

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)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ
6-7 ЛЕТ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ**

Студент

Ю.С. Заикина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент А.А. Ошкина

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

Тольятти 2020

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы – формирование у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

Целью исследования является обоснование и апробация психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

В исследовании решаются следующие задачи: изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; выявление уровня сформированности у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании; разработка и апробация психолого-педагогических условий формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании; определение динамики сформированности у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

Научная новизна исследования состоит в следующем: определены и обоснованы психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 источник) и 2 приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 71 странице. Общий объем работы без приложений – 69 страниц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании	8
1.1 Психолого-педагогические подходы к формированию у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании	8
1.2 Характеристика психолого-педагогических условий формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.....	15
Глава 2 Экспериментальная работа по апробации психолого-педагогических условий формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании	26
2.1. Выявление уровня сформированности у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании	26
2.2. Содержание и организация работы по формированию у детей 6-7 лет системных представлений о рациональном питании	41
2.3. Исследование эффективности работы по формированию у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании	53
Заключение.....	65
Список используемой литературы.....	67
Приложение А Результаты проведения диагностических заданий на констатирующем этапе исследования	70
Приложение Б Результаты проведения диагностических заданий на контрольном этапе исследования	71

Введение

Актуальность исследования заключается в том, что рациональное питание – одно из важнейших условий сохранения здоровья ребенка, его нормального роста и развития.

Проблема формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании очень актуальна в современных условиях. В настоящее время подрастающее поколение отличается слабым здоровьем: каждый третий ребенок страдает каким-либо хроническим заболеванием.

К этому во многом приводит неправильное питание, которому способствуют: обилие в магазинах «нездоровых продуктов», предпочтение полезным продуктам чипсов, сникерсов, фаст-фуда и продуктов быстрого приготовления, неконтролируемый поток рекламы, низкая информированность родителей в этом вопросе.

Питание, по мнению авторов (А.В. Деркунской, Л.Г. Касьянова, А.А. Ошкиной), является одним из важных составляющих здорового образа жизни человека. Питание оказывает огромное влияние на здоровье, физическое и умственное развитие ребенка, а также на состояние его нервной системы. Поэтому вопросу рационального питания необходимо уделять повышенное внимание.

Актуальность исследования позволила нам выявить **противоречие** между необходимостью формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании и недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий данного процесса.

Противоречие исследования определила **проблему исследования**: каковы психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании?

Исходя из актуальности данной проблемы сформирована тема исследования: «Психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7

лет представлений о рациональном питании».

Цель исследования: теоретически обосновать и проверить влияние психолого-педагогических условий формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

Объект исследования: процесс формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

Гипотеза: формирование у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании возможно, если реализовать следующие психолого-педагогические условия:

- определено содержание видов деятельности в соответствии с показателями сформированности у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании;
- организована консультационная деятельность с родителями и педагогами о методах и условиях формирования у детей представлений о рациональном питании;
- расширено содержание предметно–пространственной среды для формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

Задачи исследования.

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить уровень сформированности у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.
3. Разработать и апробировать психолого-педагогические условия формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.
4. Определить динамику в сформированности у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

Методы исследования: теоретические (анализ философской, психолого-педагогической литературы, интерпретация, обобщение опыта и массовой практики, системный анализ); эмпирические (тестирование, беседы с детьми и взрослыми, наблюдения, эксперимент); методы обработки полученных результатов (качественный и количественный анализы результатов исследования).

Теоретическая основа исследования:

– идеи гуманизации образования и личностно ориентированного образования (Е.В. Бондаревская, И.А. Колесникова, В.А. Петровский, В.А. Сластенин, В.И. Слободчиков, И.С. Якиманская и др.);

– возрастной подход и идея о сензитивных периодах личностного развития дошкольников (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Зеньковский, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, В.С. Мухина, Д.Б. Эльконин и др.);

– теоретические исследования в области формирования у детей представлений о рациональном питании, как элементе здорового образа жизни (А.А. Ошкина, О.Н. Царева, Н.Е. Яровая, М.В. Стрижакова).

В ходе исследования были использованы следующие **методы исследования:** изучение и анализ психологической, педагогической, методической литературы по проблеме исследования; психолого-педагогический эксперимент, который включает констатирующий, формирующий, контрольный этапы, а также количественный и качественный анализ результатов, полученных в процессе исследования.

Научная новизна исследования состоит в определении психолого-педагогических условий формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что обоснованы показатели сформированности у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс мероприятий и диагностических заданий могут быть использованы при построении работы по формированию у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании педагогами-психологами и педагогами в ДОО.

Экспериментальная база: детский сад № 198 «Вишенка» АНО ДО «Планета Детства «Лада» г. Тольятти. В эксперименте приняли участие 20 детей 6-7 лет.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 источник), двух приложений. Работа содержит 11 рисунков и 14 таблиц.

Глава 1 Теоретические основы формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании

1.1 Психолого-педагогические подходы к формированию у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании

«Питание – химическое звено связи организма с внешней средой. Жизнь без питания невозможна. Организм – пища – среда образуют единое целое. Таким образом, единство организма с окружающей его природной средой, в которой он существует, реализуется в первую очередь через химические вещества, поступающие в него с пищей.

Живой организм – это система, которая постоянно обменивается со средой веществом и энергией, и очень важно, как этот обмен происходит. Он может сбиться с нормы, стать неправильным – урезанным либо перенасыщенным. Сбой обязательно проявится в работе самой системы, т.е. отразится на организме. В связи с этим анатомия и физиология организма обусловлены тем, что он, будучи продуктом эволюции и естественного отбора, представляет собой сбалансированную живую саморегулирующуюся систему, которая функционирует по законам не только биологии, но также физики и химии» [1].

«Биологическое значение питания для организма многогранно:

- пища служит источником энергии для работы всех систем организма. Часть энергии идет на так называемый основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Определенное количество энергии потребляется для переработки пищи в процессе пищеварения. Много энергии сгорает при работе мышечного аппарата;
- пища поставляет организму «материал для строительства» - пластические вещества, из которых строятся новые клетки и внутриклеточные компоненты: ведь организм живет, клетки его постоянно разрушаются, их надо заменять новыми;

- пища снабжает организм биологически активными веществами – витаминами, нужными, чтобы регулировать процессы жизнедеятельности;
- пища играет информационную роль: она служит для организма химической информацией. Информационная сущность пищи заключается в определенной молекулярной структурированности пищевых веществ. Чем обширнее и многообразнее информация, тем больше ее ценностное содержание. Иначе говоря, чем шире диапазон питания организма (всеядность), тем более он приспособлен к среде обитания» [6].

Все вышесказанное подтверждает огромное значение рационального питания в жизни каждого человека.

А.А. Покровский констатировал: «Беспорядочное питание, к сожалению, довольно обычно для многих. Едят на ходу, что придется, забывают поесть вовремя, пренебрегают возрастными особенностями, условиями труда и климата, позволяя себе упрямо нарушать правила питания: одни переедая, надеясь на свой организм, другие, недоедая, из сугубо эстетических соображений – «для сохранения стройной фигуры» [6]. Для того, чтобы пища приносила максимальную пользу, чтобы дети росли здоровыми и сильными, нужно, чтобы они имели представления о рациональном питании.

Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Таким образом, рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Рациональное питание дает возможность поддерживать здоровье детей и их правильное физиологическое развитие.

Идея формирования у дошкольников знания о «рациональном питании» в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности рационального

питания, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности рационального питания заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе посредством рационального питания.

Во второй половине XIX – начале XX века возникла идея «педагогизации среды» (П.П. Блонский, П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития.

Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка, в том числе, посредством рационального питания.

Д.Н. Узнадзе подчеркивал значение личности педагога в обучении детей. В своей концепции о так называемой «трагедии воспитания» особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком. Анализируя характер этих отношений, он акцентирует внимание на необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и соответствующей психологической основы построения учебно-воспитательного процесса» [30] при формировании представлений у детей о рациональном питании.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования включают следующие ориентиры: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Поэтому для хорошего физического развития ребенка необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, следует учитывать особенности организма, режима дня, этому может помочь только личная мотивация человека, которую можно воспитать при непосредственном изучении данной темы в

детском саду.

Одно из ключевых направлений здоровьесберегающей концепции – это организация процесса сохранения и формирования здоровья, который включает в себя аспекты рационального питания.

Рациональное питание детей всегда интересовало ученых, педагогов и психологов, которые уделяли большое внимание этой проблеме.

Особенности питания дошкольников изучали А.А. Ошкина, О.Н. Царева, Н.Е. Яровая, М.В. Стрижакова и другие, которые в своих работах рассматривали вопросы организации рационального и сбалансированного питания детей в ДОО.

Питание детей всегда являлось предметом внимания ученых, педагогов и психологов. В 2001 году Сибирским федеральным центром оздоровительного питания была разработана Российская программа «Здоровое питание - здоровье нации» и одобрена Министерством образования РФ для реализации в школах. Профессор кафедры пропедевтики детских болезней СПбГПМА О.А. Маталыгина считает, что ребенок 6 лет может и должен самостоятельно оценивать свое питание, если взрослые ему в этом помогут.

Профессор, руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН И.Я. Конь говорит о необходимости осознанного отношения ребенка к питанию: «Следует разъяснять детям почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой может причинить вред систематическое употребление фаст-фуда».

По мнению О.А. Моталыгиной важнейшей задачей взрослых является формирование у детей определенных представлений в области рационального питания, что в дальнейшем поможет сохранить здоровье ребенка. В целях преумножения и сохранения здоровья ребенка наиважнейшей задачей взрослых является формирование у него определенных представлений в области рационального питания.

Формирование представлений о рациональном питании, как элементе здорового образа жизни, прежде всего, зависит от осознанного отношения

ребенка к своему здоровью. Основная задача взрослого при формировании у детей потребности в рациональном питании – это в доступной форме для детского восприятия сформировать отношение к рациональному питанию, как к величайшей ценности в жизни.

Многие ученые акцентируют внимание на важность ценностного отношения к рациональному питанию.

«Ценность рационального питания еще не существует для ребенка, на главных местах у него – игра и общение со сверстниками. В ценностях ребенка нет должного места для представления о рациональном питании, отсутствует понимание важности этой ценности. По причине абстрактности понятия «рациональное питание», ребенок затрудняется в понимании смысла и тем самым у него не формируется положительное отношение к ценности и к процессу рационального питания. Дошкольник не обращает внимание на пользу продуктов, ему важно, чтобы было вкусно. А вкусно – это не всегда полезно и рационально. Что обозначается как «нездоровое питание», «не рациональное питание» [29].

У «детей дошкольного возраста важное значение имеет наличие потребности в новых представлениях и впечатлениях, поэтому дошкольники пытаются найти новые знания, решение задачи при раскрытии непонятного в окружении, пытаются проникнуть в сущность структуры, понять причинно-следственные связи частей объектов» [11] (пользы и рациональности потребляемых продуктов), что, в свою очередь, способствует формированию у них системных представлений о рациональном питании.

А.В. Петровский полагал: «Одной из форм проявления познавательной потребности является интерес, который позволяет сформировать необходимый вектор развития ребенка с осознанием цели своей деятельности, ориентироваться в поисковом поле, познакомиться с необходимыми факторами системы знаний, что будет способствовать целостному и системному восприятию понятий и явлений и отражение этого в собственной детской

деятельности» [29].

Знания становятся системными благодаря наличию интереса к объектам и явлениям. Интерес обладает побудительной силой, заставляющий дошкольника тянуться к новым знаниям. Чаще всего проявлением интереса и потребности к знаниям являются вопросы. Именно вопросы лежат и в основе получения информации о пользе питания, о ее рациональности. Соответствующая практическая деятельность, сопутствующая получению представлений о рациональном питании, содействует возникновению интереса к этой области человеческого бытия.

Проблемой формирования системных представлений о рациональном питании у детей занималась А.А. Ошкина. Она изучала систему представлений о рациональном питании детей как о центральном звене представлений дошкольника [29].

На сегодняшний день созданы такие условия развития личности в системе дошкольного образования, которые определяют не только содержание, но и структуру представлений, их системность. В некоторых исследованиях, которые проводились на базе детских садов, определена возможность освоения воспитанниками небольших систем представлений о рациональном питании. А.А. Ошкина, О.Н. Царева, Н.Е. Яровая, М.В. Стрижакова и другие о формировании у дошкольников здорового образа жизни, одним элементов данной системы является рациональное питание [30].

«По результатам исследований наглядно представленные отдельные связи могут быть понятны детям старшего дошкольного возраста, которым доступны к пониманию сложные связи, такие как причинно-следственные, морфофункциональные, генетические, пространственно-временные.

На основании вышесказанного можно сформулировать вывод: в результате неверно выстроенной системы обучения и воспитания детей дошкольного возраста представления, полученные ими, имеют только конкретный характер и четкой системности в них не наблюдается. Ранее же

считалось, что это обусловлено конкретностью и наглядностью детского мышления.

Самые значительные изменения в развитии детей происходят при усвоении ими не конкретных умений и представлений, а при усвоении целой системы представлений, характерной особенностью которой является наличие значимых зависимостей и связей в какой-либо области действительности, и при усвоении общих форм мыслительной деятельности, которые составляют основу данной системы. Именно поэтому довольно остро стоит вопрос разработки базовых критериев систематизации и отбора представлений дошкольников.

Специфической особенностью систем представлений является наличие исходного центрального понятия, которое лежит в основе всех остальных. То есть существует некая иерархическая структура понятий. Такие системы применяются в школьном образовании, но их можно использовать и в процессе дошкольного образования для более успешного и эффективного развития детей дошкольного возраста. Однако существует и фактически неразрешимое до сегодняшнего дня противоречие: основой иерархической системы представлений является некое исходное понятие – центральное связующее звено всех понятий какой-либо области действительности, но данное понятие может образовываться только в процессе сложного теоретического анализа и обобщения, к сожалению, недоступного детям дошкольного возраста» [11].

«Анализ научных трудов по теме исследования позволяет определить место систематизированных представлений в процессе развития дошкольников. Основная функция таких представлений заключается в том, что они в качестве универсального средства способствуют развитию когнитивной деятельности ребенка. В ходе усвоения этих представлений дети дошкольного возраста очень быстро осваивают умения самопроизвольно актуализировать ранее полученные представления и применять их при более глубоком понимании новых формируемых представлений» [11].

Таким образом, эффективность формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании в большой степени зависит от активности взаимодействия уже имеющихся представлений со знаниями, которые вновь образуются. Очень важную роль в данном взаимодействии играет воспитатель, так как он обучает детей тому, как актуализировать усвоенные ими представления.

Большую часть поведения детей старшего дошкольного возраста определяют их представления о рациональном питании на начальном этапе. В случае целенаправленного формирования представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет, должны не только заключаться в обучении, но и закреплении в повседневной жизни, мотивации к рациональному питанию, как в ДОО, так и дома. Сформированность системных представлений о рациональном питании, как к наибольшей ценности в жизни (на доступном детскому пониманию уровне) превращается в основу формирования у детей потребности в рациональном питании.

1.2 Характеристика психолого-педагогических условий формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании

«В современных педагогических исследованиях, которые связаны с проблемами по совершенствованию функционирования образовательной системы, улучшения эффективности образовательного процесса, наибольший интерес вызывает аспект выявления, обоснования и проверки педагогических условий, которые обеспечивали бы успешность осуществляемой деятельности.

В психологии понятие «условия», как правило, представляют в контексте психического развития и раскрывают как: совокупность внутренних и внешних причин, которые определяют психологическое развитие человека, ускоряют или замедляют его, оказывают влияние на процесс развития, его динамику и конечный результат» [17].

Педагоги имеют схожую с психологами позицию. В.М. Полонский рассматривает условие в качестве: «Совокупности переменных природных, социальных, внешних и внутренних воздействий, влияющих на нравственное, физическое, психическое развитие человека, его поведение, воспитание, обучение и формирование личности» [17].

Анализируя взгляды многих исследователей относительно определения понятия «психолого-педагогические условия», мы выделили ряд положений, которые являются значимыми для нашего понимания данного феномена:

- условие является структурным элементом в педагогической системе;
- «педагогические условия отражают совокупность возможностей образовательной (целенаправленно конструируемые меры воздействия и взаимодействия субъектов образования: содержание, методы, приемы и формы обучения и воспитания, программно-методическое оснащение образовательного процесса) и материально-пространственной (учебное и техническое оборудование, природно-пространственное окружение образовательного учреждения и т. д.) среды, которые влияют положительно или отрицательно на ее функционирование» [16];
- «– логика педагогических условий представлена как внутренними (обеспечивающими воздействие на развитие личности субъекта образовательного процесса), так и внешними (содействующими формированию процессуальной составляющей системы) элементами;
- реализация верно подобранных педагогических условий может обеспечить развитие и эффективное функционирование педагогической системы.

Таким образом, психолого-педагогические условия формирования представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет мы рассматриваем, как компонент педагогической системы, который отражает совокупность возможностей образовательной и пространственной среды, воздействующих на

личностный и процессуальный аспект данной системы и обеспечивающих ее эффективное функционирование и развитие» [20].

В основе рационального питания лежат пять принципов. Основная задача формирования основ рационального питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы.

Регулярность. Соблюдение режима питания, что обусловлено физиологическими законами деятельности нашего организма.

Разнообразие. Организм человека нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи.

«Адекватность. Пища, которую съедает в течении дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма. В деле контроля адекватности питания основная ответственность лежит на взрослых. Но не стоит здесь лишать самостоятельности ребенка. У дошкольника должно быть сформировано представление о том, какое количество пищи для него недостаточно, достаточно и избыточно.

Безопасность. Безопасность питания обеспечивают три условия – соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. Уже к 6 годам ребенок может сам выбирать продукт, руководствуясь своим желанием. А значит, к этому возрасту у него должно быть сформировано представление о признаках, свидетельствующих о несвежести продукта (изменение запаха, цвета), о значимости этого продукта. Такое же осторожное отношение должно быть и к незнакомым продуктам. Сегодня, когда в продуктовых магазинах представлен большой ассортимент, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое. В этом желании нет ничего плохого. Однако новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать незнакомые для нашего организма вещества, способные стать для него аллергенами. Поэтому важно, чтобы ребенок запомнил, что знакомство с новыми

продуктами или блюдом должно происходить только в присутствии взрослого» [30].

Удовольствие. Призыв к получению удовольствия от еды зависит от того, насколько разнообразна пища, которую ест ребенок, и насколько вкусно она приготовлена, красиво сервирована.

«Педагогам в работе по формированию навыков рационального питания необходимо учитывать следующие особенности организации педагогического процесса:

1. Сообщаемая детям информация должна быть доступна, вызывать эмоции и чувства, побуждать к деятельности, поступкам.

2. Соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности и постепенного усложнения материала.

3. Развитие представлений о рациональном питании у дошкольников через обогащение из чувственного опыта с опорой на познавательно-исследовательскую, игровую и продуктивную деятельность дошкольников.

4. Предложенный дошкольникам материал должен способствовать развитию умения анализировать, обобщать и устанавливать причинно-следственные связи между событиями» [30].

Рассмотрим модель формирования представлений о ЗОЖ и о рациональном питании, как элемента (А.А. Ошкина). «Целевой компонент модели представлен целями и задачами, направленными на формирование у детей основ рационального питания.

Цель: формирование представлений о рациональном питании как элементе здорового образа жизни.

Задачи: определяются в соответствии с тремя компонентами здорового образа жизни (когнитивным, эмоционально-оценочным и поведенческим):

- расширение и обогащение знаний и представлений дошкольников о рациональном питании как элементе здорового образа жизни (когнитивный компонент);

- развитие эмоционально-положительного отношения к выполнению правил рационального питания (эмоционально-оценочный компонент);
- формирование умения отражать имеющиеся знания о рациональном питании в деятельности и умение опираться на них в поведении (поведенческий компонент)» [30].

«Содержательный компонент.

Психофизиологические особенности детей, позволяющие осваивать элементы здорового образа жизни, охватывают когнитивную, эмоциональную, мотивационную, поведенческую сферы, что служит базой для определения в содержании процесса формирования здорового образа жизни блоков: когнитивного, эмоционально-оценочного и мотивационно-педагогического. Согласно этим блокам осуществляется психолого-педагогическая работа по реализации данного содержания в процессе всех видов деятельности: двигательной, коммуникативной, игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной и чтения» [28].

«Содержательный компонент включает когнитивный блок (знания, представления о рациональном питании, его значении для здоровья человека), эмоционально-оценочный блок (положительное, эмоционально-оценочное отношение детей к рациональному питанию), поведенческий блок (сформированные у дошкольников навыки и привычки).

Когнитивный компонент характеризуется информацией о полноценном, сбалансированном и здоровом питании, понимании роли основных продуктов питания, оказывающих как негативное (повреждающее), так и позитивное (укрепляющее) влияние на здоровье человека; полезными для человека продуктами и их качественным выбором.

Задачи когнитивного компонента:

- сформировать у детей представление о значении витаминов для жизни человека, дать представление о том какие витамины в каких продуктах содержатся;

- сформировать у детей представление о полезных и вредных для здоровья человека продуктах и их значениях для здоровья человека.
- сформировать представление детей об особенностях процесса пищеварения, культуры питания и поведения за столом.

Когнитивный блок состоит из трех разделов: «Витамины», «Полезная и неполезная еда», «Правила здорового питания» [29].

«Эмоционально-мотивационный компонент отражает положительное, эмоционально-оценочное отношение ребенка к рациональному питанию.

Задачи эмоционально-мотивационного компонента:

- развивать положительное отношение к употреблению продуктов, содержащих витамины
- развивать положительное отношение к употреблению полезных продуктов питания и отрицательное отношение к вредным продуктам для здоровья человека.

Поведенческий компонент характеризуется умением отражать имеющиеся представления о рациональном питании в деятельности и умение опираться на них в поведении.

Задачи поведенческого компонента:

- развивать умение детей применять знания о витаминах в разных видах деятельности;
- способствовать использованию детьми представлений о полезных и вредных для здоровья человека продуктах в поведении и в разных видах деятельности;
- формировать умение осознанно использовать знания о рациональном питании в поведении.

Операционный компонент

Каким образом целесообразно решать поставленные задачи, рассмотрим в операционном компоненте, представленном как создание специальных образовательных условий, необходимых для формирования умения использовать

дошкольниками знания о рациональном питании в повседневной жизни, в формах, методах и приемах» [29].

Развитие у дошкольников представлений о рациональном питании направлено на формирование поведения с целью сохранения и укрепления здоровья, всестороннего развития личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

«Образ жизни – это привычное поведение человека. В своих поступках дошкольник может руководствоваться общественно принятыми нормами и правилами поведения по собственному побуждению или совету, указанию взрослого. Ребенок может по-разному проявлять себя в присутствии разных взрослых и без них, в обычных условиях и измененных, новых.

Практическое применение знаний о рациональном питании возможно только при условии, когда ребенок знает и принимает нормы и правила, стремится следовать им в повседневной жизни. Понимание необходимости следовать установленным правилам делает поступки дошкольника осознанными и обеспечивает самостоятельный контроль ребенка за действиями в повседневной жизни» [5].

«Методика формирования основ рационального питания как компонента здорового образа жизни содержит формы работы, направленные на накопление представлений, оценок, суждений; методы, способствующие повышению познавательной активности дошкольников, а также приемы, стимулирующие поведения и деятельность детей. Выбор форм работы зависит от приоритетного вида деятельности, которая определена для реализации той или иной задачи» [28].

Рассмотрим психолого-педагогические условия формирования представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет включает три основных направления:

- 1) создание развивающей предметно-пространственной среды в дошкольной образовательной организации (далее ДОО);

- 2) сотрудничество с родителями (законными представителями);
- 3) проведение игровой деятельности с детьми [29].

Рассмотрим более подробно каждое психолого-педагогическое условие.

Важным психолого-педагогическим условием по формированию у детей представлений о рациональном питании является сотрудничество детского сада и семьи.

«Успешное формирование представлений у дошкольников о рациональном питании во многом зависит от целенаправленного взаимодействия образовательного учреждения и семьи воспитанника. Некоторые родители в силу своей занятости отдают предпочтение продуктам быстрого приготовления, полноценным обедам и ужинам они предпочитают бутерброды и пиццу. Наблюдается недостаток знаний у родителей воспитанников в области рационального питания» [7].

Цель работы с родителями – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области. Для реализации данной цели необходимо вести работу с родителями по двум направлениям.

«Первое направление – формирование у родителей знаний о рациональном питании (когнитивные родители).

Второе направление – формирование умения организовывать рациональное питание дома (развивать умение организовывать рациональное питание в семье).

Формы работы с родителями разнообразны и условно подразделены на формирование у родителей знаний о рациональном питании и способах его организации для дошкольников и на развитие умений применять знания о рациональном питании в семье.

Формирование взаимодействия с родителями воспитанников, направленных на формирование знаний: Дни открытых дверей, общие и групповые родительские собрания, ежедневный непосредственный контакт с

родителями, участие родителей в мероприятиях группы и детского сада (проектная деятельность, развлечения, конкурсы и т.д.), групповые и индивидуальные беседы, встречи за круглым столом (обсуждение вопросов питания детей), посещение родителями режимных моментов, библиотечки для родителей с рецептами вкусной и полезной пищи, анкетирование, опросы родителей, коучинг-сессии (индивидуальная работа с семьями по формированию ЗОЖ)» [29].

«Важным психолого-педагогическим условием по формированию у детей представлений о рациональном питании является организация в детском саду предметно-пространственной среды. Среда позволяет формировать у дошкольников поведенческий компонент, а именно создавать условия для применения представлений в разных видах деятельности и в поведении» [29].

Формированию представлений, а в дальнейшем и интереса к рациональному питанию способствует создание в группе развивающей предметно-пространственной среды. Центры, посвященные рациональному питанию, должны быть оборудованы детской литературой, детскими фотографиями, на которых дети запечатлены в моменты образовательной деятельности и бесед, также раскраски и дидактические игры на тему рационального питания, культуре питания и др [30].

«При создании развивающей предметно-пространственной среды для формирования представлений о рациональном питании у детей, нужно учитывать личностные особенности каждого дошкольника. Требуется наполнять ее различными дидактическими, спортивными и игровыми материалами, которые будут способствовать формированию представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет. Кроме того, нужно создавать благоприятную атмосферу в группе и детском саду, что так же будет способствовать формированию представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет» [29].

Среда должна способствовать стимулированию активного поведения детей, присущему им интереса к рациональному питанию, познания,

побуждать к использованию полученных представлений на практике и в игровой деятельности.

«Результативный компонент.

Решая задачи когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонента мы ожидаем получить следующие результаты.

- Когнитивный компонент: наличие у детей представлений о рациональном питании, о значении разных продуктов для организма человека, об особенностях функционирования пищеварительной системы и целостности человеческого организма» [17];
- Эмоционально-мотивационный компонент: способствовать проявлению положительного отношения к рациональному питанию, как компоненту ЗОЖ;
- Поведенческий компонент: умение отражать полученные знания о законах здорового питания в поведении и деятельности, формировать умения осознанно использовать эти знания.

Следующим педагогическим условием является проведение игровой деятельности с детьми.

Поставленные задачи реализуются через свободную игровую деятельность и специальные познавательные игры, игры-занятия, развлечения, викторины и т.д.

В ДОО должна систематически проводится практическая образовательная деятельность на темы формирования у детей представлений о рациональном питании: детей знакомят со значением рационального питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов, с ролью пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма, а также, с пользой для развития организма различных продуктов и блюд.

Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр, созданных специальных ситуациях, а также на занятиях по развитию речи, изобразительности и т. д.

«Важным направлением в формировании представлений о рациональном питании является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, научит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и будет формировать культурно-гигиенические навыки, развивать кругозор» [28].

В системе работы по формированию представлений о рациональном питании у детей основным звеном является семья. Привлекая родителей к взаимодействию в практике дошкольного воспитания, используются разнообразные формы работы: беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, анкетирование. Проводятся дни открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с детьми, показываются разные виды образовательной деятельности с детьми. Так же, проводятся консультации и беседы о формировании представлений у детей о рациональном питании в семье. Родителей приглашают к участию в жизни детского сада.

Таким образом, эффективность формирования представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет зависит от психолого-педагогических условий, которые предполагают системное и последовательное использование технологий и средств формирования ценностного отношения к рациональному питанию у детей, создание предметно-пространственной развивающей образовательной среды ДОО в едином педагогическом пространстве и взаимодействие с семьей.

Глава 2 Экспериментальная работа по апробации психолого-педагогических условий формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании

2.1 Выявление уровня сформированности у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании

Цель констатирующего эксперимента – выявить уровень сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет.

Экспериментальная работа проводилась в детском саду № 198 «Вишенка» АНО ДО «Планета детства «Лада» г.о. Тольятти.

На данном этапе разработан критериально-диагностический инструментарий, представленный критериями, показателями и диагностическими заданиями.

На основе выделения сущности понятия системность (способность целостно рассматривать и познавать элементы здорового образа жизни, оказывающие влияние на здоровье и образ жизни человека) и разработанные А.А. Ошкиной критерии и показатели сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет нами были определены показатели и подобраны диагностические задания (Таблица 1).

Таблица 1 – Диагностическая карта констатирующего эксперимента

Показатели	Диагностические задания
Наличие представления о полезных и вредных продуктах питания	Диагностическое задание 1. «Полезные – не полезные продукты»
Наличие представления о правилах рационального питания	Диагностическое задание 2. «Правила рационального питания»
Наличие представлений детей о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах	Диагностическое задание 3. «Что ты знаешь о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах»
Наличие представлений о назначении воды для организма человека	Диагностическое задание 4 «Вода в жизни человека»
Наличие представлений о зависимости здоровья от рационального питания	Диагностическое задание 5. «Поварята»

С учетом представленных критериев и подобранного диагностического инструментария, позволяющего установить уровень развития интереса к здоровому образу жизни по каждому из компонентов, проведено исследование.

Диагностическое задание 1. «Полезные – не полезные продукты» (А.А. Ошкина).

Цель: выявить у ребенка наличие представления о полезных и не полезных продуктах питания.

Материалы и оборудование: таблица для записи результатов, ручка или карандаш, стул (2 шт.), карточки с изображением различных продуктов.

Содержание. Педагог предлагает ребенку выбрать и разложить карточки с изображением продуктов по следующим признакам:

- продукты, которые надо употреблять ежедневно;
- продукты, которые можно употреблять не каждый день;
- продукты, которые употребляют редко

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл): ребенок затрудняется объяснить значение правильно подобранных продуктов для здоровья человека, не может разложить карточки по предложенным критериям, не понимает сути задания.

Средний уровень (2 балла): ребенок имеет представления пользе продуктов питания и влиянии их на здоровье человека, но знания не всегда носят осознанный характер, может правильно разложить карточки по предложенным ему критериям, но не всегда может обосновать, почему данный выбор относится к конкретной категории.

Высокий уровень (3 балла): ребенок умеет аргументировано объяснить зависимость здоровья человека от съедаемых им продуктов питания, может правильно разложить карточки по предложенным ему критериям, каждый свой выбор может обосновать.

Количественные результаты диагностического задания 1. «Полезные – не полезные продукты» на констатирующем этапе представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты диагностического задания 1. «Полезные – не полезные продукты»

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Низкий уровень	4	40	2	20
Средний уровень	3	30	5	50
Высокий уровень	3	30	3	30

Количественные результаты диагностического задания 1. представлены на рисунке 1.

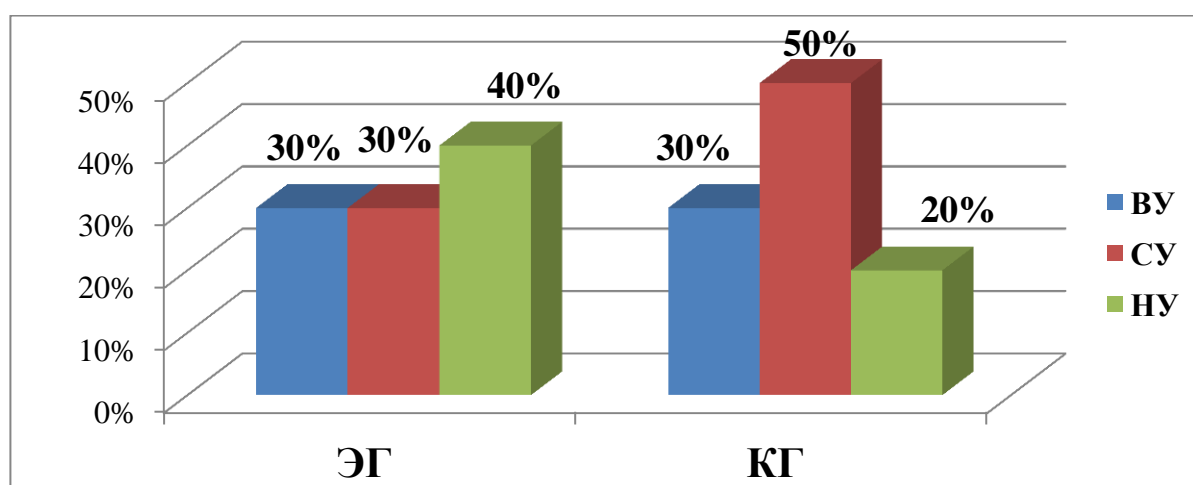


Рисунок 1– Количественные результаты диагностического задания 1.

Анализ результатов исследования показал следующее.

В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Олег Б., Артем В., Иван В., Анжелика И., показали низкий уровень, в контрольной группе 2 ребенка (20%) – Даша Н. и Егор У. показали низкий уровень.

Дети, показавшие низкий уровень представлений о полезных и вредных продуктах затруднялись объяснить значение правильно подобранных продуктов для здоровья человека, не могли разложить карточки по предложенным критериям, не понимали сути задания. Например, Олег Б. сказал, что чипсы – это полезные продукты, они же вкусные, а то, что вкусно, то полезно. Примерно так же рассуждали дети низкого уровня.

В экспериментальной группе 3 ребенка (30%) – Лариса А., Марина Е., Оксана Ж., показали средний уровень, в контрольной группе 5 детей (50%) – Лера Л., Женя О., Катя Р., Оля Ф., Юля Я., показали средний уровень.

Дети, показавшие средний уровень, имеют представления о пользе продуктов питания и влиянии их на здоровье человека, но знания не всегда носят осознанный характер, они могут правильно разложить карточки по предложенным ему критериям, но не всегда могут обосновать, почему данный выбор относится к конкретной категории. Например, Лариса А. знает, что молочные продукты полезны, особенно, кисломолочные, но почему она не смогла объяснить.

В экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Анны Б., Вероники Г., Евгения Ж., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

Дети, показавшие высокий уровень умеют аргументировано объяснить зависимость здоровья человека от съедаемых им продуктов питания, могут правильно разложить карточки по предложенным ему критериям, каждый свой выбор могут обосновать. Например, Евгения Ж. сказала, что ягоды – это полезные продукты, ей бабушка все время говорит: кушай ягоды, в них много витаминов, будешь расти здоровой и красивой.

Диагностическое задание 2. «Правила рационального питания» (А.А. Ошкина).

Цель: выявление уровня представления о правилах рационального питания.

Материалы и оборудование: таблица для записи результатов, ручка или карандаш, картинки с изображением ягод, фруктов и овощей.

Содержание. Педагог предлагает ребенку рассказать, о правилах рационального питания, какое питание полезно для здоровья, а какое вредно.

(Правила в себя включают следующее: не переедать; питание должно быть разнообразным; отдавать предпочтение растительной пище; меньше кушать очень сладкую выпечку или сильно соленые продукты; нельзя кушать

поздно вечером и ночью; нужно составлять меню для обеда, завтрака, ужина).

Критерии оценивания

Низкий уровень (1 балл): ребенок затрудняется объяснить, что включают в себя правила рационального питания.

Средний уровень (2 балла): ребенок представляет пользу рационального питания для здоровья человека, называет основные правила, но сбивается и ему требуется помощь педагога.

Высокий уровень (3 балла): ребенок представляет пользу рационального питания для здоровья человека, называет основные правила, но сбивается и ему требуется помощь педагога.

Количественные результаты диагностического задания 2. «Правила рационального питания» в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты диагностического задания 2. «Правила рационального питания»

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Низкий уровень	4	40	3	30
Средний уровень	4	40	4	30
Высокий уровень	2	20	3	30

Анализ результатов исследования показал следующее:

в экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Олег Б., Артем В., Иван В., Анжелика И., показали низкий уровень, в контрольной группе 3 ребенка (30%) – Даша Н., Женя О. и Егор У. показали низкий уровень.

Дети, показавшие низкий уровень представлений о правилах рационального питания, они затруднялись объяснить, что включают в себя правила рационального питания. Например, Артем В. сказал, что есть нужно тогда, когда захочешь, а вкуснее всего есть пирожные и чипсы. Примерно так же рассуждали дети низкого уровня.

В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Лариса А., Марина Е., Женя Ж., Оксана Ж., показали средний уровень, в контрольной группе, так же, 4 ребенка (40%) – Лера Л., Катя Р., Оля Ф., Юлия Я., показали средний уровень.

Дети, показавшие средний уровень, имеют представления о правилах рационального питания, они представляют пользу рационального питания для здоровья человека, называют основные правила, но сбиваются и им требуется помощь педагога. Например, Марина Е. не могла рассказать о правилах рационального питания, но после того, как педагог начала задавать ей наводящие вопросы, она ответила правильно. Педагог спросила, когда нужно кушать? Марина Е. сказала, что кушать нужно три раза в день и не есть на ночь. После вопроса педагога, какие продукты нужно кушать чаще, Марина Е. ответила, что лучше кушать растительную пищу, каши, молочные продукт и не есть булочки и шоколадки часто.

В экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 2 детей (20%) – Анны Б., Вероники Г., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

Количественные результаты диагностического задания 2. «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты» представлены на рисунке 2.

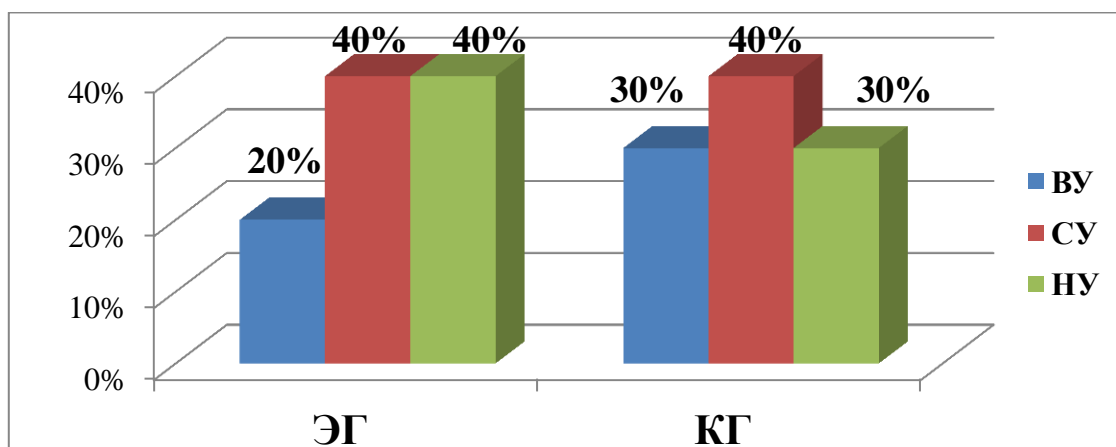


Рисунок 2 – Количественные результаты диагностического задания 2

Дети, показавшие высокий уровень представляют пользу рационального питания для здоровья человека, называют основные правила, иногда сбиваются и им требуется помощь педагога. Например, Вероника Г. сказала, что переедать плохо, есть нужно разные продукты, а не только те, которые нравятся, нужно меньше кушать очень сладкую выпечку или сильно соленые продукты, не нужно кушать поздно вечером и ночью.

Диагностическое задание 3. «Что ты знаешь о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах» (А.А. Ошкина).

Цель: выявить уровень представлений детей о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах.

Материалы и оборудование: таблица для записи результатов, ручка или карандаш, карточки с изображением молочных и кисломолочных продуктов (молоко, кефир, ряженка, сметана, мороженное, сыр, творог, сладкие творожные батончики, каши, хлеб, булочки).

Содержание. На столах разложены картинки с продуктами и кашами. Ребенку предлагают выбрать те молочные продукты, которые очень полезны и отдельно, отложить карточки с продуктами, которые вредно есть часто и много.

Критерии оценивания

Низкий уровень (1 балл): ребенок считает все молочные продукты вредными, каши не вкусными и не полезными для здоровья.

Средний уровень (2 балла): ребенок имеет представления о пользе молочных продуктов, хлеба и каш, он считает их необходимыми для роста детского организма, но сомневается в выборе тех продуктов, которые вредно есть часто и много, после помощи педагога, справляется с выполнением задания.

Высокий уровень (3 балла): ребенок имеет представления о пользе молочных продуктов, хлеба и каш, он считает их необходимыми для роста детского организма, понимает, что мороженное, булочки, пирожные и

сладкие творожные батончики вредно есть часто и много из-за наличия в них сахара.

Количественные результаты диагностического задания 3. «Каши разные нужны, каши разные важны» в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Количественные результаты диагностического задания 3. «Что ты знаешь о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах»

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Низкий уровень	3	30	3	30
Средний уровень	5	50	4	40
Высокий уровень	2	20	3	30

Количественные результаты диагностического задания 3. «Что ты знаешь о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах» в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе представлены на рисунке 3.

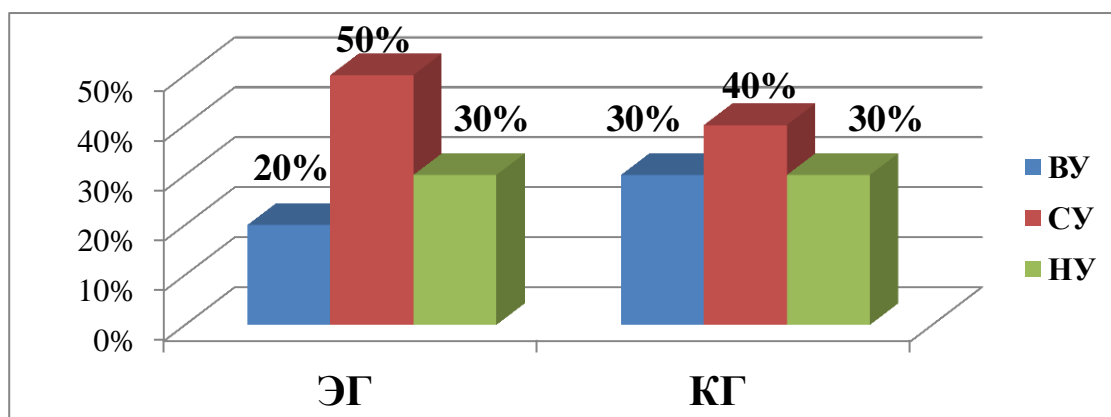


Рисунок 3 – Количественные результаты диагностического задания 3

Анализ результатов исследования показал следующее: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 2 детей (20%) – Анны

Б., Вероники Г., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

Дети, показавшие низкий уровень представлений о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах считают все молочные продукты вредными, каши не вкусными и не полезными для здоровья. Например, Вероника Г. сказала, что молоко не вкусное, на нем, при кипячении образуется пенка. Ну как оно может быть полезным? Анна Б. сказала, что каши очень невкусные, она не может их есть, у нее портится настроение и поэтому они вредные.

В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Лариса А., Марина Е., Женя Ж., Оксана Ж., показали средний уровень, в контрольной группе, так же, 4 ребенка (40%) – Лера Л., Катя Р., Оля Ф., Юлия Я., показали средний уровень.

Дети, показавшие средний уровень, имеют представления о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах, они считают их необходимыми для роста детского организма, но сомневается в выборе тех продуктов, которые вредно есть часто и много, после помощи педагога, справляется с выполнением задания. Например, Оксана Ж. знает, что хлеб полезен, но мама ей говорит, что от хлеба толстеют, а она толстеть не хочет.

В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Олег Б., Артем В., Иван В., Анжелика И., показали низкий уровень, в контрольной группе 3 ребенка (30%) – Даша Н., Женя О. и Егор У. показали низкий уровень.

Дети, показавшие высокий уровень имеют представления о пользе молочных продуктов, хлеба и каш, они считают их необходимыми для роста детского организма, понимают, что мороженное, булочки, пирожные и сладкие творожные батончики вредно есть часто и много из-за наличия в них сахара. Например, Анжелика И. сказала, что мороженное часто есть вредно, потому. Что от него зубы портятся и можно заболеть, а от пирожных можно поправится, лучше есть овсяные печенья.

Диагностическое задание 4. «Вода в жизни человека» (А.А. Ошкина)

Цель: выявить уровень представлений детей о назначении воды для организма человека.

Материалы и оборудование: таблица для записи результатов, ручка или карандаш.

Содержание. Педагог спрашивает ребенка, о том, какую пользу для организма приносит вода, важно ли пить воду или можно ее заменить лимонадом и соками.

Критерии оценивания

Низкий уровень (1 балл): ребенок считает все вода не имеет особого значения для организма, что ее можно заменить лимонадом и соками.

Средний уровень (2 балла): ребенок имеет представления о пользе воды для роста и развития организма, но он считает, что можно заменить воду соком, но не лимонадом, потому, что лимонад вредный для организма, а соки полезны.

Высокий уровень (3 балла): ребенок имеет представления о пользе воды для роста и развития организма, он считает, что нельзя заменять воду ничем.

Количественные результаты диагностического задания 3. «Каши разные нужны, каши разные важны» в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Количественные результаты диагностического задания 4. «Вода в жизни человека»

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Низкий уровень	3	30	3	30
Средний уровень	5	50	4	40
Высокий уровень	2	20	3	30

Количественные результаты диагностического задания 3. «Вода в жизни человека» в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе представлены на рисунке 4.

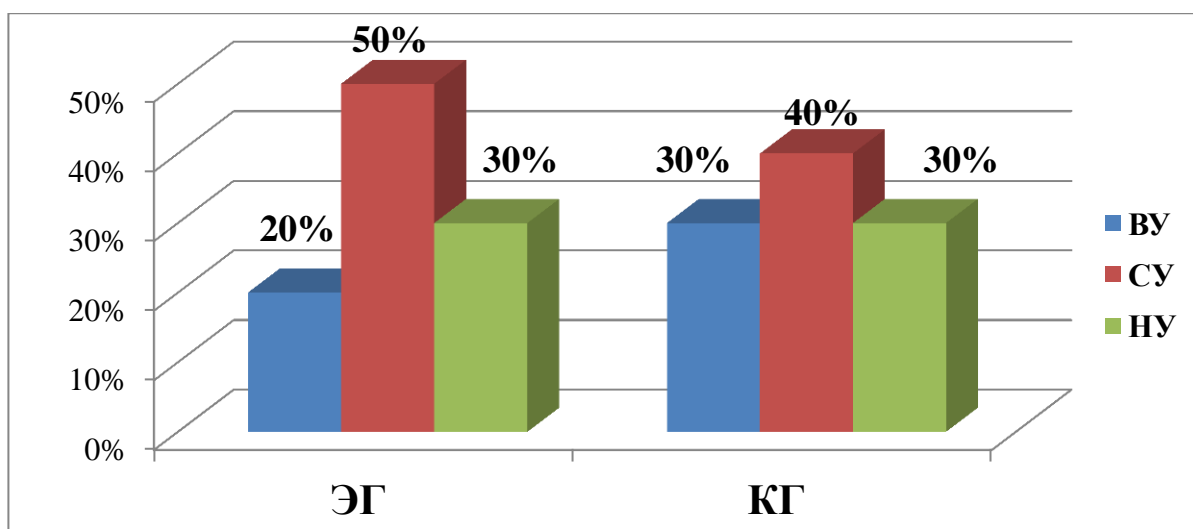


Рисунок 4 – Количественные результаты диагностического задания 4

Анализ результатов исследования показал следующее: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 2 детей (20%) – Анны Б., Вероники Г., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

Дети, показавшие низкий уровень представлений о пользе воды для развития и здоровья человека, они считают, что вода не имеет особого значения для организма, что ее можно заменить лимонадом и соками. Например, Анна Б. сказала, что соки и лимонад вкуснее, поэтому воду нужно заменять вкусным. А значит и полезным.

В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Лариса А., Марина Е., Женя Ж., Оксана Ж., показали средний уровень, в контрольной группе, так же, 4 ребенка (40%) – Лера Л., Катя Р., Оля Ф., Юлия Я., показали средний уровень.

Дети, показавшие средний уровень, имеют представления о пользе воды для развития и здоровья человека, но знания не всегда носят осознанный характер. Например, женя Ж. знает, что вода нужна, но можно заменить воду соком, но не лимонадом, потому, что лимонад вредный для организма, а соки полезны.

В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Олег Б., Артем В., Иван В., Анжелика И., показали низкий уровень, в контрольной группе 3 ребенка (30%) – Даша Н., Женя О. и Егор У. показали низкий уровень.

Дети, показавшие высокий уровень имеют представления о пользе воды для роста и развития организма, они считают, что нельзя заменять воду ничем. Например, Олег Б. сказал, что соки и лимонад часто пить нельзя, в них много сахара, поэтому, чаще надо пить воду.

Диагностическое задание 5. «Поварята» (А.А. Ошкина).

Цель: выявить уровень наличия представлений о зависимости здоровья от рационального питания

Материалы и оборудование: таблица для записи результатов, ручка или карандаш, стул (2 шт.), картинки готовых блюд и продуктов питания.

Содержание. Педагог индивидуально, каждому ребенку, предлагает из набора картинок, на которых изображены продукты питания, выбрать «полезные».

Затем экспериментатор предлагает ребенку представить себя поваром и разложить продукты в кастрюли: «Завтрак», «Обед», «Ужин», объяснить свой выбор.

Критерии оценивания.

Низкий уровень (1 балл): у ребенка отрывочные, бессистемные представления о рациональном питании и о его влиянии на здоровье человека, не может правильно выбрать полезные и вредные продукты, не справляется с заданием, даже с помощью педагога.

Средний уровень (2 балла): у ребенка разрозненные представления о зависимости здоровья от рационального питания, он правильно выбирает полезные и не полезные продукты, иногда ошибается, но после замечания педагога исправляет свои ошибки самостоятельно, распределяет продукты по «кастрюлям», допуская незначительные ошибки.

Высокий уровень (3 балла): представления ребенка о зависимости здоровья от рационального питания носят целостный характер, он правильно

выбирает полезные и не полезные продукты, хорошо распределяет их по «кастрюлям». Количественные результаты диагностического задания 4. «Поварята» на констатирующем этапе представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Количественные результаты диагностического задания 5. «Поварята»

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Низкий уровень	4	40	2	20
Средний уровень	3	30	5	50
Высокий уровень	3	30	3	30

Количественные результаты диагностического задания 5. «Поварята» на констатирующем этапе представлены на рисунке 5.

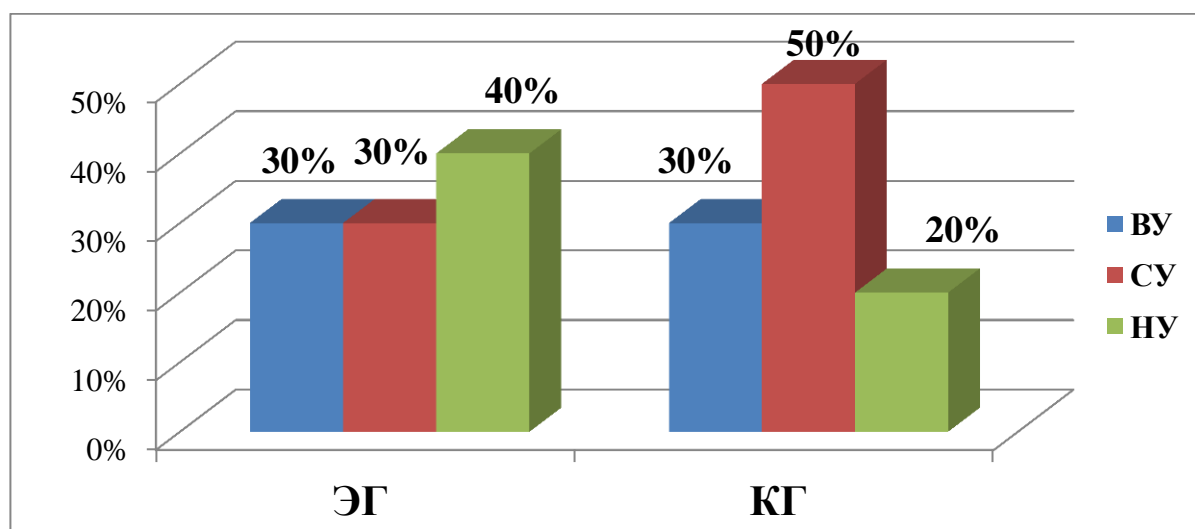


Рисунок 5– Количественные результаты диагностического задания 5

Анализ результатов исследования показал следующее: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Анны Б., Вероники Г., Евгения Ж., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

Например, Аня Б. сказала, что овощи и фрукты полезны, потому что в

них много витаминов, каша помогает желудку работать, Евгения Ж. ответила, что мама ей дает правильное питание, например, салаты; Вася П. говорил, что нужно есть овощи, сыр, колбаску, рыбу, чтобы кости были здоровые»); Вероника Г. считает что утром надо кашу есть, чтобы быть красивой, а Аня Б. полагает, что фрукты и овощи надо мыть, а то съешь невидимых микробов; Владик Х. говорит, что перед ночью нельзя много есть, кошмары будут сниться.

В экспериментальной группе 3 ребенка (30%) – Лариса А., Марина Е., Оксана Ж., показали средний уровень, в контрольной группе 5 детей (50%) – Лера Л., Женя О., Катя Р., Оля Ф., Юлия Я., показали средний уровень.

Например, Оксана Ж. сказала, что она часто пьет лимонад, а в лимонаде газировка, и у нас в животике образуется газ; Марина Е. сказала, что колбаса полезная, потому что вкусная, но много ее есть нельзя; Лариса А. считает, что конфета поднимает настроение, но портит зубы, Женя О. считает, что сахар полезный, от него чай сладкий, но много есть сахара не очень полезно.

В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Олег Б., Артем В., Иван В., Анжелика И., показали низкий уровень, в контрольной группе 2 ребенка (20%) – Даша Н. и Егор У. показали низкий уровень.

Например, Олег Б. полагает, что орехи вредные, их не вымыть, как фрукты, Анжелика И. сказала, что от каш можно потолстеть и поэтому они вредные.

Можно сделать вывод, что в обеих группах на начальном этапе эксперимента преобладает низкий и средний уровень представления детей о рациональном питании. Было выявлено, что некоторые дети слабо ориентируются пользе фруктов, ягод, каш в рационе человека, у них не сформированы представления о базовых характеристиках рационального питания.

Количественные результаты общего уровня развития представлений о рациональном питании представлены в таблице 7, рисунке 6 (Приложение А).

Таблица 7 – Количественные результаты общего уровня сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет

Группы	Уровни		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Экспериментальная группа	3 ребенка (30%)	4 ребенка (40%)	3 ребенка (30%)
Контрольная группа	3 ребенка (30%)	5 детей (50%)	2 ребенка (20%)

Результаты исследования представлены на рисунке 2.6.

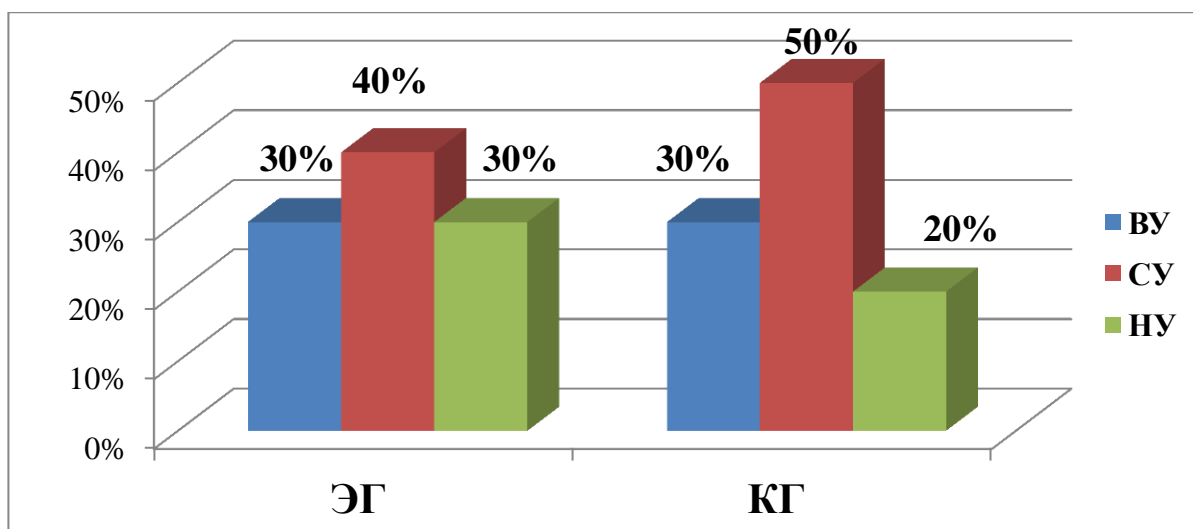


Рисунок 6 – Количественные результаты общего уровня сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет (констатирующий этап исследования)

В итоге, на основе выделенных критериев, а также аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были взяты три уровня представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет:

Низкий уровень. В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Олег Б., Иван В., Анжелика И., показали низкий уровень, в контрольной группе 2 ребенка (20%) – Даша Н. и Егор У. показали низкий уровень.

Дети, показавшие низкий уровень, не имеют четкого представления о здоровье и его зависимости от рационального питания, отказываются выполнять действия, ориентированные на сохранение и укрепление здоровья.

Они затрудняются объяснить значение правильно подобранных продуктов для здоровья человека. Дети не проявляют инициативу и самостоятельность при выполнении задания.

Средний уровень. В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Лариса А., Артем В., Марина Е., Оксана Ж., показали Средний уровень, в контрольной группе 5 детей (50%) – Лера Л., Женя О., Катя Р., Оля Ф., Юлия Я., показали Средний уровень.

У этих дошкольников сформированы представления о рациональном питании, о пользе продуктов для здоровья человека, о влиянии витаминов, каш на укрепление здоровья, однако они не всегда осознают необходимость сохранения и укрепления своего здоровья, не могут выделить его составляющие и часто, в их ответах можно отметить, что рациональное. Полезное и вкусное – это не одно и то же. Они участвуют под руководством взрослых в различных видах деятельности по данному направлению, однако личную инициативу не проявляют, следуя указаниям воспитателя.

Высокий уровень. Анализ результатов исследования показал следующее: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Анны Б., Вероники Г., Евгения Ж., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

Эти дети владеют представлениями о рациональном питании, осознают необходимость сохранения и укрепления здоровья, посредством рационального питания. Они с интересом и желанием включаются в различные виды деятельности по данному направлению, охотно помогают другим ребятам в выполнении заданий, проявляют инициативу в выборе

форм активности. Они проявляют умение аргументировано объяснить зависимость здоровья человека от качественного состава пищи. У ребенка сформировано представление об особенностях функционирования пищеварительной системы и целостности человеческого организма.

На основании полученных результатов в ходе проведения констатирующего эксперимента можно сделать вывод о том, что сформированность представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет в контрольной и экспериментальной группах находится, в большинстве на низком и среднем уровнях. Это означает, что дети обладают поверхностными представлениями или не обладают представлениями вовсе о рациональном питании и его влиянии на здоровье человека, но у них невысокая активность деятельности, и не полностью сформированы мотивы этой деятельности.

2.2 Содержание и организация работы по формированию у детей 6-7 лет системных представлений о рациональном питании

В основу логики построения методики работы по формированию у детей 6-7 лет системных представлений о рациональном питании легли теоретические положения А.А. Ошкиной.

Исходя из положений гипотезы, были выделена три этапа по формированию у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании:

I этап – разработано содержание различных видов деятельности в соответствии с показателями сформированности у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

II этап – организована консультационная деятельность с родителями и педагогами о методах и условиях формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

III этап – проведено расширение содержания предметно-пространственной среды для формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

На первом этапе насыщаем содержанием о рациональном питании различные виды деятельности (Таблица 8).

Таблица 8 – Направления формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании

Разделы	Темы	Представления о рациональном питании у детей 6-7 лет
Витамины	Каждый день нужны нам витамины.	Представления о веществах, необходимые для выполнения физической и умственной работы, поддержания температуры тела, а также для роста и восстановления разрушающихся тканей - мы принимаем в виде пищи и жидкости. Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке. Витамин Д – делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.
	Фрукты и ягоды	Знакомство с фруктами и ягодами: ежевика, клюква, грейфрукт. Представления о пользе.
	Овощи и зелень	Знакомство с петрушкой, кабачком, баклажаном, а также бобовыми: фасоль, горох. Где встречаются, их польза. Попробовать на вкус.
	Молочные продукты, каши, злаки.	Значение каши, что каша – одно из самых древнейших блюд в России. Наравне со щами каша стала чуть ли не нашим национальным символом: «Щи да каша – пища наша». Полезно варить кашу на молоке из разных круп: пшеницы, риса, овса, ячменя. Из злаков выпекают вкусный и полезный хлеб. Так говорили в старину: «Хлеб всему голова»
Полезные и неполезные продукты	Вода – источник жизни	Представление о воде как источнике жизни на Земле. Все живое на Земле произошло из воды. Вода встречается везде: в организмах, в растениях, в воздухе.
	Полезные продукты	Продукты должны быть свежими, ровного цвета и приятного аромата продукта.
	Неполезные продукты	Аллергия на продукты питания: это необходимо знать всем детям. Аллергия - реакция организма на съеденный продукт питания. Пищевая аллергия — необычная реакция организма к определенным продуктам питания. Ярко-оранжевыми, сочными, очень приятными на вкус апельсинами, мандаринами любят полакомиться, наверное, все. Но некоторым людям вместо пользы эти фрукты приносят одни неприятности. Они могут стать причиной пищевой аллергии.
Правила здорового питания	Режим питания	Необходимость для человек употреблять столько продуктов, сколько ему нужно. Необходимо соблюдать правила здорового питания: 1. Не переедать. 2. Питание должно быть разнообразным. 3. Отдавать предпочтение растительной пище. 4. Меньше кушать очень сладкую выпечку или сильно соленые

Продолжение таблицы 8

		продукты. 5.Нельзя кушать поздно вечером и ночью. Составление меню для обеда, завтрака, ужина.
	Путешествия пищи	Представления о значении частей тела: рот, чтобы кушать; зубы, чтобы жевать; язык, чтобы помогать жевать.

Первое направление формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании представляет раздел «Витамины», который представлен темами «Каждый день нужны нам витамины», «Фрукты и ягоды», «Овощи и зелень» и «Молочные продукты, каши, злаки».

Для начала была проведена Беседа с детьми «Витамины вокруг нас». Данная беседа была посвящена знакомству детей с понятием «витамины», их обозначением и пользой для организма человека. Педагог в процессе беседы помогала детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, о том, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

В начале беседы воспитатель спросила у детей: кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался?

Анна Б. сказала, что человек должен употреблять полезные продукты, а Лариса А. сказала, что, может быть нужно, принимать витамины.

Воспитатель сказала: правильно, витамины очень важны, их очень много, но самые главные А, В, С, D. Например, витамин А влияет на зрение, В – на сердце, С – на легкие, D – на кости, волосы, ногти. Эти витамины помогают органам развиваться и быть здоровыми. Затем воспитатель показала таблицу в которой были обозначены продукты и витамины, которые в них содержатся. Теперь вы понимаете, что мясо может кому-то не нравится, но если его не есть, то сердце не получит витамин В и будет плохо развиваться и работать. Поэтому важно есть фрукты, ягоды, каши, молочные продукты, хлеб.

Для закрепления материала были проведены подобранные и проведены

к данной теме дидактические игры: д/и «Витаминная азбука», д/и «Приготовим фруктовый шашлык», д/и «Чудо дерево».

При проведении дидактической игры «Витаминная азбука», закрепляли знания детей о том, какие витамины в каких продуктах содержатся, какие наиболее полезные и почему, а также, о влиянии витаминов на организм детей.

В начале игры, воспитатель рассаживала детей за столы по два человека. Затем воспитатель показывала детям карточку с изображением продукта, и дети угадывали, какого витамина больше всего в данном продукте.

Воспитатель показала морковку, Иван В. Сказал, что в морковке больше всего витамина «А», а когда воспитатель показала карточку с изображением сыра, Анжелика И. сказала, что в сыре много витамина «Д» и т.д. Дети отвечали на вопросы, если ответ был верен, то воспитатель отдавала отвечающему карточку, в конце игры определяли победителя после подсчета карточек, им оказалась Аня Б., она смогла дать больше всех правильных ответов.

При проведении дидактической игры «Приготовим фруктовый шашлык», закрепляли умение детей осознанно подходить к своему питанию, заботиться о том, чтобы не вызвать пищевую аллергию, а также, воспитывать ответственность за свое здоровье.

Воспитатель принесла куклу Машу, посадила ее на стол и сказала: у Маши скоро день рождения, она хочет пригласить друзей на день рождения, но не знает, чем их угощать. Давайте ей поможем. Что лучше всего подать гостям – торт, пирожные, конфеты и газировку или фрукты и ягоды? Олег Б. сказал, что полезнее будет подать ягоды, потому, что во фруктах и ягодах много полезных витаминов.

Затем дети составляли рецепт фруктового шашлыка. Они вместе решали, какие фрукты и ягоды выбрать. Например, Артем В. сказал, что у него аллергия на апельсины и их не надо брать, а нужно взять яблоки и

груши. Дети согласились, что лучше обойтись без апельсинов, но Иван В. предложил еще добавить бананы и малину. Затем дети приступили к приготовлению фруктового шашлыка. Не забывая о правилах личной гигиены, они помыли руки, помыли фрукты: нарезали фрукты дольками, насадили их на деревянные шпажки, украсили ягодами и медом. Предварительно, Аня Б. поинтересовалась, нет ли у кого аллергии на мед. Затем, дети съели все приготовленные шашлычки

При проведении дидактической игры «Чудо дерево», закрепляли знания детей о полезности и необходимости разнообразных продуктов детскому организму, расширяли знания детей о полезных свойствах продуктов, соответствии между любимыми и полезными продуктами.

Воспитатель напомнила детям, что они как то, на ОД читали стихотворение К. Чуковского «Чудо-дерево», может и им попробовать вырастить у себя такое же? Она предложила детям стать садовниками здоровья и вырастить чудо-дерево, на котором будут расти витаминные продукты. Дети стали на макет дерева вывешивать карточки с изображением продуктов, а воспитатель их спрашивала: а зачем ты вешаешь именно этот продукт? Вероника Г. повесила карточку с изображением сыра и сказала, что сыр нужен, для того, чтобы зубки были крепкими и не болели. Марина Е. повесила карточку с изображением апельсина и сказала, что в апельсинах много витамина «С», а он нужен, чтобы был хороший иммунитет у организма и дети не болели и т.д.

В следующем разделе «Полезные и неполезные продукты» познакомили детей с продуктами и водой, влиянием воды на организм человека.

В начале, была проведена беседа с детьми «Полезно – не полезно». Данной беседой формировали у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Педагог рассказывала детям, что полезно для организма, а что вредно. Например, воспитатель рассказывала детям о том, что воду нельзя ничем заменить. Организм человека. Больше половины своего веса состоит из воды, не из сока, не из лимонада, но берет организм воду только из вне, то

есть, вода добавляется, только когда человек пьет. Есть еще вредные продукты, например, жаренное, соленое, сладкое. Нет, жареную картошку или жаренные котлеты не вредны, если есть их редко, но если есть только их, то остальные витамины в организм не попадут и здоровым человек не будет.

Для закрепления материала были проведены подобранные и проведены к данной теме дидактические игры: д/и «Полезно-не полезно», «Кубики Вкуснятина», д/и «Наполни корзину», д/и «Чудесные деревья», д/и «Что нам нужно каждый день».

Например, при проведении дидактической игры «Полезно-неполезно», формировали у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, развивали познавательный интерес и представления детей о полезных и неполезных для человека продуктах.

Воспитатель предложила детям отгадать загадки и дать оценку продукту, который они отгадают.

Например, первое блюдо на каждый обед,

Ешь с аппетитом, и голода нет.

Артем В. отгадал, что это суп. Он сказал: есть суп каждый день очень полезно для здоровья организма, мама каждый день готовит ему суп и в детском саду, он тоже, каждый день ест суп.

Или: Мала крошка,

Соберу немножко.

В воде поварят

Кто съест, похвали.

Оксана Ж. угадала, что это каша. Она сказала, что каша очень полезна, она дает заряд бодрости для человека на каждый день, каши лучше есть с утра, тогда хватит сил и поиграть, поучиться.

В следующем разделе «Правила здорового питания» познакомили детей с полезными продуктами, с белками, жирами, углеводами и водой, влиянием воды на организм человека.

Вначале была проведена беседа с детьми «Здоровое питание – здоровая

жизнь».

В начале беседы дети с педагогом разговаривали о правильном питании. Педагог спросила: для чего мы питаемся?

Евгений Ж. сказал, что питаемся мы для того, чтобы жить.

Тогда воспитатель спросила. А нам все равно, что есть?

Марина Е. сказала, что нет, что нам важно, чтобы еда была полезной и разнообразно, чтобы получить все необходимые витамины.

Воспитатель сказала, то не только витамины важны в той еде, которую мы едим. В продуктах есть еще и белки, жиры, углеводы и минеральные вещества. Например, белки – строительный материал для нашего организма, без белков мы не вырастем. Белки есть в молоке, яйцах, мясе, орехах.

Для строительства организма нужны не только белки, но и энергия, а энергия – это жиры и углеводы. Когда их много, они накапливаются, и мы толстеем, но без них тоже, нельзя. Жиры содержатся в масле, в сале. Поэтому, чтобы быть здоровым нужно есть разнообразную пищу. Так же, важна вода, для организма, чтобы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества могли попасть в клетку, дойти до пункта назначения. Они должны раствориться в воде и с кровью попасть туда, где они нужны. Вода очень важна для жизни и здоровья.

Для закрепления материала были проведены подобранные и проведены к данной теме дидактические игры: д/и «Наполни корзину», д/и «Чудесные деревья».

Например, при проведении дидактической игры «Наполни корзину», расширяли представления детей о значении питания в жизни людей. Детям выдали корзинки, на столе, воспитатель, разложила карточки с изображением продуктов – это был магазин. Дети с корзинками приходили в магазин и «покупали», сначала, только полезные продукты, после покупки, они объясняли, почему купили именно это. Например, Иван В. сказал, что купил чернику, потому, что в ней много витаминов для зрения, а он носит очки, но хочет лучше видеть. Вероника Г. Сказала, что купила морковь, потому, что

витамин «А» полезен для волос, а у нее красивые волосы, ей бы хотелось, чтобы они были еще красивее.

Дети нашей группы очень любят сладкое, лимонады. При проведении беседы: «Что на свете всех вкуснее» дети отвечали, называя сладости, лишь двое детей (Лариса А. и Анна Б.) назвали фрукты. Перед экспериментом с детьми проводилось рассматривание рисунка «Строение зуба», дети рассматривали свои зубы в зеркале, называли их, определяли назначение зубов. В то же время закреплялось умение детей чистить зубы. При беседе с детьми «Как сладости влияют на состояние зубов», выяснилось, что дети понимают, что «сладости есть вредно, они портят зубы», но каким образом это происходит, дети не представляли.

«Для закрепления представлений о вреде употребления сладостей и газированных напитков, о выборе продуктов здорового питания с детьми проводились дидактические игры «Накрой стол к празднику», чтение сказки Г. Юдина «Верное средство», стихотворений В. Степанова «Советы «Зубного врача»», И. Демьянова «Вчера я встретился со злом», Т. Адашбаева «Сластена», В. Коростылева «Лечим зубы», Ф. Алхазовой «Что такое витамины», ознакомление с трудом врача-стоматолога» [11].

В этом же разделе «Правила здорового питания» расширяли представления детей о рациональном питании (объеме пищи, режиме питания, разнообразии питания и последовательности питания)

Была проведена Беседа «Правила рационального питания» посредством которой педагог дала детям представления о здоровье как о ценности, о рациональном питании (объеме пищи, режиме питания, разнообразии питания и последовательности питания).

После проведения беседы, для закрепления представлений были подобраны дидактические игры: д/и «Веселые повара», д/и «Что нам нужно каждый день», д/и «Меню спортсмена», д/и «Составь меню и расскажи о нем», д/и «Рекламный мячик».

Например, при проведении дидактической игры «Веселые повара»,

знакомили детей с навыками правильного рационального питания, посредством соотнесения любимых продуктов и их пользой для здоровья человека.

Воспитатель, предложила детям карточки с изображением продуктов и готовых блюд, дети должны были собрать из предложенного ассортимента меню, на завтрак, обед и ужин, при этом, блюда должны быть не только вкусными, но и полезными. Дети должны были обосновать свой выбор. Например, Марина Е. на завтрак выбрала карточку с манной кашей, на обед – суп и пюре с котлетой, а на ужин макароны и сосиски. Воспитатель спросила, а из каких блюд, человек, который это съест, получит витамины. И Марина поняла, что ошиблась, добавила в каждый прием пищи овощные салаты.

При проведении дидактической игры «Кубики Вкуснятина», старались дать детям представление о многообразии продуктов. Таких как: фрукты, овощи, мучные изделия. Продукты животного и растительного происхождения; учили детей классифицировать кубики, объединяя изображение по общему признаку.

На всех гранях кубиков было изображено по одному продукту. Дети должны были сначала, собрать кубики с изображением одной группы продуктов. Например, Олег Б. собрал кубики с изображением овощей, Анжелика И. собрала кубики с изображением мучных изделий и т.д. затем детям предлагали четыре кубика, и они должны были выбрать тот кубик, на котором был изображен «лишний» продукт. Дети с удовольствием играли в эту игру и неплохо справились с заданием.

Так же, полученные детьми знания закреплялись посредством составления творческих рассказов «Как я победил(а) болезнь», рисование на тему: «Здоровячок», ручной труд «Изготовление марлевых повязок», чтение рассказов Н. Коростелева «А ты не забыл носовой платок?», С. Афонькина «Откуда берутся болезни», стихотворения В. Степанова «Сам», аппликация «Носовой платочек».

В группе проводили с детьми занимательные конкурсы: «Самая обычная каша», «Витаминка», где детям было предложено украсить свое блюдо фруктами и овощами, а также проводили конкурс «Знатоки овощей и фруктов», где дети описывали не только внешний вид, но и вкусовые качества продукта.

Педагог с детьми готовили сок из фруктов, творог из кефира.

На втором этапе была проведена работа с педагогами и родителями.

Перед тем, как проводить мероприятия с родителями, провели анкетирование среди родителей «О рациональном питании детей», чтобы понимать уровень представлений и компетенций родителей. В итоге, 60% родителей, на вопрос «Знаете ли вы, что такое рациональное питание», ответили, что нет, в итоге анализа проведенного анкетирования мы пришли к выводу, что только 10% родителей знают хорошо, что такое рациональное питание и стараются придерживаться рационального питания в семье, остальные родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области рационального питания, некоторые не имеют ни малейшего представления о диетическом, детском питании. После этого, решили провести просветительскую работу с родителями, чтобы развивать их представления и повысить педагогическую компетенцию в вопросе рационального питания в рамках семейного воспитания.

Было проведено родительское собрание, на тему: «Рациональное питание». В начале, мы провели беседу «Влияние рационального питания на растущий организм ребенка», затем, с помощью родителей, оформили альбом «Любимое блюдо семьи». На собрании, мы попросили родителей подготовить небольшой доклад, о том, какое блюдо является самым любимым, красочно оформить рецепт на альбомном листе, приготовить его дома и сфотографироваться на фоне блюда. Затем из принесенных родителями описаний, мы составили альбом, который поместили в уголке «Читайка», чтобы дети, могли с ним ознакомиться и обсудить во время самостоятельной деятельности. Так же, были подготовлены памятки для

родителей «Самые важные продукты для роста и развития ребенка», которые раздали родителям в конце родительского собрания.

На третьем этапе была обогащена предметно-развивающая среда.

Библиотеку дополнили литературой с иллюстрациями о продуктах, содержащих витамины, пользе здорового питания для детей. В уголке творчества целесообразно поместить альбомы-раскраски, иллюстративные альбомы «Этикет», «Праздничный стол».

Уголок «Здоровячок» оборудуют познавательно-исследовательской литературой «Мое тело», «Такая разная вода», «Полезные продукты», альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты бесед о рациональном питании, сюжетных игр, рассматривания иллюстраций, досуга.

В группе развесили плакаты «Сервировка стола», «Правила питания», а также, на информационном стенде для родителей были помещены памятки «Здоровое питание», «Витамины наши друзья и доктора, детских работ изобразительной деятельности на тему «Рациональное питание».

Таким образом, экспериментальная деятельность позволяет сформировать системные знания детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

2.3 Исследование эффективности работы по формированию у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании

Был проведен контрольный этап исследования с целью фиксации изменений, произошедших формировании системных знаний у детей 6-7 лет о рациональном питании, в ходе которого применялись те же методики, что и на этапе констатирующего эксперимента. Мы использовали те же критерии и показатели.

Диагностическое задание 1. «Полезные – не полезные продукты» (А.А. Ошкина).

Цель: выявить у ребенка наличие представления о полезных и не полезных продуктах питания.

Количественные результаты диагностического задания 1. «Полезные – не полезные продукты» на констатирующем этапе представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Количественные результаты диагностического задания 1. «Полезные – не полезные продукты»

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Низкий уровень	2	20	2	20
Средний	3	30	5	50
Достаточный	5	50	3	30

Количественные результаты диагностического задания 1. «Полезные – не полезные продукты» представлены на рисунке 6.

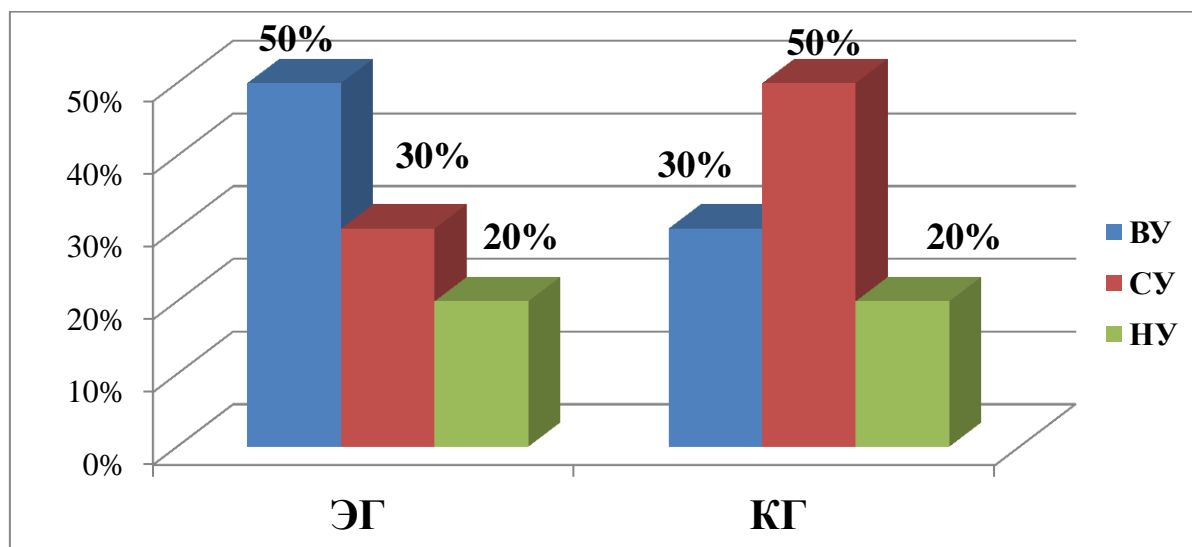


Рисунок 6 – Количественные результаты диагностического задания 1

Анализ результатов исследования показал следующее: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 5 детей (50%) – у Ларисы А., Анны Б., Вероники Г., Марины Е., Евгения Ж., в контрольной

группе Высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – у Васи П., Славы В., Владика Х.

В экспериментальной группе 3 ребенка (30%) – Иван В., Анжелика И., Оксана Ж., показали средний уровень, в контрольной группе 5 детей (50%) – Лера Л., Женя О., Катя Р., Оля Ф., Юля Я., показали средний уровень.

В экспериментальной группе 2 ребенка (20%) – Олег Б. и Артем В. показали низкий уровень, в контрольной группе 2 ребенка (20%) – Даша Н. и Егор У. показали низкий уровень.

На основе результатов на контрольном этапе эксперимента можно сделать вывод, что в контрольной группе показатели высокого уровня не изменились, а в экспериментальной группе высокий уровень повысился на 20%, средний уровень в контрольной группе и в экспериментальной не изменился, низкий уровень уменьшился в экспериментальной группе на 20%, а в контрольной остался на прежнем уровне.

Диагностическое задание 2. «Правила рационального питания» (А.А. Ошкина).

Цель: выявление уровня представления о правилах рационального питания.

Количественные результаты диагностического задания 2. «Правила рационального питания» в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Количественные результаты диагностического задания 2. «Правила рационального питания»

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Низкий уровень	2	20	3	30
Средний	4	40	4	30
Достаточный	4	40	3	30

Количественные результаты диагностического задания 2. «Правила рационального питания» представлены на рисунке 7.

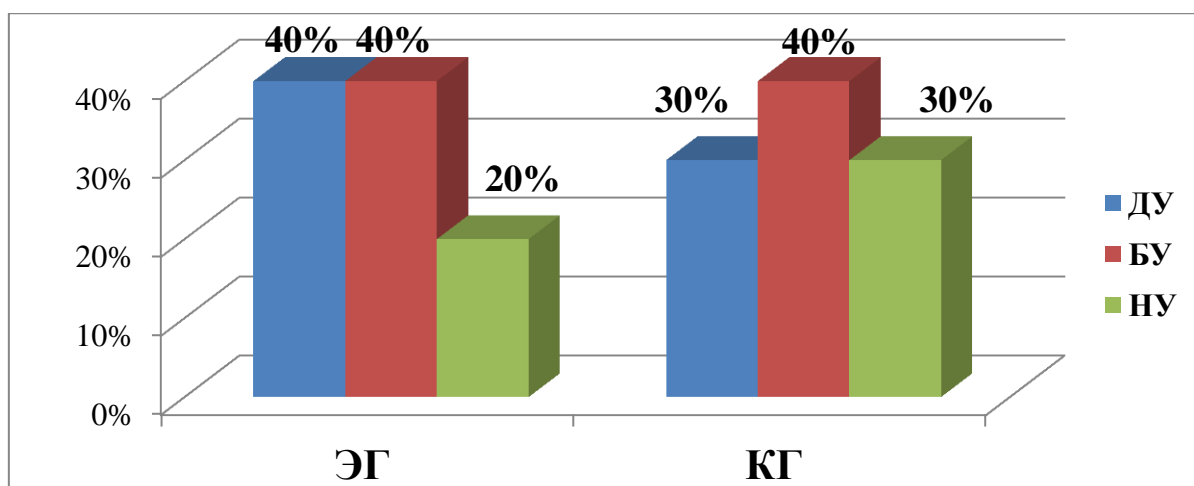


Рисунок 7– Количественные результаты диагностического задания 2

Анализ результатов исследования показал следующее: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 4 детей (40%) – Анны Б., Вероники Г., Марины Е., Жени Ж., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Лариса А., Иван В., Анжелика И., Оксана Ж. показали средний уровень, в контрольной группе, так же, 4 ребенка (40%) – Лера Л., Катя Р., Оля Ф., Юля Я., показали средний уровень.

В экспериментальной группе 2 ребенка (20%) – Олег Б., Артем В., показали низкий уровень, в контрольной группе 3 ребенка (30%) – Даша Н., Женя О. и Егор У. показали низкий уровень.

На основе результатов на контрольном этапе эксперимента можно сделать вывод, что в контрольной группе показатели высокого уровня не изменились, а в экспериментальной группе высокий уровень повысился на 20%, средний уровень в контрольной группе и в экспериментальной не изменился, низкий уровень уменьшился в экспериментальной группе на 20%, а в контрольной остался на прежнем уровне.

Диагностическое задание 3. «Что ты знаешь о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах».

Цель: выявить уровень представлений детей о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах.

Количественные результаты диагностического задания 3. «Что ты знаешь о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах» в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Количественные результаты диагностического задания 3. «Что ты знаешь о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах»

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Низкий уровень	1	10	3	30
Средний	5	50	4	40
Достаточный	4	40	3	30

Количественные результаты диагностического задания 3. «Что ты знаешь о пользе молочных продуктов, хлебе, кашах» в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе представлены на рисунке 8.

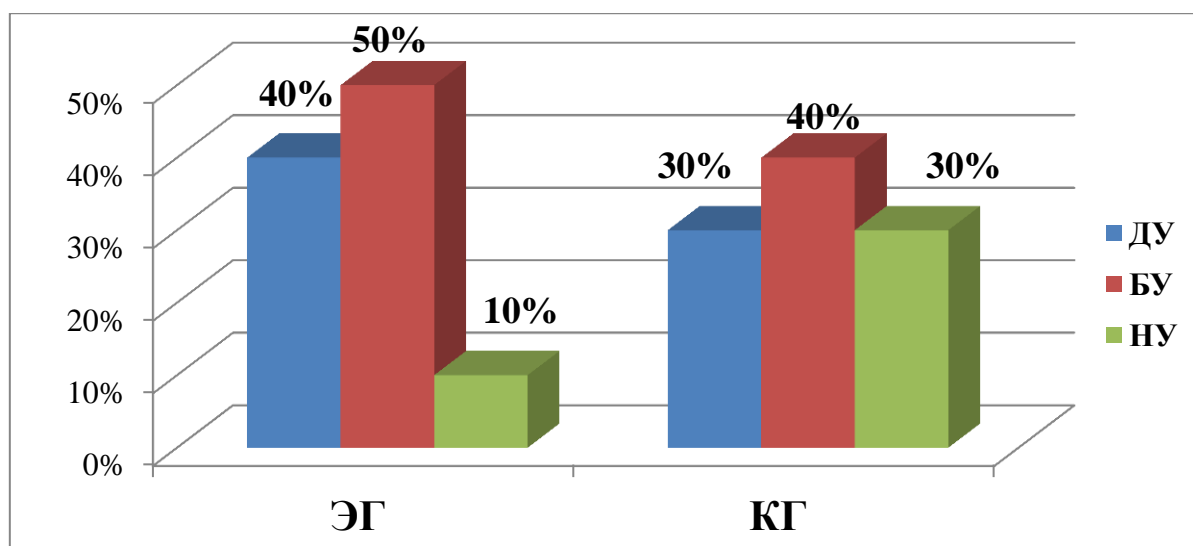


Рисунок 8 – Количественные результаты диагностического задания 3

Анализ результатов исследования показал следующее: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 4 детей (40%) – Анны Б., Вероники Г., Марины Е., Жени Ж., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

В экспериментальной группе 5 детей (50%) – Лариса А., Артем В., Иван В., Анжелика И., Оксана Ж., показали средний уровень, в контрольной группе, так же, 4 ребенка (40%) – Лера Л., Катя Р., Оля Ф., Юлия Я., показали средний уровень.

В экспериментальной группе 1 ребенок (10%) – Олег Б., показал низкий уровень, в контрольной группе 3 ребенка (30%) – Даша Н., Женя О. и Егор У. показали низкий уровень.

На основе результатов на контрольном этапе эксперимента можно сделать вывод, что в контрольной группе показатели высокого уровня не изменились, а в экспериментальной группе высокий уровень повысился на 20%, средний уровень в контрольной группе и в экспериментальной не изменился, низкий уровень уменьшился в экспериментальной группе на 20%, а в контрольной остался на прежнем уровне.

Диагностическое задание 4. «Вода в жизни человека» (А.А. Ошкина).

Количественные результаты диагностического задания 4. в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Количественные результаты диагностического задания 4. «Вода в жизни человека»

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Низкий уровень	1	10	3	30
Средний	5	50	4	40
Достаточный	4	40	3	30

Количественные результаты диагностического задания 3. «Вода в жизни человека» в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе представлены на рисунке 9.

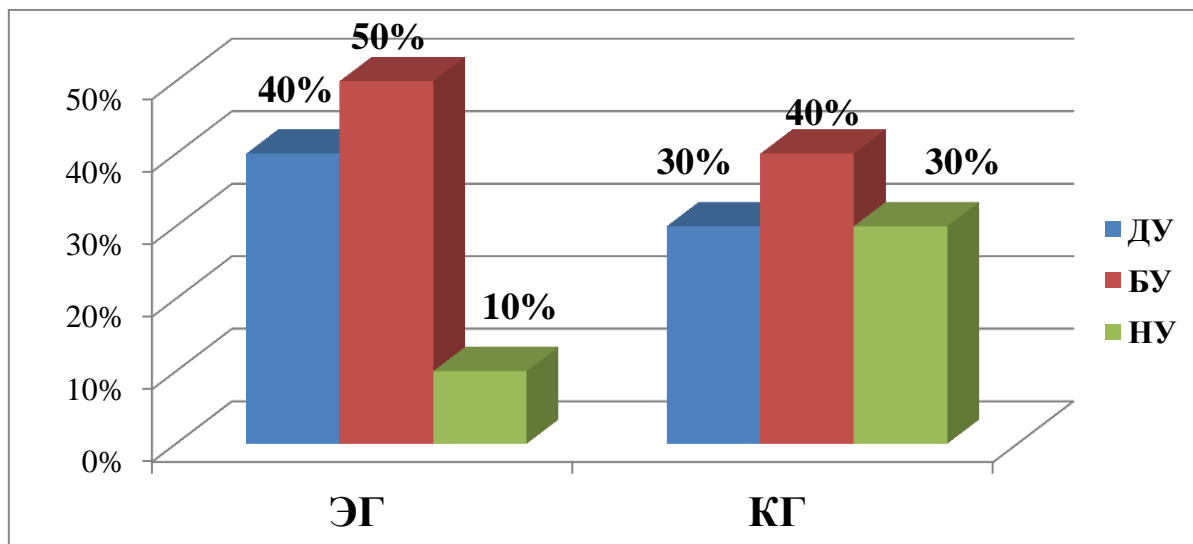


Рисунок 9 – Количественные результаты диагностического задания 3

Анализ результатов исследования показал следующее: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 4 детей (40%) – Анны Б., Вероники Г., Марины Е., Жени Ж., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

В экспериментальной группе 5 детей (50%) – Лариса А., Артем В., Иван В., Анжелика И., Оксана Ж., показали средний уровень, в контрольной группе, так же, 4 ребенка (40%) – Лера Л., Катя Р., Оля Ф., Юлия Я., показали средний уровень.

В экспериментальной группе 1 ребенок (10%) – Олег Б., показал низкий уровень, в контрольной группе 3 ребенка (30%) – Даша Н., Женя О. и Егор У. показали низкий уровень.

На основе результатов на контрольном этапе эксперимента можно сделать вывод, что в контрольной группе показатели высокого уровня не изменились, а в экспериментальной группе высокий уровень повысился на

20%, средний уровень в контрольной группе и в экспериментальной не изменился, низкий уровень уменьшился в экспериментальной группе на 20%, а в контрольной остался на прежнем уровне.

Диагностическое задание 5. «Поварята»

Цель: выявить уровень наличия представлений о зависимости здоровья от рационального питания

Количественные результаты диагностического задания 5. «Поварята» на констатирующем этапе представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Количественные результаты диагностического задания 5. «Поварята»

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во детей	в %	Кол-во детей	в %
Низкий уровень	2	20	2	20
Средний	3	30	5	50
Достаточный	5	50	3	30

Количественные результаты диагностического задания 5. «Поварята» на контрольном этапе представлены на рисунке 10.

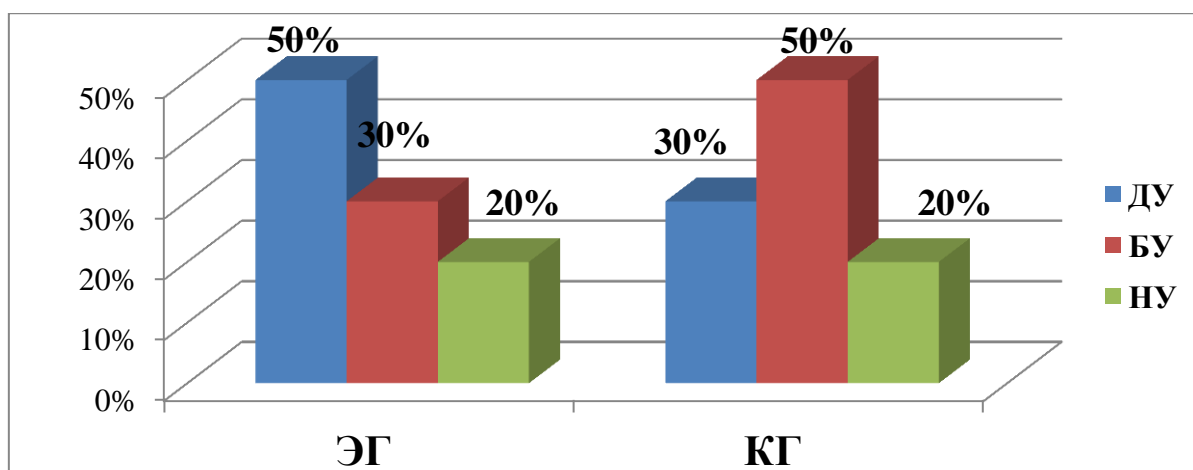


Рисунок 10 – Количественные результаты диагностического задания 5

Анализ результатов исследования показал следующее: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 5 детей (50%) – Анны Б., Ларисы А., Марины Е., Вероники Г., Евгения Ж., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

В экспериментальной группе 3 ребенка (30%) – Иван В., Анжелика И., Оксана Ж. показали средний уровень, в контрольной группе 5 детей (50%) – Лера Л., Женя О., Катя Р., Оля Ф., Юлия Я., показали средний уровень.

В экспериментальной группе 2 ребенка (20%) – Олег Б. и Артем В., показали низкий уровень, в контрольной группе 2 ребенка (20%) – Даша Н. и Егор У. показали низкий уровень.

На основе результатов исследования на контрольном этапе эксперимента можно сделать вывод, что в контрольной группе высокий уровень увеличился на 20%, средний остался на прежнем уровне, а низкий уровень уменьшился на 20%. В контрольной группе изменений не наблюдалось.

Количественные результаты общего уровня сформированности представлений о рациональном питании представлены в таблице 2.14, рисунке 2.10 (Приложение Б).

Таблица 14 – Количественные результаты общего уровня сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет

Группы	Уровни		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Экспериментальная группа	4 ребенка (40%)	4 ребенка (40%)	2 ребенка (20%)
Контрольная группа	3 ребенка (30%)	5 детей (50%)	2 ребенка (20%)

Общие результаты исследования на контрольном этапе исследования представлены на рисунке 11.

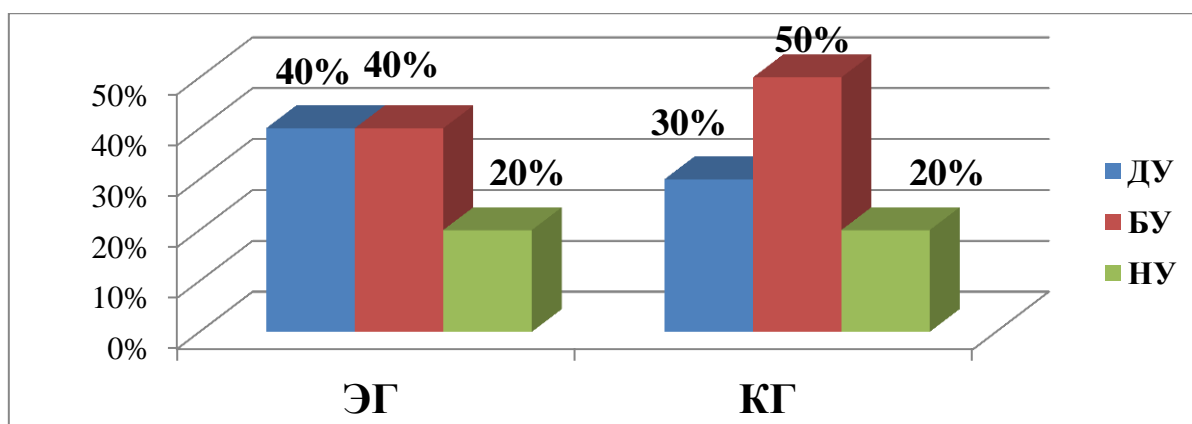


Рисунок 11 – Количественные результаты общего уровня сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет (контрольный этап исследования)

В итоге, на основе выделенных критериев, а также аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были взяты три уровня сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет: низкий уровень, средний и высокий.

Высокий уровень:

Анализ результатов исследования показал следующее: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 4 детей (40%) – Анны Б., Вероники Г., Марины Е., Евгения Ж., в контрольной группе высокий уровень выявлен у 3 детей (30%) – Васи П., Славы В., Владика Х.

Эти дети владеют представлениями о рациональном питании, осознают необходимость сохранения и укрепления здоровья, посредством рационального питания. Они с интересом и желанием включаются в различные виды деятельности по данному направлению, охотно помогают другим ребятам в выполнении заданий, проявляют инициативу в выборе форм активности. Они проявляют умение аргументировано объяснить зависимость здоровья человека от качественного состава пищи. У ребенка сформировано представление об особенностях функционирования пищеварительной системы и целостности человеческого организма.

Средний уровень:

В экспериментальной группе 4 ребенка (40%) – Лариса А., Артем В., Анжелика И., Оксана Ж., показали средний уровень, в контрольной группе 5 детей (50%) – Лера Л., Женя О., Катя Р., Оля Ф., Юлия Я., показали средний уровень.

У этих дошкольников сформированы представления о рациональном питании, о пользе продуктов для здоровья человека, о влиянии витаминов, каш на укрепление здоровья, однако они не всегда осознают необходимость сохранения и укрепления своего здоровья, не могут выделить его составляющие и часто, в их ответах можно отметить, что рациональное. Полезное и вкусное – это не одно и то же. А поэтому, я буду отдавать предпочтение вкусному. Они участвуют под руководством взрослых в различных видах деятельности по данному направлению, однако личную инициативу не проявляют, следуя указаниям воспитателя.

Низкий уровень:

В экспериментальной группе 2 ребенка (20%) – Олег Б. и Иван В., показали низкий уровень, в контрольной группе 2 ребенка (20%) – Даша Н. и Егор У. показали низкий уровень.

Дети, показавшие низкий уровень, не имеют четкого представления о здоровье и его зависимости от рационального питания, отказываются выполнять действия, ориентированные на сохранение и укрепление здоровья.

Они затрудняются объяснить значение правильно подобранных продуктов для здоровья человека. Дети не проявляют инициативу и самостоятельность при выполнении задания.

Результаты динамики уровней развития представлены на рисунке 12. Таким образом, сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного исследования доказал, что уровень сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет после проведения формирующего этапа исследования улучшился в экспериментальной группе, что доказывает эффективность проведенных мероприятий.

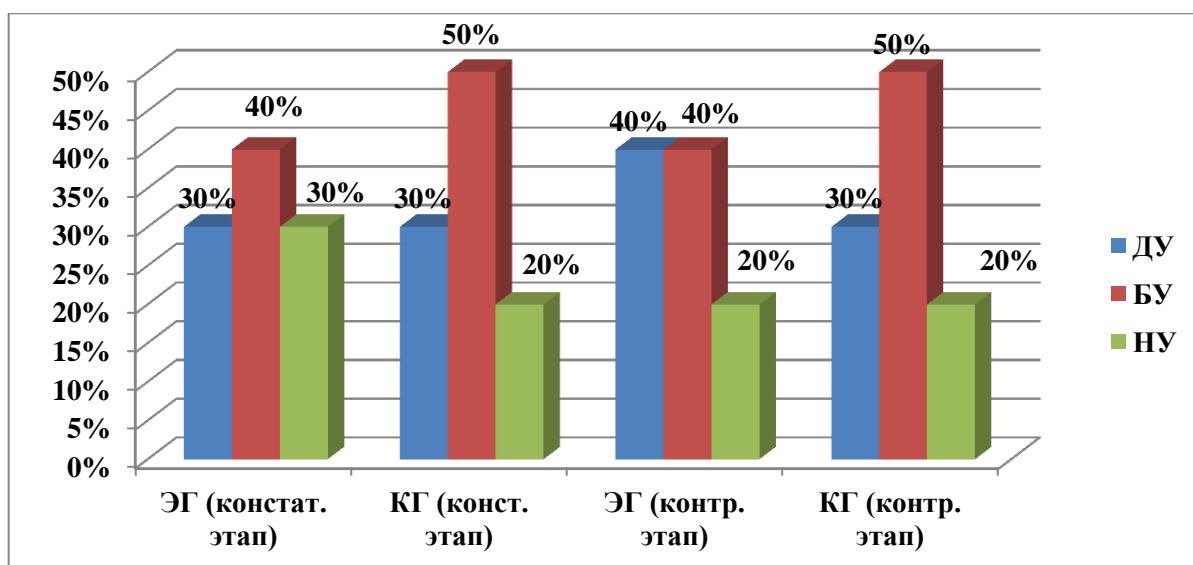


Рисунок 12 – Динамика сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-5 лет (констатирующий и контрольный этапы исследования)

Результаты сравнения результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента показали, что уровень сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет в экспериментальной группе после проведения формирующего этапа изменился в лучшую сторону.

Сравнительный анализ уровня показателей сформированности представлений о пользе рационального питания демонстрирует положительные изменения: выросло количество детей, имеющих высокий уровень системных знаний о зависимости рационального питания на здоровье человека, при этом сократилось число детей с низким уровнем. Число детей со средним уровнем осталось на прежнем уровне. 20% детей экспериментальной группы перешли со среднего уровня на высокий, а 20% детей экспериментальной группы перешли с низкого уровня на средний. В контрольной группе показатели не изменились. Можно отметить, что реализация предложенной работы способна улучшить сформированность представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет.

Формирующий эксперимент был проведен с привлечением родителей детей экспериментальной группы, так же с ними проведены были

консультации, беседы, составлен альбом любимых блюд, предоставлены для ознакомления памятки.

Все мероприятия, проведенные вместе с родителями, дали им расширенные знания о рациональном питании и его влияние на жизнь и здоровье детей. Теперь все семьи принимают активное участие в формировании рационального питания у своего ребенка и семьи в целом.

Таким образом, по результатам контрольного эксперимента была выявлена положительная динамика по всем критериям и уровням сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет.

Заключение

Теоретическое изучение психолого-педагогической литературы по проблеме использования психолого-педагогических условий для формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании позволило установить, что данная проблема является актуальной в педагогической теории и практике, требует дальнейшего теоретического осмысления.

Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Рациональное питание дает возможность поддерживать здоровье детей и их правильное физиологическое развитие.

Была проведена экспериментальная работа по апробации психолого-педагогических условий формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

На констатирующем этапе исследования выявили уровень сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет.

На данном этапе разработан критериально-диагностический инструментарий, представленный критериями, показателями и диагностическими заданиями.

Можно сделать вывод, что в обеих группах на начальном этапе эксперимента преобладает низкий 30% в ЭГ и 20% КГ и средний 40% в ЭГ и 50% в КГ уровни представления детей о рациональном питании. Было выявлено, что некоторые дети слабо ориентируются пользе фруктов, ягод, каш в рационе человека, у них не сформированы представления о базовых характеристиках рационального питания.

Работа по формированию у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании была проведена в 3 этапа в соответствии с реализацией психолого-педагогических условий:

I этап – разработаны различные виды деятельности в соответствии с показателями сформированности у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

II этап – организована консультационная деятельность с родителями и педагогами о методах и условиях формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

III этап – проведено расширение содержания предметно-пространственной среды для формирования у детей 6-7 лет представлений о рациональном питании.

После формирующего этапа исследования, был проведен контрольный этап исследования, с целью фиксации изменений, произошедших в представлениях у детей 6-7 лет о рациональном питании, в ходе которого применялись те же методики, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Результаты сравнения констатирующего и контрольного этапов эксперимента показали, что уровень сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет в экспериментальной группе после проведения формирующего этапа изменился в лучшую сторону.

Таким образом, по результатам контрольного эксперимента была выявлена положительная динамика по всем критериям и уровням сформированности представлений о рациональном питании у детей 6-7 лет.

Список используемой литературы

1. Алексеева А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении : пособие для воспитателей детского сада. М. : Логос, 2016. 125 с.
2. Алексеева Р. Г. Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте. М. : Логос, 2017. 396 с.
3. Алямовская В. Г. Ребенок за столом. Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. М. : НЦ ЭНАС, 2018. 136 с.
4. Андреева Н. А. Взаимодействие ДОО и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. М. : НЦ ЭНАС, 2018. 136 с.
5. Алферова В. П. Как вырастить здорового ребенка. М. : АСТ, 2018. 136 с.
6. Бароненко Л. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М. : Альфа-М, 2003. – 417 с.
7. Безруких М. М. Разговор о правильном питании. М. : Академия, 2018. 136 с.
8. Безруких М. М. Разговор о правильном питании. М. : Логос, 2018. 136 с.
9. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М. : Логос, 2017. 223 с.
10. Брызгунов, И. П. Все о здоровье ребенка. М. : Академия, 2016. 248 с.
11. Вакулова Е. В. Формирование у детей 6-7 лет системных знаний о здоровом образе жизни посредством экспериментирования. - https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/5901/1/%d0%92%d0%b0%d0%ba%d1%83%d0%bb%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%95.%d0%92.%d0%9f%d0%9f%d0%9e%d0%bc_1501.pdf
12. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. М. : Владос, 2016. 248 с.

13. Волкова, С. С. Как воспитать здорового ребенка. М. : Юнити, 2018. 287 с.
14. Воспитание детей дошкольного возраста с ЗПР. Под ред. Н. Н. Поддъякова, Ф. А. Сохина. М. : Логос, 2017. 123с.
15. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М. : АСТ, 2018. 672 с.
16. Ермакович В. Д. Ключик к здоровью. Методическое пособие по включению здоровьесберегающих технологий в содержание и организацию опыта дошкольного учреждения. М. : АСТ, 2018.208 с.
17. Дворянскова А.В. Рациональное питание // Медицинское обслуживание в организации питания в ДОУ. 2011. № 3. 72 с.
18. Ладодо К. С. Основы рационального питания детей. Ростов на Дону : Феникс, 2018. 157 с. 312 с.
19. Лебедева Н. Т. Формирование здорового стиля жизни дошкольника. М. : Экс, 2017. 273 с.
20. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения. СПб. : Речь, 2018. 168 с.
21. Маталыгина О. А. Все о питании детей дошкольного возраста. М. : АГАР, 2017. 364 с.
22. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. М. : Логос, 2017. 163 с.
23. Маханева М. Д. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей по воспитанию здорового ребенка. М. : Академия, 2017. 184 с.
24. Мухина В. С. Детская психология, под ред. Л. А. Венгера. М. : Логос, 2016. 236 с.
25. Недоспасова В. А. Учимся играть. Тольятти : Центр медиаобразования, 2018. 246 с.
26. Румянцева Т. А. Правильное питание – залог здоровья дошкольника. М. : Владос, 2017. 128 с.

27. Ошкина, А. А. Диагностика сформированности здорового образа жизни у выпускников дошкольных учреждений: методическое пособие. Ульяновск : Издатель Качалин Александр Васильевич, 2012. 52 с.

28. Ошкина, А. А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников: автореф. дисс. канд. пед. наук. СПб., 2009. 25 с.

29. Ошкина А. А. Формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как элементе здорового образа жизни // Детский сад: теория и практика. 2014. № 8. С. 28-35.

30. Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент рациональное питание) : учебно-методическое пособие. Ульяновск : Издатель Качалин Александр Васильевич, 2012. 104 с.

31. Якунина Р. Р. Формирование компетенций здоровьесбережения учащихся на уроках и во внеурочной деятельности // Инновации в современной науке : Материалы II Международного осеннего симпозиума. М. : ООО «Издательство «Спутник», 2013. С. 167-173

Приложение А

Результаты проведения диагностических заданий на констатирующем этапе исследования

Таблица А.1 – Результаты проведения диагностических заданий в экспериментальной группе (констатирующий этап исследования)

№ п/п	Фамилия Имя	Диагностическое задание 1	Диагностическое задание 2	Диагностическое задание 3	Диагностическое задание 4	Уровень
1	Лариса А.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
2	Олег Б.	НУ	НУ	НУ	НУ	НУ
3	Анна Б.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ	ВУ
4	Артем В.	НУ	СУ	СУ	НУ	СУ
5	Иван В.	НУ	НУ	НУ	НУ	НУ
6	Вероника Г.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
7	Марина Е.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
8	Евгений Ж.	ВУ	СУ	ВУ	ВУ	ВУ
9	Анжелика И.	НУ	НУ	НУ	НУ	НУ
10	Оксана Ж.	СУ	НУ	СУ	СУ	СУ

Таблица А.2 – Результаты проведения диагностических заданий в контрольной группе (констатирующий этап исследования)

№ п/п	Фамилия Имя	Диагностическое задание 1	Диагностическое задание 2	Диагностическое задание 3	Диагностическое задание 4	Уровень
1	Валерия Л.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
2	Дарья Н.	НУ	НУ	НУ	НУ	НУ
3	Евгений О.	СУ	НУ	НУ	СУ	СУ
4	Василий П.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
5	Екатерина Р.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
6	Вячеслав С.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
7	Егор У.	НУ	НУ	НУ	НУ	НУ
8	Ольга Ф.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
9	Владислав Х.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
10	Юлия Я.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ

Приложение Б

Результаты проведения диагностических заданий на контрольном этапе исследования

Таблица Б.1 – Результаты проведения диагностических заданий в экспериментальной группе (контрольный этап исследования)

№ п/п	Фамилия Имя	Диагностическое задание 1	Диагностическое задание 2	Диагностическое задание 3	Диагностическое задание 4	Уровень
1	Лариса А.	ВУ	СУ	СУ	ВУ	СУ
2	Олег Б.	НУ	НУ	НУ	НУ	НУ
3	Анна Б.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
4	Артем В.	НУ	СУ	СУ	НУ	СУ
5	Иван В.	СУ	НУ	СУ	СУ	НУ
6	Вероника Г.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
7	Марина Е.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
8	Евгений Ж.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
9	Анжелика И.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
10	Оксана Ж.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ

Таблица Б.2 – Результаты проведения диагностических заданий в контрольной группе (контрольный этап исследования)

№ п/п	Фамилия Имя	Диагностическое задание 1	Диагностическое задание 2	Диагностическое задание 3	Диагностическое задание 4	Уровень
1	Валерия Л.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
2	Дарья Н.	НУ	НУ	НУ	НУ	НУ
3	Евгений О.	СУ	НУ	НУ	СУ	СУ
4	Василий П.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
5	Екатерина Р.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
6	Вячеслав С.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
7	Егор У.	НУ	НУ	НУ	НУ	НУ
8	Ольга Ф.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
9	Владислав Х.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
10	Юлия Я.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ