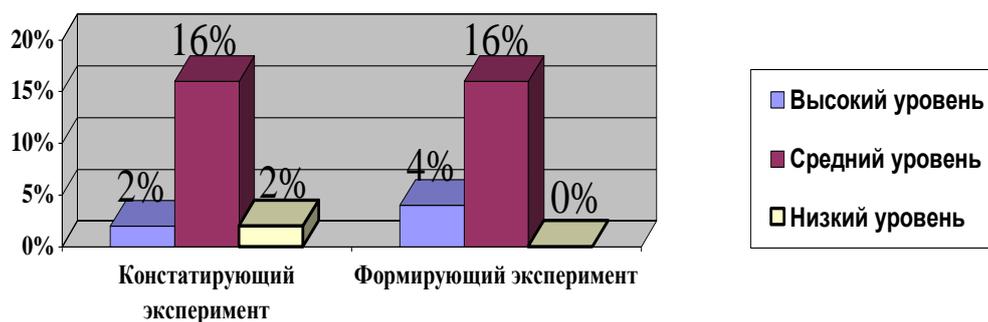


Рисунок 3 – Количественные результаты диагностического задания по определению уровня сформированности у детей представлений о культурно-гигиенических навыках

Результаты диагностики, представленные в таблице 11, показали, что дети имеют средний (16 человек) и высокий (4 человек) уровень представлений о первоначальных культурно-гигиенических навыках. Низкий уровень сформированности представлений о культурно-гигиенических навыках не выявлен.

Диагностическое задание 4. Беседа «Правила личной гигиены» (Е.А. Кудрявцева).

По сравнению с констатирующим экспериментом количество детей с высоким уровнем увеличилось на 30%. Количество детей со средним уровнем снизилось на 20%, с низким уровнем снизилось на 10%. Несмотря на некоторое снижение количества детей со средним уровнем прослеживается положительная динамика, так как количество детей с высоким уровнем увеличилось.

Результаты данного диагностического задания свидетельствуют о сформированности у детей представлений о правилах личной гигиены. В ходе обследования нами было выявлено два уровня: высокий и средний. Низкого уровня не выявлено.

Дети с высоким уровнем (40%) отвечают на все вопросы и имеют представления о правилах личной гигиены. Дети знают о необходимости ежедневно умываться и чистить зубы, пользоваться индивидуальными средствами гигиены – полотенцем, расческой, носовым платком, салфеткой. Знают о необходимости соблюдения правил личной гигиены, самостоятельно моют руки перед едой.

Дети со средним уровнем (60%) отвечают на вопросы, иногда требуется помощь со стороны взрослого. Умеют пользоваться индивидуальными средствами гигиены – полотенцем, расческой носовым платком, салфеткой самостоятельно, иногда с помощью взрослого. Знают о необходимости соблюдения правил личной гигиены, но иногда забывают соблюдать их, самостоятельно моет руки перед едой.

Количественные результаты по данному диагностическому заданию представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Количественные результаты диагностического задания по определению представлений детей о правилах личной гигиены

Таким образом, данное диагностическое задание показало, что количество детей с высоким уровнем увеличилось и составляет 8 человек, со средним уровнем – 12 человек. Низкий уровень сформированности представлений о правилах личной гигиены не выявлен.

Диагностическое задание 5. Дидактическая игра «Полезные покупки» (И.М. Новикова).

По сравнению с констатирующим экспериментом количество детей с высоким уровнем осталось на прежнем уровне. Количество детей со средним уровнем увеличилось на 10%, с низким уровнем снизилось на 10%.

Результаты данного диагностического задания свидетельствуют о сформированности у детей представлений о важности правильного питания, соблюдения режима питания. В ходе обследования нами было выявлено два уровня: высокий и средний. Низкого уровня не выявлено.

Дети с высоким уровнем (35%) имеют устойчивое представление о зависимости здоровья от рационального питания, осознают важность правильного питания для здоровья человека.

Дети со средним уровнем (65%) имеют недостаточно сформированное представление о зависимости здоровья от рационального питания; осознают важность правильного питания для здоровья человека после наводящих вопросов взрослого.

Количественные результаты по данному диагностическому заданию представлены на рисунке 5.

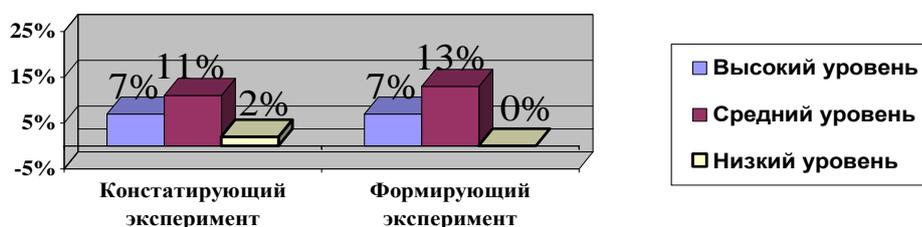


Рисунок 5 – Количественные результаты диагностического задания по определению представлений детей о важности правильного питания, соблюдения режима питания

Таким образом, данное диагностическое задание показало, что количество детей с высоким уровнем, как и в констатирующем эксперименте составляет 8 человек, со средним уровнем увеличилось до 13 человек. Низкий уровень сформированности представлений о правилах рационального питания не выявлен.

Диагностическое задание 6. Проблемная ситуация «Место для отдыха» (И.М. Новикова).

По сравнению с констатирующим экспериментом количество детей с высоким уровнем осталось на прежнем уровне. Количество детей со средним уровнем увеличилось на 25%, с низким уровнем снизилось на 25%.

Результаты данного диагностического задания свидетельствуют о сформированности у детей представлений представления детей о влиянии окружающей среды на здоровье человека. В ходе обследования нами было выявлено два уровня: высокий и средний. Низкого уровня не выявлено.

Дети с высоким уровнем (75%) понимают важность для сохранения здоровья соблюдения правил ЗОЖ; осознают зависимость здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды.

Дети со средним уровнем (25%) понимают важность для сохранения здоровья соблюдения правил ЗОЖ с помощью наводящих вопросов или конкретных примеров; не всегда осознает зависимость здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды.

Количественные результаты по данному диагностическому заданию представлены на рисунке 6.

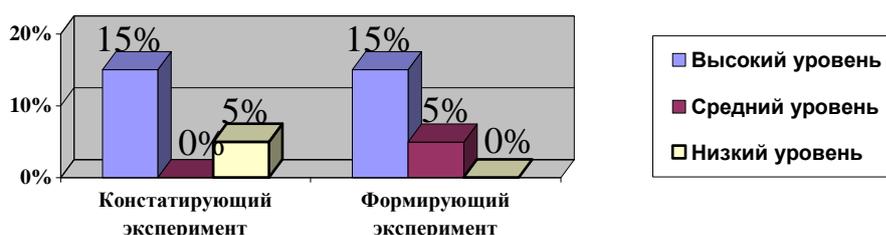


Рисунок 6 – Количественные результаты диагностического задания по определению представлений детей о влиянии окружающей среды на здоровье человека

Таким образом, данное диагностическое задание показало, что количество детей с высоким уровнем, как и в констатирующем эксперименте не изменилось и составляет 15 человек, со средним уровнем увеличилось до

5 человек. Низкий уровень сформированности представлений о правилах личной гигиены не выявлен.

Диагностическое задание 7. Рисуночный тест «Что делать, чтобы быть здоровым?» (И.М Новикова).

По сравнению с констатирующим экспериментом количество детей с высоким уровнем увеличилось на 35%. Количество детей со средним уровнем уменьшилось на 35%, с низким уровнем осталось на прежнем уровне (0%).

Результаты данного диагностического задания свидетельствуют о сформированности у детей представлений о способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний. В ходе обследования было выявлено два уровня: высокий и средний. Низкого уровня не выявлено.

Дети с высоким уровнем (35%) имеют элементарные правильные представления о здоровом образе жизни; знают о некоторых способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных из различных источников.

Дети со средним уровнем (65%) имеют некоторые представления о способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний, связанные только с их личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер.

Количественные результаты по данному диагностическому заданию представлены на рисунке 7.

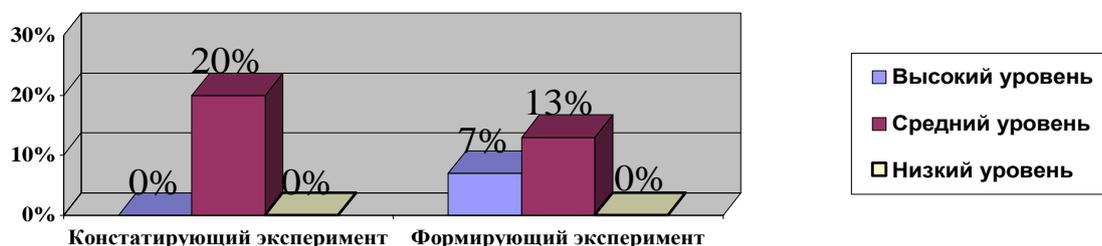


Рисунок 7 – Количественные результаты диагностического задания по определению представлений детей о способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний

Таким образом, данное диагностическое задание показало, что количество детей с высоким уровнем увеличилось и составляет 7 человек, со средним уровнем уменьшилось до 13 человек. Низкий уровень сформированности представлений о правилах личной гигиены не выявлен.

В целом можно сказать, что у детей произошли качественные изменения по всем выделенным показателям Сравнительные результаты констатирующего и контрольного эксперимента представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительные количественные результаты сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей 6-7 лет

	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап
Количество детей	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
20	1	6	18	14	1	0
100%	5%	30%	90%	70%	5%	0%

Отмечается положительная динамика в повышении осознанности и заинтересованности к здоровому образу жизни, повысился уровень эмоционально-положительного отношения. Контрольный эксперимент показал, что количество детей с высоким уровнем увеличилось на 25% и составляет 6 человек (30%), со средним уровнем уменьшилось на 20% и составляет 14 человек (70%). Низкий уровень сформированности представлений о правилах личной гигиены не выявлен (Приложение К).

В процессе совместной деятельности с родителями принимали активное участие в подготовке к мероприятиям, изготовлении материалов для оформления Центра здоровья

Проведенный эксперимент подтвердил гипотезу, выдвинутую ранее о том, что формирование у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей будет эффективно, если:

– происходит обогащение Центра здоровья «Будь здоров!» соответствующими материалами и атрибутами, изготовленными детьми и

родителями в процессе совместной деятельности (плакаты, коллажи, книжки-малышки, спортивный инвентарь);

– разработано содержание и формы организации совместной деятельности детей и родителей по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей 6-7 лет.

Таким образом, проведя количественный и качественный анализ данных, было установлено, что по результатам окончания формирующего этапа исследования наблюдается положительная динамика в сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей. Так количество детей с высоким уровнем увеличилось на 25% и составляет 6 человек (30%), со средним уровнем уменьшилось на 20% и составляет 14 человек (70%). Данные исследования позволяют говорить о том, что работа по формированию представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей дает положительные результаты и может быть рекомендована к использованию для работы в дошкольных образовательных организациях.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу и позволило сделать следующие выводы.

Результаты теоретического анализа дают основание утверждать, что проблема формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей является актуальной в настоящее время. Формирование представлений о здоровом образе жизни следует рассматривать как важнейшую задачу физического развития детей.

Исследования И.В. Журавлевой, Н.П. Абаскаловой, Н.М. Амосова, И.И. Брехмана, Г.К. Зайцева, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарниковой показывают, что для сохранения и укрепления здоровья детей необходимо формирование у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.

Исследования В.Г. Алямовской, М.П. Асташиной, В.Р. Кучмы, В.А. Деркунской, Л.Г. Касьяновой, А.А. Ошкиной показывают, что в дошкольном возрасте необходимо познакомить детей с основными правилами здорового образа жизни, сформировать у них все компоненты ЗОЖ и потребность в регулярных физических упражнениях

В соответствии с целью исследования и гипотезой был проведен констатирующий эксперимент, целью которого было выявление у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни. В ходе констатирующего эксперимента были определены критерии и диагностические задания.

Выявление уровня представлений у детей 6-7 лет о здоровом образе жизни показало, что преобладают дети с низким (5%) и средним (90%) уровнями. Результаты констатирующего эксперимента доказали необходимость осуществления работы по формированию у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности с родителями.

Были апробированы педагогические условия формирования у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности с родителями. Программа формирующего эксперимента реализовывалась в три этапа:

1) определение соответствия видов совместной деятельности основным элементам здорового образа жизни;

2) включение в процесс формирования представлений о здоровом образе жизни совместной деятельности детей и родителей посредством восприятия художественной литературы и музыкальных произведений, коммуникативной, изобразительной, двигательной, игровой деятельности, подготовки материалов для обогащения предметно-пространственной среды Центра здоровья «Будь здоров!»; также была организована подготовка к итоговым мероприятиям;

3) организация совместных детско-родительских мероприятий, оформление Центра здоровья продуктами совместной деятельности (плакаты, фотовыставки, рисунки, поделки).

Проведенная опытно-экспериментальная работа доказала свою эффективность и продемонстрировала положительную динамику сформированности у детей 6-7 лет представлений о здоровом образе жизни. Результаты контрольного среза показали, что после проведения формирующего эксперимента высокий уровень повысился на 25% и составляет 6 человек (30%), со средним уровнем уменьшилось на 20% и составляет 14 человек (70%). Низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни не выявлен.

Полученные результаты позволяют утверждать, что после проведения формирующего эксперимента уровень представлений детей 6-7 лет о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности детей и родителей возрос и качественно изменился. Цель работы достигнута и задачи решены.

Список используемой литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс] // приказ М-ва образования и науки РФ от 17 декабря 2013 г. №1155. – Режим доступа : <https://pravobraz.ru/federalnyj-gosudarstvennyj-obrazovatelnyj-standart-doshkolnogo-obrazovaniya/> (дата обращения : 15. 11. 2018).
2. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения [Электронный ресурс] ФЗ // – Режим доступа : <http://docs.cntd.ru/document/901729631> (дата обращения: 10.01.2019).
3. Об утверждении Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации [Электронный ресурс] // приказ М-ва здравоохранения РФ от 21 марта 2003 г. №113. – Режим доступа : <http://docs.cntd.ru/document/901859870> (дата обращения : 21. 12. 2018).
4. Авдеева, Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб. : Детство – пресс, 2009. – 144 с.
5. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В.Г. Алямовская. – М. : Linka Press, 1993. – 92 с.
6. Алямовская, В.Г. Оздоровительные технологии в дошкольном учреждении: инновационный аспект [Текст] / В.Г. Алямовская. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2010. – 124 с.
7. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников [Текст] : учебно-методическое пособие /М.П. Асташина. – Омск. : СибГУФК, 2007. – 68 с.
8. Борытко, Н.М. В пространстве воспитательной деятельности : Монография [Текст] /Науч. ред. Н.К. Сергеев. – Волгоград. : Перемена, 2001 – 127 с.

9. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
10. Галюкова, М. И. Здоровье человека как социально-философская ценность [Текст] / М.И. Галюкова // Вестник Тамбовского государственного технического университета. – 2007. – Т. 13. - № 2. - С.654-660.
11. Гуменюк, Е.И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Текст] / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слесаренко. – СПб. : Изд-во Детство-Пресс, 2011. – 32 с.
12. Деркунская В.А. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ (опыт создания словаря) [Текст] / В.А. Деркунская.// Управление дошкольным образовательным учреждением, – 2005. – № 3. – с.119 – 122.
13. Доброрадова Л. В. Здоровый образ жизни как объект исследования в различных отраслях науки [Текст] / Л.В.Доброрадова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009 – № 5 – с. 29-35.
14. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества [Текст] / И. В. Журавлева. – Ин-т социологии РАН. – М. : Наука, 2006. – 238 с.
15. Забзеева В. А. Организация режимных процессов в ДОО [Текст] / В.А. Забзеева. – М. : ТЦ Сфера, 2017. – 128 с.
16. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга [Текст] / Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб. : Акцидент, 1994. – 78 с.
17. Здоровье и здоровый образ жизни [Текст] : учеб. пособие / Л.В. Капилевич, В.И. Андреев. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с.
18. Здоровьесберегающая система ДОО : модели программ, рекомендации, разработки занятий [Текст] / авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград : Учитель, 2016. – 183 с.

19. Инновационные формы взаимодействия ДОО с семьей : родительские собрания и конференции, дискуссии, практикумы, встречи за круглым столом [Текст] / авт.-сост. Н.М. Сертакова. – Волгоград : Учитель, 2019. – 203 с.
20. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование [Текст] / В.П. Казначеев. – Кострома : исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1996 – 245 с.
21. 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.
22. Комплексный диагностический инструментарий. Мониторинг усвоения ЗОЖ детьми 6-7 лет ФГОС ДО [Текст] / авт.-сост. Н.А. Мурченко – Волгоград : Учитель, 2017. – 154 с.
23. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков [Текст] : учебник / В. Р. Кучма. – М. : Медицина, 2001. – 384 с.
24. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. – М. : Гэотар-Мед, 2002 – 520 с.
25. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [Текст] / И.М. Новикова. – М. : Мозаика-Синтез, 2010. – 96 с.
26. Ошкина, А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников: автореф. дисс. кан. пед. наук [Текст] / А.А. Ошкина. – СПб.: РПГУ им. Герцена, 2009. – 25 с.
27. Полтавская, Н.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни [Текст] / Н.А. Полтавцева, М.Ю. Стожарова. – М. : ТЦ Сфера, 2013. – 128 с.
28. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций [Текст] : сб. ст. /

под ред. Н.В. Третьяковой. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. университета, 2016. – С. 83-86.

29. Содружество детей и взрослых : методический комплекс для детского сада [Текст] / под. ред. Н.В. Микляевой, Н.Ф. Лагутиной. – М. : ТЦ Сфера, 2013. – 128 с.

30. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 368 с.

31. Сухомлинский, В.А. Антология гуманной педагогики [Текст] / В.А. Сухомлинский. – М. : Изд. дом Шалвы Амонашвили, 1997. – 224 с.

32. Татарникова, Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей [Текст] / Л.Г. Татарникова. – СПб. : Санкт-Пб ГУПМ, 1993. – 118 с.

33. Татарникова, Л.Г. Валеология - основы безопасности жизни ребенка [Текст] / Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захарович, Т.О. Калинина. – СПб. : РЕТРОС, 1995. – 128 с.

34. Тимофеева, Л.Л. Планирование образовательной деятельности и оздоровления в ДОО в летний период [Текст] / Л.Л.Тимофеева, В.А. Деркунская, Е.Е. Корнейчева. – М. : Центр педагогического образования, 2017. – 224 с.

35. Тимофеева, Л.Л. Повышение профессиональной компетентности педагога дошкольного образования [Текст] / Л.Л. Тимофеева, Н.И.Королева, В.А. Деркунская // уч.-метод. пособие. – М. : Педагогическое общество России, 2013. – 112 с.

36. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст] : офиц. текст. – М. : ОмегаЛ., 2014. – 134 с.

37. Физическое развитие дошкольников : теоретические основы и новые технологии [Текст] / сост. Т.В. Волосовец, Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. – М. : Русское слово, 2015. – 112 с.

38. Формирование здорового образа жизни дошкольников : учеб-метод. пособие / [сост. А. А. Ошкина]. – ТГУ. – Тольятти : ТГУ, 2007. – 51 с.

39. Чумаков, Б.Г. Валеология. Курс лекций [Текст] / Б.Г. Чумаков. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.

40. Хакимова, Г.А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью старшего дошкольного возраста [Текст] / Г.А. Хакимова. – Екатеринбург : БАСКО, 2004. – 23 с.

41. Швецов, А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст] / А.Г. Швецов. – М. : Владос, 2006. – 176с.

Приложение А

Список детей, участвующих в эксперименте

Имя, Ф. ребенка	Возраст
Ангелина Ж.	6,7 лет
Алиса Ш.	7 лет
Андрей Б.	6,8 лет
Аня К.	6,5 лет
Арина Ю.	6,9 лет
Артем Д.	6,5 лет
Ваня К.	7,2 лет.
Вероника Л.	6,6 лет.
Вика Д.	6,11 лет
Влад Ф.	6,8 лет
Дамир Г.	7,1 лет.
Данил Л.	7,1 лет
Егор Ф.	6,1 лет
Катя Е.	6,1 лет
Лиза Т.	6,8 лет
Максим З.	6,2 лет
Маша Б.	6,6 лет.
Маша П.	7,2 лет
Настя К.	6,6 лет
Ярослав Е.	6,8 лет

Приложение Б

Итоговый уровень развития представлений о ЗОЖ у детей 6-7 лет
(констатирующий эксперимент)

Фамилия имя ребенка	Номер диагностического задания							Уровень представлений о ЗОЖ
	1	2	3	4	5	6	7	
Ангелина Ж.	НУ	НУ	НУ	НУ	НУ	ВУ	СУ	Низкий уровень
Алиса Ш.	НУ	СУ	СУ	СУ	СУ	НУ	СУ	Средний уровень
Андрей Б.	ВУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	НУ	СУ	Средний уровень
Аня К.	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Арина Ю.	СУ	СУ	СУ	СУ	НУ	НУ	СУ	Средний уровень
Артем Д.	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Ваня К.	НУ	НУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Вероника Л.	СУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Вика Д.	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Влад Ф.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ	ВУ	ВУ	СУ	Высокий уровень
Дамир Г.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Данил Л.	СУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Егор Ф.	СУ	СУ	НУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Катя Е.	СУ	НУ	СУ	СУ	СУ	НУ	СУ	Средний уровень
Лиза Т.	ВУ	СУ	ВУ	СУ	ВУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Максим З.	НУ	СУ	СУ	НУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Маша Б.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Маша П.	ВУ	СУ	ВУ	СУ	ВУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Настя К.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Ярослав Е.	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ	НУ	СУ	Средний уровень

Приложение В

Перспективный план формирования представлений у детей 6-7 лет о здоровом образе жизни в процессе совместной деятельности с родителями

Учебный период	Цели, планируемый результат	Содержание деятельности
Тема: Чистота – залог здоровья!		
1-я декада сентября	Цель: формирование у детей культурно–гигиенических навыков в процессе совместной деятельности со взрослыми.	Значение личной гигиены. Уход за руками. Частота и алгоритм мытья рук.
2-я декада сентября	Планируемый результат: осознанное отношение детей и их родителей к здоровью как к главному фактору успеха в дальнейшей жизни.	Гигиена тела. Ее значение, способы соблюдения и поддержания. Основные части тела человека. Предметы личной гигиены.
3-я декада сентября	Итоговое мероприятие: «Мы идем в гости».	Микроскоп. Микромир вокруг человека. Вредоносные микробы и полезные бактерии. Личная гигиена – способ защиты от микробов.
Тема: Витамины круглый год		
1-я декада октября	Цель: формирование знаний о пользе овощей, фруктов, злаковых. Планируемый результат: – формирование у детей представления о полезных свойствах овощей, фруктов, злаковых;	Здоровое рациональное питание – основа жизнедеятельности человека. Правила здорового питания. Овощи и фрукты-источники витаминов.
2-я декада октября	– воспитание интереса у родителей к вопросам организации здорового питания в семье.	Витамины и их значение для здоровья. Продукты, богатые витаминами.
3-я декада октября	Итоговое мероприятие: «Волшебный магазин»	Общее представление о строении зубов. Необходимость соблюдения норм питания для сохранения здоровья зубов. Алгоритм чистки зубов.
Тема: Праздник здоровья		
1-я декада ноября	Цель: ознакомление детей с доступными для данного возраста приемами сохранения здоровья. Ожидаемый результат:	Соблюдение режима дня – основа успешной, разнообразной, здоровой жизни. Польза утренней зарядки.
2-я декада ноября	– осознанное выполнение детьми правил здорового образа жизни; – ответственное отношение детей и взрослых к своему здоровью и здоровью окружающих людей; – заинтересованность родителей проблемой здоровьесбережения.	Регулярные занятия физической культурой. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий физической культурой. Польза от регулярных занятий спортом на свежем воздухе: на стадионах, в парках, во дворе.
3-я декада ноября	Итоговое мероприятие: совместное мероприятие «В здоровом теле – здоровый дух!»	Вредные привычки, наносящие вред организму человека.

Тема: Страна здоровья		
1-я декада декабря	<p>Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни.</p> <p>Ожидаемый результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> – у детей сформировано представление о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни»; – поддержка родителями детской инициативы в стремлении детей к здоровому образу жизни. <p>Итоговое мероприятие: совместная игра – путешествие «Страна здоровья».</p>	<p>Здоровье как состояние физического и психического благополучия человека.</p> <p>Необходимость осознанного бережного отношения к своему здоровью. Важные компоненты здоровья: режим дня, закаливание, правильное питание, двигательная активность, гигиена, организм человека, психо-эмоциональное состояние.</p>
2-я декада декабря		<p>Популярные виды спорта: летние и зимние, командные и индивидуальные. Положительное влияние занятий спортом на здоровье человека.</p>
3-я декада декабря		<p>Правильная осанка: ее значение для здоровья человека, способы выработки и сохранения.</p> <p>Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика переутомлений и вирусных заболеваний.</p>
Тема: Вместе весело шагать		
1-я декада января	<p>Цель: развитие эмоционального интеллекта у детей</p> <p>Ожидаемый результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение детей определять свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей; 	<p>Необходимые качества для сохранения и укрепления здоровья: трудолюбие, ответственность за свое здоровье, целеустремленность, умение содержать в чистоте и порядке личные вещи, рабочее место.</p>
2-я декада января	<ul style="list-style-type: none"> – расширение представлений об эмоциях; – повышение уровня компетенции родителей в вопросах эмоционального благополучия детей. 	<p>Важность психо-эмоциональной регуляции для сохранения здоровья. Азбука эмоций.</p>
3-я декада января	<p>Итоговое мероприятие: совместный КВН «Вместе весело шагать!»</p>	<p>Обобщение знаний о помощи своему организму в росте, развитии, сохранении здоровья.</p>

Приложение Г

Сценарий совместного детско-родительского мероприятия «Мы идем в гости»

Задачи:

- укреплять детско-родительские отношения;
- приобщать детей и родителей к совместному творчеству;
- закреплять у детей знания о культурно-гигиенических навыках;
- развивать потребность у детей и родителей к ведению здорового образа жизни.

Материалы и оборудование:

- большой красочный конверт с письмом. На конверте в качестве адреса указан номер группы, для которой проводится мероприятие.

стул, стол;

- средства личной гигиены (мыло, зубная щетка, расческа, зубная паста, полотенце, носовой платок);
- картинки, на которых изображены мыло, расческа, зубная щетка, зубная паста, ванна, душ, полотенце, носовой платок;
- предметы для «беспорядка» – фантики от конфет, небольшие игрушки;
- грязная игрушечная посуда, муляжи овощей и фруктов;
- белый халат для доктора, чемоданчик с медицинскими принадлежностями;
- три ободка на голову с изображением микробов;
- ватман и цветные маркеры;
- стенд для организации выставки.

Действующие лица: ведущий, Ксюша-«грязнуля», дети, родители.

Мероприятие проводится в актовом (или спортивном) зале. В центре зала необходимо поместить детский столик и стульчик, за которым сидит Ксюша-«грязнуля» (переодетый музыкальный руководитель). У Ксюши непричесанные волосы, на лице и руках пятна краски. На столе разбросана грязная кукольная посуда, на полу – фантики, бумажки, игрушки. Справа –

стенд с прикрепленными к нему картинками с изображением предметов личной гигиены, слева – стенд с рисунками на тему «Чистота – залог здоровья!».

На мероприятие приглашаются родителей детей, а также бабушки и дедушки. Мероприятие проводит ведущий.

Подготовительный этап: за две недели до мероприятия педагог раздает детям стихотворения для заучивания дома. Родителям предлагается принести фотографии детей, на которых дети умываются, чистят зубы, делают зарядку, т.е. делают что-либо для сохранения своего здоровья. Детям предлагается нарисовать для выставки рисунки на тему «Чистота – залог здоровья!».

Ход мероприятия

Стулья расставлены полукругом в два ряда. На первом ряду сидят дети, на втором – родители.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, мамы и папы, бабушки и дедушки! Утром рано, спозаранку, выглянув в окно, я увидела письмо! Не теряя ни минутки, прочитаем мы его!» Ведущий читает письмо: «Добрый день, дорогие ребята! Приходите ко мне в гости – и мы с вами поиграем! У меня для вас есть сюрприз! Жду вас в гости! Ваша Ксюша». Ребята, пойдём в гости к Ксюше? Дети отвечают: Да! (Дети встают со стульев и идут в центр зала к Ксюше).

Ксюша радостно встречает ребят: Здравствуйте, ребята! Я вас очень рада видеть! Приходите, я вас угощу фруктами (поднимает с пола яблоки и грязными руками протягивает ребятам. Сама «откусывает» яблоко).

Ведущий: Ксюша, а почему у тебя такие грязные руки? И почему ты не моешь яблоко? Кушать грязные фрукты и овощи очень опасно для здоровья!

Ксюша: Тогда давайте пить чай? (предлагает детям взять чашки и попить чаю. Сама «пьет» из грязной чашки).

Ведущий: Ксюша, почему у тебя такая грязная посуда? Мы не можем пить из такой грязной посуды – это очень опасно для здоровья!

Ксюша: Давайте поиграем! У меня много игрушек. Посмотрите! Вот они (показывает на разбросанные по полу игрушки).

Ведущий: А почему твои игрушки валяются? Ребята, давайте поможем Ксюше понять, в чем она ошибается?

Дети отвечают, что необходимо мыть руки, умываться, мыть посуду, выкидывать мусор, игрушки складывать на свои места, мыть овощи и фрукты перед едой.

Ведущий: Ребята, поможем Ксюше исправить ошибки? (Дети наводят порядок, дают Ксюше мыло, таз с водой, расческу и полотенце).

Ксюша: Ой, ребята, отойдите!

Воду с мылом уберите,

Не хочу я умываться!

И не буду я меняться!

Ксюша: Давайте лучше есть конфеты! («Съедает» несколько конфет и хватается руками за живот).

Ведущий: Ксюша, что случилось?

Ксюша, плачет: У меня живот болит! (хватается за щеку) У меня зуб болит!

Ведущий: Ребята, почему у Ксюши заболел живот? (дети отвечают). А почему у Ксюши заболел зуб? (дети отвечают).

Ведущий: Ребята, давайте поможем Ксюше! (Дети соглашаются и предлагают вызвать врача).

Врач: Здравствуйте! Что у вас случилось? Кто заболел?

Дети: Ксюша заболела.

Врач: Давайте посмотрим больную. Что случилось с Ксюшей? (удивляется) Почему она такая грязная? Ой, какая грязная посуда! (Обращается к Ксюше). Ты ела невымытыми руками из грязной посуды?

Ксюша: Да. И фрукты невымытые ела, а теперь живот болит.

Трое детей с ободками, изображающими болезнетворные микробы, читают стихотворение:

Мы, микробы, весело живем,
Мы, микробы, песенку поем,
Мы, микробы, очень любим грязь,
Мы, микробы, ненавидим вас!

Всех, кто любит умываться,
Сам умеет причесаться,
Руки мыть и чистить зубы,
Мы не любим!

А нерях, грязнуль, лентяев,
Неумытых разгильдяев
Очень любим!

Врач: Ребята, какие правила здорового образа жизни нарушила Ксюша?

Дети: Кушает грязными рука, не умывается, не причесывается, не убирает за собой игрушки, не моет посуду, не моет овощи и фрукты.

Ведущий: Давайте запишем правила здоровья на большом листе и подарим Ксюше, чтобы она всегда помнила правила здорового образа жизни и соблюдала их (приглашает родителей записать по одному правилу на ватмане: дети формулируют правило, родитель записывает).

Дети: После прогулки нужно мыть руки с мылом. Нужно насухо вытираться своим полотенцем. Нужно расчесывать волосы своей расческой. Нужно чистить зубы каждый утром и вечером. После прогулки нужно надеть чистую одежду. Овощи и фрукты нужно мыть чистой водой. Нужно кушать из чистой посуды. Нужно убирать в своей комнате свои игрушки.

Врач: Сейчас я буду лечить Ксюшу (открывает свой чемоданчик и достает игрушку). Ребята, я так к вам торопился, что неправильно собрал свой чемоданчик: вместе с медицинскими инструментами положил игрушки. Помогите мне навести порядок в моем чемоданчике (каждый ребенок достает из чемоданчика один предмет и объясняет, что это за предмет и для чего он нужен, например, градусник – чтобы измерять температуру, кукла – чтобы

играть и т.д. Все медицинские предметы дети складывают доктору в чемоданчик, а лишние предметы убирают. Доктор «вылечил» Ксюшу).

Врач: Ребята, до свидания! Помните о том, что очень важно соблюдать правила личной гигиены!

Дети: До свидания!

Ксюша: Ребята, я здорова. Давайте играть!

Ведущий: Ксюша, ты ничего не забыла сделать?

Ксюша: Ребята, помогите мне! Подскажите, что мне нужно сделать?

Дети: Помыть руки с мылом, вытереться полотенцем и расчесать волосы своей расческой.

Ксюша: Я никогда не умывалась, не мыла руки и не расчесывалась. Я не знаю, что для этого нужно (плачет)

Ведущий: Не плачь, Ксюша! Ребята тебе помогут. Отгадай наши загадки и ты узнаешь, что поможет тебе быть здоровой. Ребята, мамы и папы, помогайте Ксюше отгадывать загадки (дети читают загадки, родители отгадывают).

Ребенок 1: Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится (мыло).

Ребенок 2: Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока он гуляла,
Спинка розовая стала (мочалка).

Ребенок 3: Хожу – брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей (расческа).

Ребенок 4: Костяная спинка,
Жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит,
Нам усердно служит (зубная щетка).

Ребенок 5: Среди кудрей гуляла
и зубик потеряла (расческа).

Ребенок 6: Мягкое, пушистое,
Беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой –
Буду чистый и сухой» (полотенце).

Ведущий: Молодцы, ребята! Правильно отгадали все загадки. Вот предметы, которые помогут тебе быть чистой и опрятной» (отдает Ксюше мыло, расческу, полотенце. Ксюша забирает вещи и уходит). «Пока Ксюша приводит себя в порядок, давайте послушаем стихи, которые дети подготовили дома (дети рассказывают стихи).

Ребенок 7: Мыло душистое, белое, мылкое,
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой.
Если б грязнуля вспомнил по мыло,
Мыло его наконец бы отмыло.

Ребенок 8: Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде
Вечная слава воде!

Ребенок 9: Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть или не мыть?
Если мыть, то, как нам быть:
Часто мыть или пореже?
Отвечает доктор:

–Еже! –

Отвечает доктор гневно:

– Еже- еже-ежедневно!.

(Ксюша выходит чистая и причесанная).

Ксюша: Ребята, а теперь вы будете играть со мной?

Дети: Да!

Игра «Ровным кругом». Дети и родители стоят в кругу, взявшись за руки. У ведущего мешок с предметами личной гигиены. Ведущий произносит слова: «Ровным кругом друг за другом...» и дети с родителями начинают движение по кругу. На словах ведущего «Чур, ребята не зевать: то, что я вам покажу, сразу вы должны назвать!» родители и дети останавливаются. Ведущий достает из мешка какой-либо предмет, дети и родители называют, что это и показывают, как этим предметом нужно пользоваться. Игра продолжается до тех пор, пока в мешке у ведущего не закончатся все предметы.

Ведущий: Ребята, вы принесли свои фотографии, на которых вы умываетесь, чистите зубы, убираете в комнате. Давай устроим фотовыставку. Вместе с родителями прикрепите фотографии в Центр здоровья «Мы выбираем ЗОЖ!

Ведущий: На этом наше мероприятие заканчивается. Вы, ребята, молодцы – помогли сегодня Ксюше.

Ксюша благодарит детей и родителей за помощь и уходит.

Приложение Д

Сценарий совместного детско-родительского мероприятия «Волшебный магазин»

Задачи:

- закреплять знания детей о полезных продуктах;
- развивать умения лепить из соленого теста полезные продукты;
- воспитывать потребность в совместном общении детей и взрослых.

Материалы и оборудование:

- устройство для воспроизведения аудио-дисков (магнитофон, музыкальный центр, ноутбук и т.д.), диски с аудиозаписями;
- атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин»;
- муляжи продуктов питания, овощей и фруктов;
- колокольчик;
- две корзинки для продуктов питания, на одной корзине – этикетка с изображением овощей, на другой – с изображением фруктов;
- разноцветное соленое тесто, стеки, доски для лепки, салфетки;
- ширма, «витрина» магазина;
- фартук, колпак для продавца;
- коробки с изображением на них витаминов: А, В, С и др.
- свежие яблоки по количеству детей;
- маски-ободки для детей с изображением овощей (капуста, морковь, лук, картофель).

Оформление зала: в центре зала за ширмой находится «витрина» магазина.

Подготовительный этап: за две недели дети получают стихотворения для разучивания дома.

Ход мероприятия

Мероприятие проводится в актовом (или спортивном зале). На стульях, расставленных в два ряда полукругом, сидят дети и взрослые.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята, мамы и папы, бабушки и дедушки! Ребята, посмотрите, у меня в руках волшебный колокольчик. Как только прозвенит колокольчик, откроется волшебный магазин. Смотрите! (звенит в колокольчик и произносит слова)

Открывайся, динь – динь – динь,

Наш волшебный магазин! (открывается ширма)

Ребенок 1:

Вот с продуктами витрина –

Загляденье, как картина!

Фрукты тут, печенье, сдоба,

Вот и овощи для пробы.

Магазина нету краше!

Продавец в нем – Катя наша,

Весь товар покажет нам,

Мамам, папам и друзьям.

Продавец: Здравствуйте! Добро пожаловать в мой магазин! Посмотрите, какой магазин красивый. Но что это? Кто видно, побывал в магазине и все перепутал. Все продукты перемешал. Ребята, помогите разложить продукты на свои места. Положите все овощи в корзину с изображением овощей, а фрукты – в корзину с изображением фруктов. (Под музыку дети раскладывают фрукты и овощи).

Ведущая: Ребята, вы молодцы! Помогли навести порядок в магазине.

Продавец: Ребята. В моем магазине вы можете купить все, что вам понравится. Но есть одно условие. Чтобы купить товар, нужно отгадать загадку.

Ведущий: Ребята, отправимся в магазин за покупками?» (дети отвечают).

Продавец (загадывает загадки):

«Удивился в поле ежик: Вот так овощ – сто одежек!

А зайчонок слопал с хрустом аппетитную ... (капусту).

Появляюсь я из грядки, вырастаю ловко.

Скушайте меня, ребятки, очень вкусную ... (морковку).

Ох, жара! Макушка лета – зрею я на солнышке.

Фея из меня карету сделала для Золушки (тыква).

Для лечения болезней – этот цитрус всех полезней.

Очень кислый, сочный он. Называется... (лимон).

Синий вкусный сочный плод, он на дереве растет.

Аппетитна и красива – просится в корзину ... (слива)

Ведущая: Ребята, молодцы! Вы знаете много овощей и фруктов. Ребята, чем полезны овощи и фрукты? (дети отвечают, что в них много витаминов).
Правильно. А знают ли наши мамы и папы, какие витамины содержатся в овощах и фруктах (родители берут муляж фрукта или овоща и кладут в нужную коробку). Расскажите, чем полезны эти витамины? (дети и родители отвечают). Какие еще полезные продукты питания, кроме овощей и фруктов, вы знаете?

Ребенок 2: Чтоб здоровым быть всегда,

Нужна полезная еда.

Витамины всех полезней,

Сберегут нас от болезней!

Ребенок 3: Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Ребенок 4: Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Ребенок 5: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам –

И не только по утрам.

Ребенок 6: От простуды, от ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ведущая: Вот какие молодцы! Витаминов очень много, а значит, еды, полезной для нашего здоровья, тоже много. Продукты, в которых содержатся витамины – полезны для нашего здоровья, укрепляют его.

Ведущая: Где растут овощи? А где растут фрукты? Давайте поиграем и споем песню о тех овощах, что растут у нас на огороде (звучит музыка «Огородная – хороводная»).

Игра «Огородная – хороводная». Дети и родители становятся в круг и берут друг друга за руки. Четверо детей надевают на голову ободки с нарисованными овощами: лук, морковь, капуста, картофель. Под музыку дети и родители идут по кругу, напевая слова песни. Как только ребенок с овощем – ободком на голове услышит свое название, он выходит в центр и выполняет движения в соответствии с текстом песни.

Есть у нас огород,

Там морковка (капуста, зеленый лук, картошка) растет.

Вот такой вышины, вот такой ширины.

Ты, морковка (капуста, лучок, картошка), к нам иди и немножко попляши.

А потом не зевай и в корзину полезай.

Игра повторяется несколько раз.

Ребенок 3: Нужно всегда за здоровьем следить,

И потому полагается мыть

Фрукты и овощи перед едой

Очень старательно теплой водой.

Мытое яблоко ярче блестит,

Да и живот от него не болит.

Ведущая: Дорогие гости! Приглашаю вас пройти в нашу мастерскую. Мы все вместе будем лепить из цветного теста полезные угощения для наших кукол (после того, как дети и родители закончили работу с тестом, магазин «закрывается»).

Продавец: Наш магазин здоровых и полезных продуктов закрывается. У меня для вас есть подарки (раздает детям яблоки). До свидания!

Ведущая: Колокольчик динь – динь – динь,
Закрывайся магазин! Ребята, приглашайте родителей на чаепитие.

Приложение Е

Сценарий совместной детско-родительской викторины «В здоровом теле – здоровый дух!»

Задачи:

- укреплять детско-родительские отношения;
- воспитывать потребность в соблюдении режима дня;
- воспитывать чувство взаимопомощи, развивать умение действовать в команде;
- формировать представления о здоровом сне и физической культуре как важных компонентах ЗОЖ, о факторах, разрушающих здоровье;
- развивать интерес к занятиям спортом.

Материалы и оборудование:

- карточки с пословицами и поговорками о сне;
- лото на печатной основе «Валеология или здоровый малыш»;
- картинки с изображением различных видов спорта;
- бумажные медали на всех участников мероприятия «Знаток ЗОЖ!»;
- цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры, странички из раскраски «Соблюдаем режим дня»;
- мячи или картинки с изображением мячей: волейбольный, гандбольный, теннисный, футбольный, баскетбольный;
- бейджи с изображением двух видов спорта, по одному на каждом бейдже для деления участников викторины на команды;

Подготовительный этап: Родители и дети рисуют стенгазеты «Наши спортивные достижения». Также родители и дети получают список художественных произведений для совместного чтения: Г.В. Акимова «Сказка про дедушку Дрему», Е.И. Чарушин «Томкины сны», Л.Н. Толстой «Заяц и еж». Перед началом викторины родители и дети получают бейджи.

Мероприятие проводится в спортивном зале. Стены украшены стенгазетами, изготовленными детьми и родителями в процессе совместной

деятельности. Предварительно родители и дети получают задание найти как можно больше пословиц и поговорок о спорте

Ведущая: Здравствуйте, дорогие гости! Сегодня мы проводим викторину «В здоровом теле – здоровый дух!». Нам необходимо разделится на две команды, и выбрать капитанов. Также каждая команда должна придумать название. Посмотрите, у вас у всех есть бейджи с изображением какого-либо вида спорта. Объединитесь, пожалуйста, в команды с одинаковыми бейджиками.

Звучит песня «Спят усталые игрушки».

Ведущая: Ребята, что за песня прозвучала? В какое время дня исполняют эту песню? (дети отвечают).

Ведущая: Правильно, эту песню исполняют перед сном. А зачем нам нужен сон?

Дети: Чтобы быть здоровыми, крепкими, сильными, умными, большими.

Ведущая: Молодцы, ребята! Нашему организму обязательно нужен отдых. Если мы не будем отдыхать, то, каким будет наше настроение? Как мы будем себя чувствовать?

Дети: Настроение будет грустным, печальным, сердитым, невеселым. Мы будем уставшие, сонные.

Ведущая: Все верно. Если человек будет мало спать и не выспаться, он может заболеть. Вы сегодня выспались?

Дети: Да!

Ведущая: Если сладко спится – сон хороший снится. А кто приносит нам хорошие сны?

Дети: «Дрема».

Ведущая: «Давайте поиграем в игру «Дрема».

Игра «Дрема». Выбирается водящий с помощью считалки-стихотворения В.Д. Берестова:

Раз, два, три, четыре, пять!

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

Надо, надо, надо спать

И не надо куролесить.

Кто не спит, тот выйдет вон.

Кто уснул – увидит сон.

Водящий, Дрема, сидит на стуле в кругу, остальные участники водят вокруг него хоровод, приговаривая:

Сидит Дрема, сидит Дрема,

Сидит Дрема со своею дремотою.

Встает Дрема, встает Дрема,

Встает Дрема со своею дремотою.

Ходит Дрема, ходит Дрема,

Ходит Дрема со своею дремотою.

Ловит Дрема, ловит Дрема,

Ловит Дрема со своею дремотою.

Водящий, по словам этого стихотворения сначала встает, потом начинает ходить. После слов «ловит Дрема» дети разбегаются, а Дрема начинает ловить их.

Ведущая: Сейчас поиграем в игру «Объясни пословицы и поговорки о пользе сна».

Задание «Объясни пословицы и поговорки о пользе сна». Ведущий просит детей и родителей объяснить значение поговорок и пословиц. Карточки, с написанными на них поговорками и пословицами о пользе сна, лежат на подносе текстом вниз. Игроки берут одну карточку, читают поговорку и объясняют ее значение.

Сон – лучшее лекарство.

Выспишься – помолодеешь.

Сон лучше всякого богатства.

Подушка – лучшая подружка.

Нет такого силача, которого сон не поборет.

Ведущая: «А сейчас поиграем в игру «Здоровый и нездоровый сон».

Для игры используется лото на печатной основе «Валеология или здоровый малыш». Одна команда получает карточку «Здоровый сон», другая команда – карточку «Нездоровый сон». Детям предлагается выбрать из маленьких карточек те, что подходят их заданию. При проверке правильности выполнения задания дети объясняют свой выбор.

Ведущая: Давайте скажем, что нужно делать для здорового сна.

Дети: Спать в проветренной комнате. Перед сном не смотреть телевизор и не играть в компьютерные игры. Выключить громкую музыку. Умыться и почистить зубы. Убирать игрушки и аккуратно складывать одежду.

Ведущая: Отгадайте загадку:

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой – забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы ... (футбол)

Какие виды спорта вы знаете? Давайте поиграем в игру «Назови одним словом».

Игра «Назови одним словом». Ведущий предлагает продолжить фразу одним словом. В игре принимают участие дети и родители.

Вопросы:

1. Человек, играющий в футбол, –
2. Девочка, занимающаяся фигурным катанием, –
3. Люди, занимающиеся танцами, –
4. Человек, скачущий на коне, –
5. Девочка, занимающаяся гимнастикой, –
6. Спортсменка, прыгающая в высоту, – .

Ведущая: В каких спортивных играх не обойтись без мяча? Сможете ли вы по мячу определить спортивную игру? Ведущая показывает командам мяч, команды называют, в какой спортивной игре играют таким мячом.

Ведущая: А теперь конкурс «Защита стенгазет «Здоровый дух – в здоровом теле!». Приглашает детей и родителей рассказать, что изображено на ваших стенгазетах». Дети и родители комментируют фотографии и рисунки, находящиеся на стенгазетах. Подведение итогов викторины и вручение медалей «Знаток ЗОЖ!»

Ведущая: А еще, чтобы быть здоровыми и сильными, мы должны соблюдать режим дня. Чтобы всегда об этом помнить мы сейчас с вами подготовим правила соблюдения режима дня. Ребята, приглашайте родителей в группу. Там, на столах вас ждут раскраски «Соблюдаем режим дня» и цветные карандаши. Давайте вместе с родителями раскрасим эти картинки и разместим на стенде «Режим дня». (Дети вместе с родителями раскрашивают картинки, обсуждая, какие режимные моменты на них изображены. Готовые рисунки размещают в Центре здоровья).

Приложение Ж

Сценарий детско-родительской игры-путешествия «Страна здоровья»

Задачи:

- укреплять детско-родительские отношения;
- закрепить представления детей о здоровье посредством русского народного творчества;
- формировать у детей ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитывать чувство взаимопомощи, развивать умение действовать в команде;
- формировать потребность соблюдать правила здорового образа жизни.

Материалы: маршрутные листы, эмблемы команд, карточки с пословицами, картинки с изображением продуктов питания, таблички с названиями станций: «Викторина», «Закаливание», «Гигиена», «Витамины», наклейки. Для выполнения заданий на станции «Закаливание» потребуются массажные коврик, массажная рукавичка, дидактические картинки по теме закаливания.

Предварительная подготовка: дети и родители рисуют на бумаге формата А3 плакат-рекламу здорового образа жизни. На плакатах могут быть отражены различные аспекты здорового образа жизни: здоровое питание, соблюдение режима дня, поддержание чистоты, занятия спортом и физической культурой, влияние настроения на здоровье и т.д. Заранее необходимо поделить детей и родителей на две команды.

Ход игры-путешествия

К четырем кабинетам прикреплены таблички с названиями станций. На каждой из четырех станций находятся педагоги. По итогам выполнения заданий они клеивают в маршрутные листы участников наклейки. Побеждает команда, набравшая большее количество наклеек.

Ведущая: Здоровье – это самая важная ценность у человека. Каждый хочет быть сильным, веселым, бодрым, энергичным, чтобы заниматься любимыми делами. Когда человек здоров, у него отличное настроение. Болезни являются причиной плохого настроения. Когда у человека плохое настроение, ему ничего не интересно и ничего не хочется делать. Мы должны заботиться о своем здоровье и не вредить своему организму. Сегодня мы отправимся в страну Здоровья. На пути бы будем останавливаться на станциях «Викторина», «Закаливание», «Гигиена», «Витамины». На этих станциях мы будем выполнять различные задания. Итак, отправляемся в путь!

Станция «Викторина».

Командам необходимо объяснить значение русских народных пословиц и поговорок:

1. Здоровье всего дороже».
2. Здоровому все здорово.
3. Больному все горько».
4. Что имеем – не храним, потерявши – плачем.
5. Здоровье не купить.
6. Здоровье дороже богатства.
7. Береги платье снову – а здоровье смолоду.

Станция «Закаливание». Командам предлагается объяснить значение фразы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Далее, участники команд берут по одной картинке, изображающие закаливающие процедуры. Команды должны объяснить какие закаливающие процедуры изображены на картинках и чем они полезны для человека.

Перечень картинок с изображением закаливающих процедур: воздушные ванны; прогулки на свежем воздухе; растирание массажной рукавичкой; солнечные ванны; купание в открытых водоемах; душ; обливание водой; проветривание.

Командам необходимо показать, как правильно пользоваться массажным ковриком и массажной рукавичкой.

Станция «Гигиена». На этой станции детям и родителям предлагается выполнить несколько заданий.

Необходимо отгадать по фрагменту художественное произведение. Ведущий читает отрывок из художественного произведения, участники команды называют автора и само произведение. Предлагаются следующие произведения: «Мойдодыр» К.И. Чуковский, «Полосатые стихи» Г.В. Сапгир, «Кто не умывается» П.А. Синявский, «Девочка чумазя» А.Л. Барто, «Усатый – полосатый» С.Я. Маршак.

Далее команды отвечают на вопросы:

1. Кто является разносчиком болезней? (микробы)
2. Назовите первого врага микробов? (мыло)
3. Какие правила гигиены необходимо соблюдать?
4. Что помогает бороться с микробами во рту?
5. Какого врача нужно посещать, чтобы зубы были здоровы?
6. Почему нельзя есть немытые овощи и фрукты?
7. Для чего нужно делать прививки?

Станция «Витамины». На этой станции команды должны правильно назвать, какие из витаминов А, В, С или D содержатся в предложенных продуктах. Каждый участник берет картинку с изображением продукта и называет витамин, который, по мнению участника, содержится в этом продукте. За каждый правильный ответ команда получает наклейку.

Ведущая: Вот и закончилось наше путешествие в страну Здоровья. Вы отлично справились со всеми заданиями и теперь знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Сейчас мы подсчитаем количество наклеек в ваших маршрутных листах и узнаем победителя.

По итогам выполнения заданий на станциях определяется команда – победитель.

Приложение И

Сценарий совместного детско-родительского мероприятия: КВН «Вместе весело шагать!»

Задачи:

- закреплять знания детей об эмоциях;
- воспитывать стремление быть здоровым и красивым;
- развивать чувство доброты, сопереживания.

Материалы и оборудование:

- эмблемы команд;
- аудиозаписи с веселой музыкой для создания положительного настроения;
- картинки с изображением различных эмоций;
- два рюкзака и две коробки;
- протокол оценок выполнения конкурсных заданий;
- ватманы с расчерченной на нем сеткой кроссворда для каждой команды;
- маркеры.

Для награждения необходимы бумажные медали. Награждаются участники всех команд.

Подготовительный этап. Необходимо заранее сформировать несколько команд, состоящих из детей и родителей по 6–8 человек в каждой команде. Команды самостоятельно придумывают названия и эмблемы. Заранее определяются члены жюри.

Мероприятие проводится в актовом зале, команды располагаются за столиками. За каждый правильный ответ команды получают по одному баллу.

Ход мероприятия

Ведущая: Добрый день, уважаемые участники нашего КВНа «Вместе весело шагать!» Сегодня в нашей игре принимают участие команды (называет команды). Давайте поприветствует друг друга аплодисментами.

Задание «Эмблема». Капитаны команд объясняют значение эмблемы и названия команды.

Задание «Кроссворд».

Ведущая: А сейчас команды будут разгадывать кроссворд и вписывать ответы в клеточки. Наши родители помогут вписать в кроссворд слова. Я буду показывать вам картинки с эмоциями, а вы должны догадаться, что это за эмоция. (Ведущая показывает картинки с эмоциями удивления, злости, грусти, радости, страха, скуки).

Задание «Мы – актеры».

Ведущая: А теперь командам необходимо выполнить следующие задания:

- улыбнуться как солнышко;
- нахмуриться как осенняя тучка;
- подготовиться к прыжку, как разъяренный тигр;
- попрыгать как кузнечик;
- покривляться как обезьяна.

Задание «В поход».

Ведущая: А сейчас команды отправятся в поход. но, прежде, нужно собрать рюкзаки и положить самые нужные вещи». Каждой команде предлагается коробка с различными вещами и рюкзак. Необходимо из коробки выбрать только те предметы, которые пригодятся в походе. Свой выбор объясняют.

Ведущая: Уважаемые команды! Вы отлично справились с этим непростым заданием. Скажите, легко ли вам было договориться о том, какие вещи надо брать в поход? Что помогло вам договориться? (дети отвечают: не надо ссориться, перебивать друг друга, обижаться друг на друга во время обсуждения).

Задание: «Добрые слова».

Ведущая: Очень важно говорить друг другу добрые, ласковые слова! От этого у людей улучшается настроение, а если настроение хорошее, то

хочется заниматься разными интересными делами. Сейчас, от каждой команды выйдут один ребенок и один взрослый и будут говорить друг другу добрые слова. Побеждает так команда, которая назовет больше таких слов. (Команды по очереди говорят «комплименты» друг другу).

Ведущая: Подошла к концу наша веселая игра. Сейчас мы узнаем, кто стал победителем сегодня». Жюри объявляет победителей. Объявляется церемония награждения.

Приложение К

Итоговый уровень развития представлений о ЗОЖ у детей 6-7 лет
(контрольный эксперимент)

Фамилия имя ребенка	Номер диагностического задания							Уровень представлений о ЗОЖ
	1	2	3	4	5	6	7	
Ангелина Ж.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Алиса Ш.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	Средний уровень
Андрей Б.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ	СУ	СУ	ВУ	Высокий уровень
Аня К.	СУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Арина Ю.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	Средний уровень
Артем Д.	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Ваня К.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Вероника Л.	ВУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	Высокий уровень
Вика Д.	ВУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ	ВУ	Высокий уровень
Влад Ф.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	Высокий уровень
Дамир Г.	СУ	СУ	ВУ	ВУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Данил Л.	СУ	ВУ	СУ	ВУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Егор Ф.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Катя Е.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	Средний уровень
Лиза Т.	ВУ	ВУ	ВУ	СУ	ВУ	ВУ	ВУ	Высокий уровень
Максим З.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Маша Б.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Маша П.	ВУ	СУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	Высокий уровень
Настя К.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	Средний уровень
Ярослав Е.	ВУ	СУ	СУ	ВУ	СУ	СУ	ВУ	Средний уровень