

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 **РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ДЕТСКОГО БЛОГИНГА**

Студент

В.А. Юнина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент А.Ю. Козлова

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

Тольятти 2021

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение одной из актуальной проблемы современного дошкольного образования – развитие у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни. Выбор темы обусловлен противоречием между необходимостью развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни и недостаточным использованием современных мотивационных средств в образовательном процессе дошкольной организации, а именно: детского блогинга.

В исследовании определена возможность использования детского блогинга для развития у детей 6-7 лет мотивации ведения здорового образа жизни; сформулированы требования к организации разных видов детского блогинга в условиях дошкольной образовательной организации.

Решены следующие задачи: проанализированы теоретические основы по проблеме развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга; выявлен уровень развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни; разработаны и апробированы содержание и организация работы по развитию у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга.

Бакалаврская работа имеет новизну, теоретическую и практическую значимости; состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (23 наименования) и 5 приложений. Текст бакалаврской работы изложен на 52 страницах. Общий объем работы с приложениями – 57 страниц.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга .....	9
1.1 Психолого-педагогические основы развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни .....	9
1.2 Детский блогинг: сущность, особенности его использования в дошкольном возрасте с целью развития мотивации к ведению здорового образа жизни .....	15
Глава 2 Экспериментальная работа по развитию у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга .....	22
2.1 Выявление уровня развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни .....	22
2.2 Содержание и организация работы по развитию у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга .....	34
2.3 Выявление динамики уровня развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни .....	42
Заключение .....	47
Список используемой литературы .....	50
Приложение А Список детей экспериментальной выборки.....	53
Приложение Б Количественные результаты констатирующего эксперимента.....	54
Приложение В Вводная беседа на тему «Что такое блог?».....	55
Приложение Г Пример поста блога по двигательной активности .....	56
Приложение Д Сравнительные результаты констатирующего и контрольного экспериментов.....	57

## Введение

**Актуальность исследования.** Проблема развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни в настоящее время становится все более актуальной. Одной из задач ФГОС ДО является формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, инициативности и самостоятельности.

Ведение здорового образа жизни необходимо каждому человеку с рождения. Дошкольный возраст – это важный период в образовании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, а также закладываются основные черты личности и формируется характер.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это наследственность, экологическая обстановка и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным последствиям.

Однако, для постоянного ведения здорового образа жизни необходимо иметь устойчивую мотивацию. Если взрослые люди способны контролировать себя самостоятельно, то маленьким детям ещё не свойственна произвольность.

Такие исследователи, как И.Е. Мельникова, В.С. Быков, В.Г. Каменская, утверждают, что формирование мотивационно-потребностной сферы человека происходит в первые пятнадцать лет его жизни, первая часть которых – наиболее важна для формирования будущих задатков. Поэтому важно в дошкольном возрасте развивать интерес и

желание детей вести здоровый образ жизни, которые в последующем становятся основой мотивации.

Проблему изучения мотивации у детей и формирования представлений о здоровом образе жизни изучали в своих исследованиях многие учёные:

- средства развития мотивации у детей дошкольного возраста (Л.И. Божович, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин);
- интерес детей к собственному здоровью (Н.А. Андреева, В.А. Деркунская, С.А. Козлова, Л.Г. Касьянова, О.А. Князева, И.М. Новикова, С.Е. Шукшина);
- формирование представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни (А.А. Ошкина).

Актуальным остается выбор средств, которые позволяют развивать и поддерживать интерес детей к ведению здорового образа жизни. В нашем исследовании в качестве такого мотивационного средства мы выбрали детский блогинг.

Детский блогинг – это достаточно новое, но уже захватившее весь мир явление, так называемые своеобразные личные дневники. Другими словами, это новый формат журналистики, который может стать способом развития у дошкольников полезных навыков. Дети с помощью ведения блога пробуют себя в различных направлениях, учатся планировать свою работу и правильно излагать свои мысли, а также поднимают самооценку.

Блогинг помогает сплотить детей, создать необходимое настроение, а также он соединяет творчество и познание. Такой вид деятельности развивает организованность, ответственность, гибкость и аналитический ум.

Анализ научных исследований и педагогической практики позволили выявить **противоречие** между необходимостью развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни и недостаточным использованием современных мотивационных средств в образовательном процессе дошкольной организации, а именно: детского блогинга.

На основании обнаруженного противоречия определена **проблема исследования**: какова возможность развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга?

**Цель исследования**: теоретически обосновать, экспериментально проверить возможность развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга.

**Объект исследования**: процесс развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Предмет исследования**: использование детского блогинга как средства развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Гипотеза исследования** базировалась на предположении о том, что:

- развитие у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни возможно посредством детского блогинга;
- детям 6-7 лет доступно совместное со взрослым ведение следующих видов блогов: фотоблог, видеоблог, текстовый блог;
- поэтапная организация детского блогинга на содержании компонентов здорового образа жизни осуществляется в совместной деятельности педагога и детей в режимные моменты.

**Задачи исследования.**

1. Проанализировать теоретические основы по проблеме развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга.

2. Выявить уровень развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни.

3. Разработать и апробировать содержание и организацию работы по развитию у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили положения:

- теории мотивации и развития мотивов у детей дошкольного возраста (Л.И. Божович, Е.Л. Виноградова, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин);
- теории формирования здорового образа жизни (И.А. Аршавский, Н.М. Амосов, М.Я. Виленский, Ю.Ф. Змановский, Ю.П. Лисицын);
- теории воздействия эмоциональной реакции ребенка на познавательные процессы (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец);
- подход к выделению компонентов здорового образа жизни у старших дошкольников (А.А. Ошкина);
- руководство по созданию детского интернет-контента (К.Л. Хантли, Р. Фернандес, К.Х. Скотт).

Для решения поставленных задач использовался комплекс следующих **методов:**

- теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы, обобщение опыта педагогической деятельности),
- эмпирические (беседа, эксперимент),
- методы обработки результатов (качественный и количественный анализы результатов исследования, интерпретация).

**Экспериментальная база исследования:** ГБОУ СОШ с. Узюково СПДС «Теремок» Ташлинского филиала. В исследовании приняли участие 9 детей, из них 5 девочек и 4 мальчика. Возраст испытуемых 6-7 лет.

**Новизна исследования** заключается в том, что в нем:

- определена возможность использования детского блогинга для развития у детей 6-7 лет мотивации ведения здорового образа жизни;
- сформулированы требования к организации разных видов детского блогинга в условиях дошкольной образовательной организации.

**Теоретическая значимость исследования** заключается:

- в конкретизации общетеоретических представлений о возможностях

развития в дошкольном возрасте мотивации к ведению здорового образа жизни;

– в теоретическом обосновании организации детского блогинга в условиях дошкольной образовательной организации.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что его материалы могут быть использованы воспитателями для организации детского блогинга как средства развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа.

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературой (23 наименования) и 5 приложений. В тексте бакалаврской работы представлены 11 таблиц и 2 рисунка. Основной текст работы изложен на 52 страницах.



## **Глава 1 Теоретические основы развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга**

### **1.1 Психолого-педагогические основы развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни в дошкольном возрасте играет очень важную роль, так как он «создает благоприятные условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Чтобы рассмотреть способы мотивации детей в ведении здорового образа жизни, для начала следует рассмотреть само понятие «здоровый образ жизни» (далее – ЗОЖ) и его составляющие компоненты.

Существует несколько определений понятия «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, который обеспечивает ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде» [6].

Здоровый образ жизни – это категория общего понятия «образ жизни», которая включает в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни [2].

«Формирование здорового образа жизни – это сложный многосторонний процесс, который охватывает множество компонентов образа жизни современного общества и включает основные области и направления жизнедеятельности людей» [1].

Здоровый образ жизни – это сочетание нескольких основных элементов таких, как режим дня, рациональное питание, двигательная активность и закаливание, отказ от вредных привычек, эмоциональное самочувствие и

отдых [6]. Все эти составляющие здорового образа жизни являются основополагающими, разберём подробнее каждый компонент.

«Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей» [16].

Главным «элементом режима жизнедеятельности людей является его труд» [9].

В «трудовой деятельности человека участвует весь организм как одно целое. Рабочий ритм задает ритм физиологический: то есть в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ и усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, тем самым восстанавливаются силы и энергия. Такое правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека» [9].

Правильное питание – это основа здоровья человека. Пища, которую мы употребляем, необходима для построения клеточных структур наших органов и является источником энергии, которую организм расходует в течение дня. Именно пища позволяет нашим клеткам и «тканям постоянно обновляться [20].

Основной принцип рационального питания – это умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.

Основу правильного питания должны составлять каши, хлеб, макаронные изделия высокого сорта, а также фрукты и овощи, которые богаты клетчаткой, витаминами и минералами.

Также в рацион обязательно следует включать молочные продукты, яйца и бобовые. Многие пирамиды сбалансированного питания также рекомендуют включать в ежедневное меню рыбу и нежирные сорта мяса, а также орехи и семена» [20].

Из жиров предпочтение отдается растительным маслам, а вот от кондитерских и мучных изделий следует отказаться.

«Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе» [19] «полноценное индивидуальное развитие. Для решения задач физического воспитания» [19] в дошкольных образовательных организациях «используются такие формы организации двигательной деятельности как» [19]: «физкультурные занятия, физические упражнения на свежем воздухе, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, закаливающие мероприятия, гимнастика после сна, физкультурные досуги» [10] и праздники, а также самостоятельная двигательная деятельность [3, 8, 10, 19].

В «качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшать кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов и улучшают общее состояние организма человека» [19].

«Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов» [10] «окружающей среды путем систематического воздействия на организм. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность и умение радоваться жизни» [10]. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, а также нормализует обмен веществ [10].

Существует три группы закаливания: закаливание солнцем, закаливание воздухом и закаливание водой.

Отказ от вредных привычек. Однако правильное «питание и физически активный образ жизни не дадут полного эффекта, если при этом человек не избавляется от вредных привычек, которые патологически влияют на общее состояние организма и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие» [20]. Среди вредных привычек выделяют курение,

употребление наркотиков и алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться. С другой стороны, ежедневные занятия спортом помогут укрепить организм, но чрезмерные физические нагрузки могут его изнурить и привести к заболеванию.

Эмоциональное самочувствие. «Немаловажную роль в плане сохранения здоровья играют духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой» [20], то это вызывает тяжелый стресс, который «негативно влияет на различные аспекты жизни человека.

Поэтому вести здоровый образ жизни в духовном отношении – это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой» [20].

Отдых – это небольшой перерыв в работе, другими словами, это время для восстановления сил. «Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, который зависит от основного вида деятельности. Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться, почитать интересную книгу или просто посидеть в любимом кресле. Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе» [16].

«Большую роль в ведении ЗОЖ играет собственная позиция человека. Отношение к здоровью, знания и представления о здоровом образе жизни, достаточная активность и принятие участия в ведении ЗОЖ – все это влияет на то, насколько успешным будет процесс здоровьесбережения» [16].

Как побудить человека сохранять и поддерживать свое здоровье? Для этого следует «формировать не только представления о здоровом образе жизни, но и мотивацию к сохранению собственного организма. Особенно важно сформировать это в детях, так как малыши пока обладают хорошим здоровьем, и сохранить его будет проще, чем восстановить.

Также важность мотивации объясняется тем, что ребенка дошкольного возраста обязательно следует сначала заинтересовать, привлечь его

внимание, а уже потом сформировать у него устойчивую мотивацию к деятельности» [4]. «Дети полностью учатся долгое время удерживать свое внимание «по требованию» только к тому моменту, когда уже переходят на новую ступень образования – начальную школу. До этого им необходимо положительное эмоциональное подкрепление, постоянное напоминание и формирование привычки» [4].

«Мотивация – это процесс побуждения ребенка к совершению действия, а именно перечень внутренних и внешних факторов, которые непосредственно влияют на деятельность человека и придают ей направление; задают цель, ради которой выполняется то или иное действие. Исходя из этого, мотивация рассматривается как главный компонент организации деятельности человека, в том числе и организации ведения» [15] здорового образа жизни.

«Проблему мотивации и мотивов рассматривали такие выдающиеся учёные, как Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Е.П. Ильин, М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин, и другие. В их работах представлена структура мотивов и мотивации, а так же ее особенности.

Наиболее актуальными мотивами для детей дошкольного возраста являются:

- социальные мотивы;
- игровые мотивы;
- личностные мотивы;
- мотивы достижений;
- мотивация к обучению;
- соревновательные мотивы;
- мотивы самолюбия и признания взрослым [7].

Рассматривая процесс приобщения к ЗОЖ. А.А. Ошкина выделяет следующие мотивы такие, как:

- мотивация самосохранения» [18];
- «мотивация подчинения обществу и этнокультурным требованиям;

– мотивация получения удовольствия от самосовершенствования» [18];  
– «достижение максимального уровня комфорта в жизнедеятельности [18].

У человека сочетаются несколько различных видов мотивов к ведению ЗОЖ. Один из них будет являться основным, более важным, чем остальные. Соподчинение мотивов между собой помогает детям действовать сознательно и достигать поставленную перед собой цель. Поэтому ребенок способен отказаться от приятного и вредного в пользу чего-то более полезного, если мотив первого соподчиняет второй» [4].

Л.М. Кашкарева [7] выделяет 4 «типа мотивации ребенка взрослым.

1. Игровой (ребенок достигает цели обучения, так как вовлечен в решение проблем в игровой ситуации, с использованием игрушек).

2. Помощь взрослому (целью детей здесь является помощь взрослому, общение с ним, одобрение педагога и интерес к совместным действиям).

3. Ребенок-учитель (данный тип мотивации основан на желании дошкольника почувствовать себя знающим и умелым).

4. Созидание (данный тип представляет собой мотивацию, которая связана с созданием детьми материальных предметов и поделок своими руками для себя» [7] и своих близких).

«Появление мотивов влечет за собой определенное отношение к предмету или явлению, а также формирует устойчивые и глубокие переживания. Чувства, особенно яркие и положительные, способствуют развитию у ребенка интереса, тяги к этому предмету или явлению. Это значит, что при работе с детьми в формировании устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, необходимо способствовать накоплению положительных впечатлений о ЗОЖ, правильной эмоциональной реакции на «полезное» и «вредное» для здоровья. В свою очередь, знания и чувства порождают у ребенка потребность в их реализации, то есть поступках и поведении, которые представляют их себя своеобразную обратную связь,

через которую мы можем наблюдать положительные изменения в мотивации ребенка» [13].

Если уровень сформированности мотивации к ведению здорового образа жизни недостаточен, то возникает необходимость в формировании ее у детей посредством различных средств, например, таких как детский блогинг.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни и его составляющие компоненты неизменно входят в нашу жизнь. Правила ведения «здорового образа жизни не так сложны, как кажутся на первый взгляд, иногда достаточно всего лишь начать, чтобы осознать, насколько это было необходимо» [16]. Развитие мотивации к ЗОЖ является важным условием успешной деятельности не только по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей, но также по полноценному формированию их личности [23]. Как сказал римский поэт-сатирик Децим Юний Ювенал: «В здоровом теле – здоровый дух» [9].

## **1.2 Детский блогинг: сущность, особенности его использования в дошкольном возрасте с целью мотивации к ведению здорового образа жизни**

В данном параграфе рассмотрим сущность детского блогинга, а также особенности его использования в дошкольном возрасте с целью мотивации к ведению здорового образа. С этой целью раскроем понятия «блог», «блогинг».

Блоги появились одновременно с рождением Интернета. Открыватели Всемирной паутины, создавая первые сайты, регулярно размещали на них новые заметки – это и были их первые блоги. Но в те годы мало у кого была возможность вести блог, ведь нужно было иметь хостинг (сервер), домен (символьное имя), навыки программирования дизайна, а также выход в Интернет.

Со временем преграда для ведения блога стало настолько меньше, что теперь делать это может абсолютно каждый, кто способен включить компьютер, выйти в Интернет и набирать текст на клавиатуре» [22].

В современных словарях слово «блог» имеет различные значения.

Майкл Коннифф говорил, что «блог – это то, что мы делаем. Определять, что такое блог – глупое занятие» [14].

«Блог – это онлайн-журнал или информационный веб-сайт, который отображает информацию в порядке обратной хронологии [14].

Блог – это эффективный инструмент для привлечения потенциальных клиентов.

Блог – это смесь личного дневника и глянцевого журнала, который размещается в Интернете. В отличие от реальных дневников, которые читают только сами авторы, записи интернет-дневников принято выкладывать на всеобщее обозрение. И как глянцевые журналы, блоги имеют яркую индивидуальность» [14], «оригинальное содержание и свою читательскую аудиторию.

Смысл существования блога заключается в постоянной публикации новых постов. Каждый пост – это событие, которое сравнивается с выходом нового номера журнала. Читатели блога имеют возможность обсудить записи блога в комментариях, одобрить их или раскритиковать. Часто комментарии по ценности информации не уступают обсуждаемой статье.

Записи могут быть не только текстом, но и записанными аудио или видеороликами. Не так важно, какую форму имеют посты, главное, чтобы материал в блоге был авторским, а его подача – оригинальной. Тогда блог может завоевать любовь и уважение большой аудитории читателей.

Что касается дизайна блогов» [14], то он разнообразен и многолик. Множество бесплатных шаблонов и премиальных тем для блога создает неповторимый облик. Каждый блогер хочет иметь свой уникальный блог, для этого он опирается на мозаику из нескольких жестких структур. Базовой структурой блога являются:



- шапка – заголовок с меню или панель навигации;
- основная область – контент с избранными или последними постами в блоге;
- боковая панель – архив, реклама или социальный профиль;
- подвал – ссылки, контакты, отказ от ответственности и политика конфиденциальности [22].

Ключевыми элементами, которые идентифицируют сообщения в блоге, являются число, месяц, год публикации, авторская подпись, ярлыки, рубрики и теги.

Далее перейдем к определению понятия «блогинг».

Блогинг – это реальное умение писать и поддерживать блог, используя необходимые интернет-инструменты, чтобы помочь блогеру с лёгкостью писать, делиться и связываться.

Ведение блога (блогинг) – это набор навыков, необходимых для ведения блога и знание, как управлять им [14].

Блогинг – это публикация, размещение своих и чужих ссылок, обмен контентом в интернете.

Существует несколько типов блогов, которые пользуются популярностью, среди них:

- кулинарный блог;
- блог о красоте;
- музыкальный блог;
- блог о путешествиях;
- блог о стиле жизни;
- фитнес-блог;
- спортивный блог;
- материнский блог;
- блог о финансах;
- блог о моде [22].

Читатели любят каждый вид блогерства и предпочтение отдают по своим собственным интересам. Блоги которые добились успеха и поднялись на вершину славы входят разные ниши. Это говорит о том, что шанс заработать и превратить блог в успешный проект предоставляется в равной степени.

Дошкольный возраст – это один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. «Смысл воспитания здорового образа жизни у дошкольников сводится к эффективной мотивации, целью которой является понимание необходимости ведения здорового образа жизни. Поэтому многие родители и воспитатели формулируют для себя основное правило руководства примерно так: лучше пойти на уступки и разрешить ребенку что-то вредное и не совсем полезное, чем чрезмерно давить на него, переходя индивидуальный порог психологической выносливости. И действительно, лучше периодически позволять не совсем здоровую пищу, чем стать причиной депрессии или озлобленности с соответствующими негативными последствиями.

Каждый человек, даже самый маленький, – это свободная личность. Главная задача воспитания здорового образа жизни дошкольника – это построение индивидуального плана здорового образа» [12] жизни.

Структурой индивидуального плана здорового образа жизни являются следующие компоненты.

Формирование «полезных стереотипов. Полезные стереотипы – это вещь крайне полезная, однако не стоит забывать и о понимании смысла тех или иных мероприятий. Как можно раньше объясняйте своему ребенку пользу чистки зубов, мытья рук, дневного сна, строя разговор с учетом уровня интеллекта и степени зрелости психики.

Собственный пример. Пример родителя может стать для ребенка решающим фактором в формировании ЗОЖ. Отношения взаимного доверия и любви родителя помогут сохранить действенность собственного примера не только в вопросах образа жизни, но и при принятии важнейших

жизненных решений. Мотивация на здоровый образ» [12] жизни должна строиться на возрастных и индивидуальных особенностях дошкольника.

Мотивация самосохранения. Действует тогда, когда существует проблема со здоровьем или при опасных обстоятельствах. Аллергик, который «перенес анафилактический шок, вряд ли будет есть шоколад, если отчетливо помнит, что именно этот продукт стал причиной угрожающего для жизни состояния» [12]. Каким бы вкусным ни было лакомство, оно не станет соблазном для такого человека.

Мотивация подчинения правилам общества. Именно благодаря мотивации данного типа окружение ребенка может оказать существенное влияние на его образ жизни. В этом отношении компания с выраженными спортивными установками может стать отличной базой для формирования здорового образа жизни дошкольника.

Мотивация «удовольствия. Удовольствие от здорового тела является сильным стимулом соблюдения правил здорового образа жизни. Больной ребенок не может вволю побегать и поиграть, а это мотивирует его к правильному поведению, которое нацелено на скорейшее выздоровление» [12].

Готовым продуктом формирования позитивной мотивации на здоровый образ жизни у детей является (С.Н. Малафеева):

- осознание ребенком необходимости к саморазвитию, «которое базируется на формировании, сохранении и укреплении собственного здоровья;
- снижение уровня заболеваний;
- повышение продолжительности жизни» [15];
- «улучшение микроклимата в семье;
- обеспечение полноценной счастливой жизни детей и их родителей;
- повышение социальной активности;
- улучшение работоспособности организма» [15];
- уничтожение «вредных привычек;

- максимальное рациональное использование время на отдых и труд;
- обеспечение жизнерадостности, повышение настроения» [15].

Безусловно, развитие критического мышления и полноценная жизнь позволяют детям правильно сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

Эффективное развитие мотивации детей к ведению «здорового образа жизни может осуществляться только при точном соблюдении режимных моментов детского сада» [11].

«Привычка к здоровому образу жизни – это важная для жизни привычка. Поэтому детский сад и семья должны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни. И именно в семье, в детском саду, как можно раньше должны помочь ребенку понять ценность здоровья и осознать цель его жизни.

Зачастую у дошкольников отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г.К. Зайцева» [11], это связано с тем, что, «во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в наставнической категорической форме и не вызывают у них положительных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, а дети это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека определенных волевых усилий, что очень затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, прежде всего воспитателям, необходимо знать, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько видов здоровья, среди которых:

- соматическое здоровье – это текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;

- физическое здоровье – это» [11] уровень роста и развития органов и систем организма;
- психическое здоровье – «это состояние психической области, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта;
- нравственное здоровье – это система мотивационных ценностей, установок, норм поведения в обществе. Нравственное здоровье зависит от того, что мы относим к жизненным ценностям, что для нас имеет наибольшее значение. Оно является стержнем нашего образа жизни [11].

Здоровье зависит на 20% – от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Б.Н. Чумаков отмечал что, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его людей с целью создания вокруг него атмосферы наполненной традициями, потребностями и привычками здорового образа жизни» [11].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что с ранних лет у детей дошкольного возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки, которые заложены в детском возрасте, станут крепким основанием для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни. Процесс развития мотивации здорового образа жизни у дошкольников состоит из внешних (образовательный процесс) и внутренних (самооценка, интересы ценностные ориентации) факторов.

## **Глава 2 Экспериментальная работа по развитию у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга**

### **2.1 Выявление уровня развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни**

Экспериментальная работа проводилась на базе ГБОУ СОШ с. Узюково СПДС «Теремок» Ташлинского филиала с детьми в возрасте 6-7 лет в количестве 9 человек, из них 5 девочек и 4 мальчика (Приложение А).

Целью констатирующего эксперимента являлось определение уровня развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни. Для реализации данной цели на основе исследований В. А. Деркунской и А. А. Ошкиной были выделены следующие показатели:

- понимание определения «здоровый образ жизни»;
- вид мотива к «ведению ЗОЖ и его соответствие возрасту»;
- устойчивость мотивации к ведению ЗОЖ;
- модальность отношения к элементам ЗОЖ» [17];
- осознанность мотивации к ведению ЗОЖ.

Для выявления данных показателей мы выбрали диагностические задания, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта констатирующего эксперимента

Показатель	Диагностическое задание
Понимание определения «здоровый образ жизни	«Беседа о ЗОЖ» (В.Г. Кудрявцев)
Вид мотива к ведению ЗОЖ и его соответствие возрасту	«Выбери правильно» (А.А. Ошкина, О.Н. Царева)
Модальность отношения к элементам ЗОЖ	Ситуация выбор «Нравится – не нравится» (А.А. Ошкина, О.Н. Царева)
Устойчивость мотивации к ведению ЗОЖ	Беседа «Направленность на ЗОЖ»
Осознанность мотивации к ведению ЗОЖ	Беседа «Зачем вести ЗОЖ?»

Диагностическое задание 1. «Беседа о ЗОЖ» (В.Г. Кудрявцев) [12].

Цель: выявление понимания детьми 6-7 лет определения «здоровый образ жизни».

Стимульный материал: карточки с вопросами, бланк для фиксации результатов.

Процедура проведения: ребенку предлагалось ответить на ряд вопросов, которые связаны с понятием «здоровый образ жизни» и составляющими его компонентами.

Содержание беседы (вопросы):

- Как стать здоровым?
- Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
- Что такое «полезные привычки» и «вредные привычки»?
- Что нужно кушать для укрепления иммунитета?
- Нужно ли заниматься спортом?
- Знаешь ли ты последствия вредных привычек?
- Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

Оценка результатов: ответы детей оцениваются от 1 до 3 баллов.

Высокий уровень (3 балла): ребенок правильно ответил на все предложенные вопросы (6-7 вопросов), он имеет верное представление о здоровье, о компонентах ЗОЖ.

Средний уровень (2 балла): ребенок частично правильно ответил на вопросы (4-5 вопросов), он имеет некоторые представления о здоровье и о влиянии вредных привычек на организм человека.

Низкий уровень (1 балл): ребенок ответил на 1-3 вопроса, имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не может рассказать, как вредные привычки влияют на здоровье человека.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 2 и приложении Б.

Таблица 2 – Количественные результаты диагностического задания 1 «Беседа о ЗОЖ»

Кол-во детей	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
9 (100%)	1 (11%)	6 (67%)	2 (22%)

Следует констатировать следующее: 1 ребенок (11%) показал высокий уровень. Это значит, что он полностью справился с заданием, он имеет начальные представления о понятии «здоровье» и связывает его с образом жизни человека.

Приведем пример ответов Виктории Р.: «Чтобы стать здоровым человеком необходимо сочетать правильное питание и спорт, пить больше жидкости, спать не меньше 7-8 часов, а также включать в режим дня прогулки на свежем воздухе», «Чтобы укрепить иммунитет необходимо употреблять белковые продукты такие, как рыба, курица, яйца, сыр».

Средний уровень выявлен у 6 из 9 детей (67%). Это указывает на то, что дети имеют некоторые представления о компонентах ЗОЖ и влиянии образа жизни на здоровье человека.

Приведем пример ответов некоторых детей. София И. на вопрос про утреннюю гимнастику отвечает: «Утреннюю гимнастику я выполняю каждый день, потому что она помогает быстрее проснуться и наполняет энергией на целый день». А Мария А. высказала свое мнение по поводу спорта так: «Я считаю, что спорт в нашей жизни играет очень важную роль, так как с помощью него повышается иммунитет, улучшается самочувствие, а также поддерживаются мышцы в тонусе».

Низкий уровень выявлен у 2 детей (22%). Они смогли правильно ответить только на 3 вопроса. Системные представления о ЗОЖ и его компонентах у этих детей не сформированы.

Наибольшие затруднения у детей вызвали такие вопросы, как



определение понятий «полезные привычки» и «вредные привычки», а также к каким последствиям они могут привести.

«Диагностическое задание 2. «Выбери правильно» (А.А. Ошкина, О.Н. Царева).

Цель: определение вида мотива к ведению ЗОЖ и его соответствие возрасту» [17].

Стимульный материал: «сюжетные картинки с изображением компонентов здорового образа жизни (режим дня, правильное питание, закаливание, культурно-гигиенические процедуры, двигательная активность, психоэмоциональная саморегуляция, медицинская активность» [17]).

Процедура проведения: ребенку предлагается серия сюжетных картинок, на которых представлены различные компоненты здорового образа жизни, взрослый зачитывает инструкцию к методике. Задача детей – выбрать те картинки, которые он выполняет в повседневной жизни, и ответить на вопрос «Для чего ты это делаешь?».

Оценка результатов: ответы детей оцениваются от 1 до 3 баллов.

Высокий уровень (3 балла): ребенок правильно выполнил диагностическое задание, отвечал полно, в своих ответах приводил обоснованные аргументы. Это демонстрирует познавательный интерес к ведению ЗОЖ.

Средний уровень (2 балла): ребенок в целом справился с диагностическим заданием. В своих ответах говорил, что выполняет тот или иной компонент ЗОЖ, чтобы его не ругали взрослые, либо потому что ему это нравится. Это указывает на то, что преобладает социальный мотив, в основе которого одобрение взрослого.

Низкий уровень (1 балл): ребенок частично правильно выполнил задание. В своих ответах описывает, как выглядит картинка, отмечает её яркость, присутствие предметов, а также что ему нравится в изображении. Тем самым преобладает игровой мотив, несоответствие возрасту.

Количественные результаты по диагностическому заданию представлены в таблице 3 и приложении Б.

Таблица 3 – Количественные результаты диагностического задания 2 «Выбери правильно»

Кол-во детей	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
9 (100%)	2 (22%)	6 (67%)	1 (11%)

В таблице 3 представлен количественный результат диагностического задания 2. Мы видим, что высокий уровень выявлен у 2 детей (22%). Это значит, что эти ребята справились с заданием самостоятельно. В своих ответах они приводили обоснованные аргументы, придерживались позиции, что ведение ЗОЖ необходимо, важно и полезно для здоровья, демонстрировали познавательный интерес к ведению ЗОЖ. Мария А. обосновывала свой ответ такими фразами, как: «Чтобы быть здоровым», «Чтобы не болеть», «Чтобы в организм не попали микробы», «Потому что это важно и полезно». Например, Мария А.: «Я всегда мою руки, перед едой, чтобы в организм не попали микробы».

Большинство детей показали средний уровень, а именно 6 (67%) из 9. Их ответы свидетельствуют о преобладании социального мотива ведения ЗОЖ. Алексей Е., Роман К., Анна Т., Виктория Р., Михаил Т. и Александр З., обосновывая свой ответ, применяли такие фразы, как: «Потому что это полезно», «Чтобы мама похвалила» и т.п. Например, Анна Т. комментировала свой ответ тем, что: «Я ем зеленые яблоки, потому что это полезно».

Низкий уровень показал 1 ребенок (11%). Его ответы свидетельствуют об игровом мотиве. Так, Арина Т. выбрала картинку, где мальчик играет в мяч, потому что: «Она яркая и мяч очень похож на мой».

«Диагностическое задание 3. Ситуация выбор «Нравится – не нравится» (А.А. Ошкина, О.Н. Царева).

Цель: определение модальности отношения детей к элементам ЗОЖ» [17].

Стимульный материал: веселый смайлик, сюжетные картинки с «компонентами здорового образа жизни (режим дня, правильное питание, двигательная активность, психоэмоциональная саморегуляция, закаливание, культурно-гигиенические навыки, медицинская активность» [17]).

Процедура проведения: ребенку предлагается серия сюжетных картинок для рассматривания и предлагается приложить изображение веселого человечка (смайлик) к тем картинкам, действия на которых ребенку нравится выполнять.

Оценка результатов: ответы детей оцениваются от 1 до 3 баллов.

Высокий уровень (3 балла): ребенок справился с диагностическим заданием, демонстрирует положительное отношение к компонентам и содержанию здорового образа жизни.

Средний уровень (2 балла): ребенок в целом справился с диагностическим заданием; для выявления эмоционально-положительного отношения к компонентам здорового образа жизни взрослый задавал уточняющие вопросы.

Низкий уровень (1балл): ребенок не понимает значимость компонентов здорового образа жизни, при выполнении диагностического задания ему потребовалась значительная помощь взрослого.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 4 и приложении Б.

Таблица 4 – Количественные результаты диагностического задания 3 «Нравится – не нравится»

Кол-во детей	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
9 (100%)	5 (55%)	4 (45%)	0 (0%)

В таблице 4 представлены количественные результаты диагностического задания 3. Мы видим, что большинство детей в этой методике показали высокий уровень мотивации к ведению здорового образа жизни, а именно 5 (55%) детей. Это значит, что дети обладают положительным отношением к компонентам здорового образа жизни, так как приложили смайлик к большинству картинок, где изображены такие компоненты, как: правильное питание, режим дня, двигательная активность, закаливание, культурно-гигиенические навыки, психоэмоциональная регуляция и медицинская активность. Уточняющие вопросы взрослому детям не понадобились.

Средний уровень был выявлен у 4 детей (45%). Дети приложили смайлик к 4-5 картинкам с изображением таких компонентов, как: режим дня, двигательная активность, правильное питание, закаливание и культурно-гигиенические навыки. Для аргументации эмоционально-положительного отношения к данным компонентам детям помогли уточняющие вопросы взрослому.

Отрицательное отношение к ЗОЖ и его компонентам никто из детей экспериментальной выборки не продемонстрировал.

Диагностическое задание 4. Беседа «Направленность на ЗОЖ»

Цель: выявление у детей устойчивости мотивации к ведению ЗОЖ.

Процедура проведения: ребенку предлагается ответить на ряд утверждений, которые связаны с компонентами «здорового образа жизни (режим дня, двигательная активность, правильное питание, психоэмоциональная саморегуляция, медицинская активность» [17], закаливание, культурно-гигиенические навыки).

Описание утверждений:

– Если бы тебе сказали, что не обязательно «мыть руки, потому что этого никто не увидит все равно, то будешь ли ты мыть руки? Почему? (Культурно-гигиенические навыки);

– Если бы тебе сказали, что можно не слушать воспитателя, который предлагает тебе ходить босиком до и после сна, умываться холодной водой, но остальные бы все дети это делали, то ты бы как поступил? (Закаливание);

– Если бы родители ушли, ты остался один дома, но мама сказала съесть обед, выпить сок из фруктов. Но рядом лежали бы шоколадки, чипсы, конфеты, лимонад. Что бы ты съел? (Рациональное питание);

– Если можно было бы не ходить на физкультуру, не заниматься в спортивных кружках, и тебя бы за это не отругали, то как бы ты поступил? (Двигательная активность)» [17];

«– Если один из твоих друзей почему-то грустит, а другой зовет тебя играть, будешь ли ты стараться развеселить друга или просто пойдешь играть, оставив его грустным? (Психоэмоциональная саморегуляция);

– Если можно было бы ложиться спать, когда угодно, кушать, когда захочешь, на занятия ходить в любое время – ты бы так и делал или все равно делал так, как в распорядке дня? (Режим дня);

– Если можно было бы не идти к врачу, когда болит зуб, и никто бы тебя не отругал за это, ты бы так и ходил с больным зубом или все-таки пошел к врачу? (Медицинская активность)» [17]).

Оценка результатов: ответы детей оцениваются от 1 до 3 баллов.

Высокий уровень (3 балла): при своем ответе, ребенок в большинстве вопросов (6-7 вопросов) сделал выбор в пользу утверждений, которые соответствуют компонентам здорового образа жизни. При ответе ребенок приводил аргументы.

Средний уровень (2 балла): в ответах на 4-5 вопросов ребенок выбрал утверждения, которые соответствуют компонентам «здорового образа жизни, при этом демонстрирую умеренную устойчивость мотивации к ведению здорового образа жизни» [17].

Низкий уровень (1 балл): в ответах на 1-3 вопроса ребенок отдал предпочтение утверждениям, которые соответствуют компонентам здорового

образа жизни, а на остальные либо не давал ответа, либо выбирал обратные утверждения, что свидетельствует о неустойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 5 и приложении Б.

Таблица 5 – Количественные результаты диагностического задания 4 «Направленность на ЗОЖ»

Кол-во детей	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
9 (100%)	3 (33%)	4 (45%)	2 (22%)

В таблице 5 представлены количественные результаты диагностического задания 4. Мы видим, что 33% ребенка (София И., Анна Т., Виктория Р.) продемонстрировали устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, так как на 6 вопросов из 7 ответили, при этом выбирая утверждения, в которых описывается поведение, соответствующее здоровому образу жизни с такими компонентами, как: правильное питание, режим дня, двигательная активность, культурно-гигиенические навыки, психоэмоциональная саморегуляция и закаливание.

Средний уровень был выявлен у 45% детей (Мария А., Алексей Е., Михаил Т., Александр З.). Это указывает на то, что дети проявили умеренную устойчивость мотивации к ведению ЗОЖ.

Неустойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни выявлена у 22% детей (Роман К., Арина Т.). Эти дети в поставленной перед ними проблемной ситуации предпочли ЗОЖ лишь в 1-3 случаях, с такими компонентами, как: режим дня, правильное питание и двигательная активность. Это говорит о том, что у детей крайняя неустойчивость мотивации.

Диагностическое задание 5. Беседа «Зачем вести ЗОЖ?»

Цель: выявление у детей осознанности мотивации к ведению ЗОЖ.

Процедура проведения: взрослый предлагает каждому ребенку в ходе беседы ответить на ряд вопросов, которые связаны с «компонентами здорового образа жизни (правильное питание, двигательная активность, закаливание, культурно-гигиенические навыки, режим дня, медицинская активность» [17], психоэмоциональная саморегуляция).

Вопросы беседы:

- «Зачем нужно кушать овощи и фрукты? (Рациональное питание);
- Для чего нужно мыть руки перед едой? Как ты это делаешь? Что случится, если ты будешь есть с грязными руками? (Культурно-гигиенические навыки)» [17];
- «– Зачем люди купаются? А обливаются прохладной водой? (Закаливание);
- Как ты думаешь, нужно ли человеку двигаться – бегать, прыгать, скакать и лазать? Что случится, если ты перестанешь это делать? (Двигательная активность);
- Нужно ли ободрить и развеселить твоего друга, если у него что-то случилось? (Психоэмоциональная саморегуляция);
- Почему нужно ложиться спать вовремя? А для чего нужен дневной сон? (Режим дня);
- Нужно ли обратиться к врачу, если вдруг у тебя заболел зуб? Нога? Или голова? Почему? (Медицинская активность).

Оценка результатов: ответы детей оцениваются от 1 до 3 баллов.

Высокий уровень (3 балла): ребенок» [17] на большинство вопросов (6-7) смог правильно и полно ответить, также приводил аргументы. Это указывает на то, что ребенок имеет четкое представление о компонентах ЗОЖ и понимает, почему нужно их выполнять. Осознанность мотивации к ведению ЗОЖ присутствует на высоком уровне, так как ребенок демонстрирует понимание, зачем он выполняет элементы ЗОЖ.

Средний уровень (2 балла): в ответах на 4-5 вопросов ребенок смог объяснить, почему он придерживается правил выполнения компонентов здорового образа жизни. Это значит, что осознанность мотивации к ведению ЗОЖ недостаточная.

Низкий уровень (1 балл): в ответах на 1-3 вопроса ребенок смог объяснить, зачем он выполняет правила ЗОЖ. Остальные вопросы вызвали затруднения, ребенок не смог на них ответить. Осознанность отсутствует.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 6 и приложении Б.

Таблица 6 – Количественные результаты диагностического задания 5 «Зачем вести ЗОЖ?»

Кол-во детей	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
9 (100%)	2 (22%)	6 (67%)	1 (11%)

В таблице 6 представлены количественные результаты диагностического задания 5. Мы видим, что 22% детей (Мария А., Виктория Р.) показали высокую осознанность мотивации к ведению здорового образа жизни, так как на большинство вопросов ответили правильно, при этом приводили аргументы. Например, Мария А. ответила, что кушать овощи и фрукты полезно тем, что в них «содержится много различных витаминов». А Виктория Р. подметила, что если ложится спать вовремя, то «у человека выработается режим дня, и ему не нужен будет будильник».

Средний уровень был выявлен у 67% детей (София И., Алексей Е., Анна Т., Арина Т., Михаил Т., Александр З.). Они правильно ответили на 5 вопросов, которые связаны с такими компонентами, как: режим дня, двигательная активность, медицинская активность, правильное питание и



закаливание, а остальные вызвали затруднения. Это значит, что у детей недостаточная осознанность мотивации к ведению ЗОЖ.

Отсутствие осознанности мотивации к ведению ЗОЖ выявлено у 11% ребенка (Роман К.). Это указывает на то, что у него преобладает социальный мотив. Например, Роман К. говорил: «Я ложусь спать вовремя, чтобы меня не ругали родители».

По совокупным результатам выполнения диагностических заданий мы установили соотношение уровней развития мотивации к ведению ЗОЖ в группе детей, участвующих в экспериментальной работе.

Высокий уровень мотивации к ведению ЗОЖ выявлен у 33% детей (София И., Мария А., Виктория Р.). Данный уровень характеризуется тем, что дети с интересом выполняли диагностические задания, также они отмечают важность и полезность ведения ЗОЖ, имеют положительное отношение к его компонентам и применяют свои знания на практике.

Средний уровень мотивации к ведению ЗОЖ выявлен у 45% детей (Алексей Е., Анна Т., Михаил Т., Александр З.). Данный уровень характеризуется тем, что дети знают для чего нужно вести ЗОЖ, знакомы с его компонентами и стараются соблюдать все рекомендации для его соблюдения. Это указывает на то, что у них нестабильная мотивация.

Низкий уровень мотивации к ведению ЗОЖ выявлен у 22% детей (Роман К., Арина Т.). Данный уровень характеризуется тем, что дети выполняли диагностические задания, но не понимали для чего они нужны. Это указывает на несформированную осознанность мотивации.

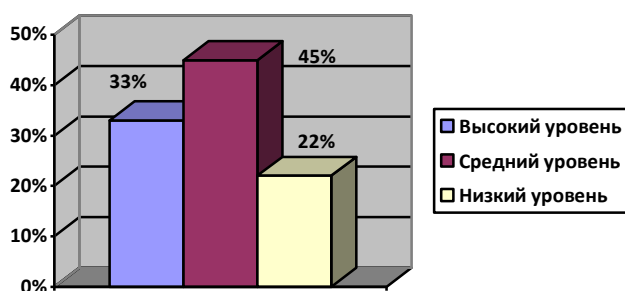


Рисунок 1 – Количественные результаты констатирующего эксперимента

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у детей экспериментальной выборки преобладает средний уровень мотивации к ведению здорового образа жизни. Мотивация детей неустойчивая, имеет игровой или социальный характер, меняется от ситуации к ситуации, а знания компонентов ЗОЖ недостаточно сформированы. По качественным результатам можно сказать, что средний уровень частично приближен к границам низкого уровня, что говорит о недостаточно развитой мотивации. В связи с этим можно сделать вывод о том, что ее необходимо повышать, для этого нужно проводить специально организованную работу.

## **2.2 Содержание и организация работы по развитию у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга**

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, указывают на то, что уровень развития мотивации к ведению здорового образа жизни у детей 6-7 лет недостаточно развит. Исходя из цели исследования и выдвинутой гипотезы, мы определили цель формирующего эксперимента: определить и апробировать содержание и организацию работы по развитию у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга.

Формирующий эксперимент осуществлялся поэтапно.

На первом этапе, вводном, мы выявляли начальные представления детей 6-7 лет о блогинге, наличие интереса к данному виду деятельности. Также первый этап был посвящен формированию у детей представлений о видах блогов и правилах их ведения.

На втором этапе, содержательно-деятельностном, с детьми проводилась работа по ведению блогов (видео-, фото-, текстовый блог) «по каждому элементу здорового образа жизни, а именно: режим дня, правильное питание, двигательная активность, культурно-гигиенические навыки,

закаливание, медицинская активность» [18] и психоэмоциональная саморегуляция.

На третьем этапе, рефлексивном, с детьми обсуждалась проделанная работа: с какими трудностями они столкнулись, что им особенно понравилось, как изменилось отношение к ЗОЖ.

Рассмотрим каждый этап формирующего эксперимента подробнее.

На первом этапе была разработана вводная беседа (Приложение В), с помощью которой мы смогли выявить начальные представления детей 6-7 лет о блоге и блогерах.

Содержание беседы (вопросы):

- Что такое блог?
- Какие блоги бывают?
- Кто такой блогер?
- Каких известных блогеров вы знаете?
- Какой блог по тематической направленности ты бы с радостью начал/начала вести?
- Какой блог по наличию/виду мультимедиа тебя привлекает?
- Для чего блогер ведет свой блог?
- Какие недостатки существуют в ведении блога?
- Какие преимущества существуют в ведении блога?
- Как набрать в своем блоге много подписчиков?

Приведем примеры ответов некоторых детей. Например, София И. ответила, что «Блог – это социальная сеть, куда можно выложить фото, видео или аудио файлы». Мария А. перечислила, какие виды блогов бывают, а именно: «спортивный, кулинарный, модный, музыкальный, игровой, туристический». Александр З. говорил: «Блогер – это человек, который публикует интересные и полезные посты». Анна Т. поделилась своими идеями по поводу ведения блога: «Я бы с радостью начала вести кулинарный блог, в котором рассказала бы о пользе продуктов, а также лайфаки блюд за короткие сроки». Затруднения у детей вызвали вопросы с недостатками и

преимуществами ведения блога, а также как быстро и каким образом набрать в своем блоге много подписчиков.

Также первый этап был посвящен определению содержания и формы работы с детским блогом, который направлен на развитие мотивации к ведению здорового образа жизни у детей 6-7 лет.

На втором этапе мы используем детский блогинг для того, чтобы у детей данной возрастной категории появился интерес к ведению здорового образа жизни. Педагог в подготовительной к школе группе предлагает детям организовать в детском саду блог на тему «ЗОЖ». Согласно компонентам здорового образа жизни, которые были описаны выше, мы определили 7 блоков в содержании работы с детьми и распределили их между ними по одному, чередуя: «Двигательная активность», «Закаливание», «Культурно-гигиенические навыки», «Медицинская активность», «Психоэмоциональная саморегуляция», «Рациональное питание» и «Режим дня [18]». Так как детей 9, а блоков всего 7, то блок «Психоэмоциональная саморегуляция» достался 2 детям. Каждый компонент выполняется ребенком неделю, т.е. в общем данная тема рассчитана на 1,5-2 месяца. Для того чтобы блог был интересным и полезным, мы провели ряд мероприятий. Рассмотрим подробнее работу в блоках.

В блоке «Двигательная активность» были организованы: музыкальная утренняя гимнастика, которую проводил воспитатель. Она содержит в себе комплекс несложных упражнений на все группы мышц (ходьба на месте, повороты головой, наклоны головой, круговые движения кисти на плечах, махи руками, наклоны туловищем, вращение коленями и стопой, приседания, прыжки на месте). Подвижные игры «Кошки-мышки», «Светофор», «Спортивная фигура, замри!» проводились с целью развития быстроты, ловкости, силы, внимания и воображения. Чтение художественной литературы (А. Барто «Зарядка») применялась как дополнение к утренней гимнастике. Также в блоке описаны проведение весёлых стартов соревновательного характера, суть которых состоит в делении детей на 2

команды и выполнение различных заданий на время. Чья команда за короткое время справиться со всеми заданиями, та и победила. Победителям вручают грамоту и сладкий приз. А еще в этом блоке отводится время на прогулки в режимные моменты детского сада. Стоит отметить, что большинство детей, а именно Мария А., София И., Анна Т., Виктория Р., Александр З. и Алексей Е. с удовольствием и интересом выполняли предложенные им задания. На вопрос «Что им понравилось больше всего и чем?» они отвечали так, например, Александр З.: «Больше всего мне понравились веселые старты, потому что они содержат много интересных заданий». Анна Т. сказала: «А мне понравилась подвижная игра «Спортивная фигура, замри», потому что с помощью своего тела можно изобразить какую-либо фигуру, а водящему нужно её угадать». Также стоит отметить, что некоторые дети, а именно Роман К., Арина Т. и Михаил Т. при чтении художественной литературы часто отвлекались на внешние предметы и болтали между собой, тем самым мешали педагогу вести занятие.

Блок «Закаливание» включал в себя вводную беседу на тему «Какими способами можно закаляться?», в ходе которой выявили знания детей о видах закаливания, когда, где и каким способом их можно проводить. Дорожки с различными раздражителями представляют собой массажные коврики, которые изготовлены из различного материала для массажа стоп. Такие занятия с детьми способствует правильному формированию стопы, являются профилактикой плоскостопия, повышают иммунитет, стимулируют развитие ребенка, а также снимают нервное напряжение и расслабляют. Общеразвивающие упражнения такие, как «Пловцы», «Футболисты», «Штангисты» укрепляют и поддерживают мышцы, а также помогают человеку чувствовать себя здоровым и успешным. В этом блоке отводится время на чтение художественной литературы (Н. Коростелев «Ласковое солнце»).

В блоке «Правильное питание» были проведены: беседа «Здоровая пища», в ходе которой познакомили детей с продуктами питания, их

значением для человека, а также что подразумевается под «рациональным питанием». С помощью дидактических игр таких, как «Вкусная запоминайка», «Съедобное-несъедобное» детям легче усвоить названия продуктов, фруктов, овощей, грибов и ягод, а также развить внимание и быстроту реакции. Сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов» помогает детям разобраться о вреде и пользе продуктов, а также развивает у детей интерес к данному виду игр и учит реализовывать сюжет на практике. Загадки о фруктах закрепляют знания о правильном питании, а совместное с детьми составление плаката «ППП», что означает пирамида правильного питания развивает в детях творчество. В составлении плаката принимали участие все дети вместе с педагогом. Работа проводилась следующим образом, детям предлагался один большой ватман, на котором взрослый изобразил пирамиду, задача детей – написать по принципу «от самого простого к самому важному» продукты питания, которые на их взгляд должны быть в рационе здорового человека.

Блок «Культурно-гигиенические навыки» включал в себя чтение художественной литературы (Г. Остер «Нарушение правил этикета: правила личной гигиены», К. Чуковский «Мойдодыр»), с помощью которых, мы познакомили детей с важностью соблюдения правил культурно-гигиенических навыков. Также стоит подметить, что Виктория Р. говорила: «Мне очень нравится произведение «Мойдодыр», потому что на примере чумазого мальчика, можно понять, что он не знаком с правилами личной гигиены». При проведении беседы «Каждой вещи – своё место», мы рассказали детям важность бережного отношения к личным вещам и аккуратности. Также в этом блоке проводились дидактические игры такие, как «Лото здоровья», «Правила гигиены», а также сюжетно-ролевая игра «Кафе».

В блоке «Медицинская активность» педагог провел ознакомительную беседу с детьми «Уроки здоровья» [21], в ходе которой рассказал важность соблюдения компонентов ЗОЖ и их влиянии на организм человека.

Содержание беседы (вопросы):

- Вы соблюдаете правила личной гигиены?
- Почему надо следить за собой?
- Если человек не будет есть он ослабеет, а почему?
- А вы любите молоко?
- Какие продукты можно сделать из молока?
- Что надо делать, чтобы сохранить свое здоровье?
- Какую важность несет спорт?
- Бойтесь ли вы посещать врачей?
- Каким образом вы отдыхаете?

Приведем ответы некоторых детей. Например, Анна Т. говорила: «У меня у бабушки есть корова, и я знаю какие продукты можно получить из молока – это сыр, сметана, творог». Арина Т. сказала: «Для того, чтобы быть здоровым нужно правильно питаться и включать в режим дня двигательную активность». Алексей Е. на вопрос про спорт отвечал: «Спорт играет очень важную роль в жизни человека, потому что он помогает человеку всегда быть в подтянутой форме. Я посещаю различные секции, среди которых есть вольная борьба». Дидактические игры такие, как: «Ты – моя частичка», «Что ты знаешь» проводилась с целью ознакомления детей со своим организмом. Сюжетно-ролевая игра «Больница» помогает прочувствовать то, как работают врачи, чтобы спасти человека. Стоит отметить, что Мария А. сказала: «У меня сестра работает фармацевтом, она помогает пожилым людям подобрать таблетки, которые не ухудшат их состояние». Также в этом блоке отводится время на чтение художественной литературы (К. Чуковский «Айболит») и на рассматривание иллюстраций «Организм человека».

В блоке «Психоэмоциональная саморегуляция» были организованы:

- чтение художественной литературы (серия стихотворений «Хорошее настроение»), с помощью них можно поднять настроение и посмотреть на предметы, которые окружают нас другими глазами;

– игры на развитие саморегуляции малой подвижности «Зоопарк», «Сова», «Пчелки» проводились с целью развития эмоционально-выразительных движений, воображения, произвольности и самоконтроля;

– дидактические игры такие, как: «Домино» и «Мозайка», помогают научиться решать в игре развивающие задачи через выполнение игровых действий.

Приведем примеры некоторых детей. София И. говорит: «Домино закрепляет знания о величине, форме, цвете предметов, а также учит работать в коллективе». Михаил Т. сказал: «А мне мозайка нравится тем, что можно изобразить с помощью нее различные вещи».

– изготовление панно «Звезда удачи» разрабатывается каждым ребенком индивидуально.

Блок «Режим дня» включал в себя:

– вводную беседу «Азбука режима», в ходе которой дети отвечали на вопросы и делились своим мнением о том, как они проводят определенные часы своего времени.

Приведем пример ответа Виктории Р.: «Мой выходной день начался так, утром я привела себя в порядок и свою постель после сна, потом я позавтракала, днем мы поехали в гости к бабушке, там я много гуляла и играла с собакой на свежем воздухе, после обеда мы отправились с родителями на прогулку в лес, а вечером мы сходили в баню и посидели за ужином в семейном кругу».

– дидактические игры такие, как: «Мой день» и «Часы» приучают ребенка соблюдать режим дня;

– просмотр мультфильма «Смешарики» из серий «Здорово быть здоровым» и «Распорядок» учит детей правильно планировать свое время;

– сюжетно-ролевую игру «Детский сад», она помогает закреплять знания на практике;



– составление алгоритма «Мой режим дня» разрабатывается ребенком индивидуально.

Когда каждый ребенок определился со своим компонентом, мы проводим мероприятия согласно выше описанным блокам. Также стоит отметить, что в детском саду отводится время и на написание постов к элементам ЗОЖ. Блоги должны быть написаны понятным для каждого ребенка языком, красиво оформлены, а также нести полезную и актуальную информацию.

На протяжении каждой недели дети собирают необходимую информацию, пишут блоги в виде кратких постов, делают фото или даже записывают видео. В конце недели дошкольникам предстоит представить свою работу. Если же у детского сада есть официальный сайт, то выносят данный блог туда или же представляют свой компонент на стенде в детском саду в виде рамки инстаграмма с иллюстрациями. Можно отметить, что организация работы проводится подобно проектной деятельности. Где взрослый (педагог в детском саду, а родитель дома) предлагает ребенку теоретическую информацию и закрепляет необходимые знания, а дети свои знания реализуют на практике в виде своих творческих работ. Пример одного готового поста представлен в Приложении Г.

На третьем этапе, рефлексивном, педагог с детьми обсуждали проделанную работу: с какими трудностями они столкнулись, что им особенно понравилось, как изменилось отношение к ЗОЖ. Приведем примеры некоторых детей. София И. ответила: «Мне понравилось выполнять все задания, которые были предложены в блоках, потому что они очень интересные». Мария А. сказала: «Я научилась вести блог, для меня это для нечто новое и увлекательное занятие». Михаил Т. говорил: «Для того чтобы вести здоровый образ жизни, я не только стал соблюдать правильное питание, режим дня и спорт, ну а также стал посещать секцию по борьбе».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в результате проведения формирующего эксперимента нами была отмечена

положительная динамика в развитии у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга. Эффективность проведенной работы определялась по результатам контрольного эксперимента.

### **2.3 Выявление динамики уровня развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни**

Для выявления эффективности работы по развитию у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни посредством детского блогинга был проведен контрольный эксперимент. В нем принимала участие та же группа дошкольников, что и в констатирующем эксперименте.

Целью контрольного эксперимента является выявление динамики уровня развития у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни. Для диагностики был использован тот же перечень диагностических методик, которые представлены в таблице 1.

Диагностическое задание 1. «Беседа о ЗОЖ» (В.Г. Кудрявцев).

Цель: выявление у детей представлений о здоровом образе жизни.

Сравнение результатов констатирующего и контрольного экспериментов показало положительную динамику развития мотивации у дошкольников.

В таблице 7 представлены количественные результаты диагностического задания 1. Мы видим, что большинство детей, а именно 5 из 9 (55%), показали высокий уровень. Это говорит о том, что им нравится соблюдать ЗОЖ, они уверены, что вести его необходимо и полезно.

Приведем пример ответов Софии И.: «Чтобы укрепить иммунитет, нужно кушать продукты, которые богаты белками – это яйца, мясо, рыба, молоко, сыр, орехи, бобовые, крупы и тд», «Полезные привычки – это соблюдение режима дня, правильного питания, а также двигательной активности».

Дети со средним уровнем, а именно 4 ребенка (45 %) считают, что вести ЗОЖ необходимо, но не всегда получается придерживаться выполнения его компонентов.

Приведем пример ответов Михаила Т.: «Вредные привычки – это алкоголь, курение, а также вредная еда («быстрые» блюда из пакетиков, газированные напитки, чипсы и фастфуд)», «Я веду здоровый образ жизни, чтобы меньше болеть, чтобы быть сильным и бодрым».

Низкого уровня не выявлено.

Таблица 7 – Количественные результаты диагностического задания 1 «Беседа о ЗОЖ»

Вид эксперимента	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Констатирующий	1 чел.(11 %)	6 чел.(67 %)	2 чел.(22 %)
Контрольный	5 чел.(55 %)	4 чел.(45 %)	0 чел.(0 %)

Диагностическое задание 2. «Выбери правильно» (А.А. Ошкина, О.Н. Царева).

Цель: определение вида мотива к ведению ЗОЖ и его соответствие возрасту детей.

В таблице 8 представлены количественные результаты диагностического задания 2. Мы видим, что 4 ребенка (45%) показали высокий уровень и 5 детей (55 %) средний уровень. Это указывает на то, что у них преобладает познавательный мотив к ведению ЗОЖ, который соответствует данной возрастной категории.

Приведем пример ответов некоторых детей. Анна Т.: «Я чищу зубы два раза в день: утром и вечером для того, чтобы удалить зубной налет с поверхности зуба и укрепить мягкие ткани». Александр З.: «Я ложусь спать вовремя, чтобы не сбить свой режим, потому что это важно».

Низкого уровня не выявлено.

Таблица 8 – Количественные результаты диагностического задания 2 «Выбери правильно»

Вид эксперимента	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Констатирующий	2 чел.(22 %)	6 чел.(67 %)	1 чел.(11 %)
Контрольный	4 чел.(45 %)	5 чел.(55 %)	0 чел.(0 %)

«Диагностическое задание 3. Ситуация выбор «Нравится – не нравится» (А.А. Ошкина, О.Н. Царева).

Цель: определение модальности отношения детей к элементам ЗОЖ» [17].

В таблице 9 представлены количественные результаты диагностического задания 3. Мы видим, что большинство детей, а именно 7 из 9 детей (78%), показали высокий уровень и 2 ребенка (22%) средний уровень (Приложение Д). Это говорит о том, что дети обладают эмоционально-положительным отношением к компонентам здорового образа жизни, так как приложили смайлик к большинству картинок, где изображены такие компоненты, как: правильное питание, режим дня, двигательная активность, закаливание, культурно-гигиенические навыки, психоэмоциональная регуляция и медицинская активность. Уточняющие вопросы взрослому детям не понадобились.

Низкого уровня не выявлено.

Таблица 9 – Количественные результаты диагностического задания 3 «Нравится – не нравится»

Вид эксперимента	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Констатирующий	5 чел.(55 %)	4 чел.(45 %)	0 чел.(0 %)
Контрольный	7 чел.(78 %)	2 чел.(22 %)	0 чел.(0 %)

«Диагностическое задание 4. Беседа «Направленность на ЗОЖ».

Цель: выявление уровня устойчивости мотивации к ведению ЗОЖ» [17].

В таблице 10 представлены количественные результаты диагностического задания 4. Мы видим, что большинство детей, а именно 67 % (София И., Мария А., Анна Т., Виктория Р., Михаил Т., Александр З.) показали высокий уровень. Это свидетельствует о том, что дети делали выбор в пользу утверждений, в которых описывается поведение, соответствующее здоровому образу жизни с такими компонентами, как: правильное питание, режим дня, двигательная активность, культурно-гигиенические навыки, медицинская активность, психоэмоциональная саморегуляция и закаливание.

Средний уровень был выявлен у 33% детей (Алексей Е., Арина Т., Роман К.). Это значит, что дети показали умеренную устойчивость мотивации к ведению ЗОЖ.

Низкого уровня не выявлено.

Таблица 10 – Количественные результаты диагностического задания 4 «Направленность на ЗОЖ»

Вид эксперимента	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Констатирующий	3 чел.(33 %)	4 чел.(45 %)	2 чел.(22 %)
Контрольный	6 чел.(67 %)	3 чел.(33 %)	0 чел.(0 %)

Диагностическое задание 5. Беседа «Зачем вести ЗОЖ?».

Цель: выявление у детей осознанности мотивации к ведению ЗОЖ.

В таблице 11 представлены количественные результаты диагностического задания 5. Мы видим, что 55% детей (София И., Мария А., Анна Т., Арина Т., Виктория Р.) показали высокий уровень. Это свидетельствует о том, что дети обладают сформированной мотивацией к

ведению здорового образа жизни. Например, на вопрос «Нужно ли ободрить и развеселить твоего друга, если у него что-то случилось?» Виктория Р. ответила: «Чтобы развеселить друга для этого необходимо рассказать какую-нибудь смешную историю».

Средний уровень был выявлен у 45% детей (Алексей Е., Роман К., Михаил Т., Александр З.). Это значит, что дети показали умеренную устойчивость мотивации к ведению ЗОЖ. Например, на вопрос «Как ты думаешь, нужно ли человеку двигаться – бегать, прыгать, скакать и лазать? Что случится, если ты перестанешь это делать?» Роман К. ответил: «Можешь стать толстым».

Низкого уровня не выявлено.

Таблица 11 – Количественные результаты диагностического задания 5 «Зачем вести ЗОЖ»

Вид эксперимента	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Констатирующий	2 чел.(22 %)	6 чел.(67 %)	1 чел.(11 %)
Контрольный	5 чел.(55 %)	4 чел.(45 %)	0 чел.(0 %)

По совокупным результатам выполнения диагностических заданий мы установили соотношение уровней развития мотивации к ведению ЗОЖ в группе детей, участвующих в экспериментальной работе (рисунок 2).

Высокий уровень мотивации к ведению ЗОЖ выявлен у 45% детей (София И., Мария А., Виктория Р., Анна Т.). Данный уровень характеризуется тем, что дети с интересом выполняли диагностические задания, также они отмечают важность и полезность ведения ЗОЖ, имеют положительное отношение к его компонентам и применяют свои знания на практике.

Средний уровень мотивации к ведению ЗОЖ выявлен у 55% детей (Алексей Е., Арина Т., Михаил Т., Александр З., Роман К.). Данный уровень характеризуется тем, что дети знают для чего нужно вести ЗОЖ, знакомы с

его компонентами и стараются соблюдать все рекомендации для его соблюдения, но мотивация нестабильная.

Низкий уровень не выявлен.

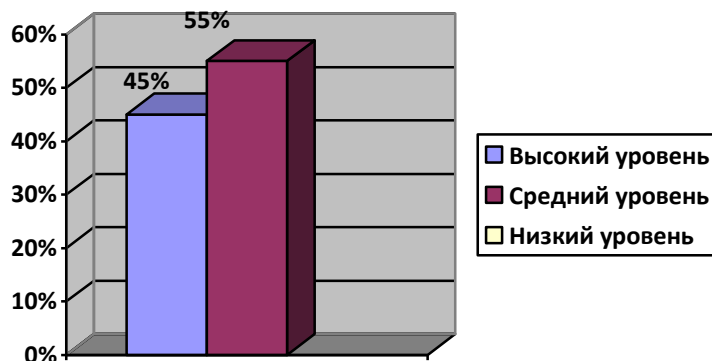


Рисунок 2 – Количественные результаты контрольного эксперимента

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у детей, участвующих экспериментальной работе произошли качественные изменения по всем выделенным показателям мотивации ведения ЗОЖ. Можно также проследить положительную динамику: дошкольники стали проявлять устойчивость к ведению здорового образа жизни, повысился уровень эмоционально-положительного отношения, во время работы с детским блогом дети сами проявляли инициативу, предлагали свои идеи по оформлению, увлеченно рассказывали родителям о том, что и как они делали.

## Заключение

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития мотивации к ведению здорового образа жизни у детей 6-7 лет показал, что интерес современных ученых к этой проблеме возрос. Изучением данной проблемы занимались многие психологи и педагоги, среди которых В.А. Деркунская, С.А. Козлова, И.М. Новикова, А.А. Ошкина и другие. Они доказывают, что основную роль по привитию и поддержанию интереса к собственному здоровью, желанию вести здоровый образ жизни играет мотивация детей.

Дошкольный возраст – это важный период в образовании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, а также закладываются основные черты личности и формируется характер.

Актуальным остается выбор средств, которые позволяют развивать и поддерживать интерес детей к ведению здорового образа жизни. В нашем исследовании в качестве такого мотивационного средства мы выбрали детский блогинг. Он помогает сплотить детей, создать необходимое настроение, а также он соединяет творчество и познание. Такой вид деятельности развивает организованность, ответственность перед читателями, гибкость и критическое мышление

В исследовании получила подтверждение следующая гипотеза:

- развитие у детей 6-7 лет мотивации к ведению здорового образа жизни возможно посредством детского блогинга;
- детям 6-7 лет доступно совместное со взрослым ведение следующих видов блогов: фотоблог, видеоблог, текстовый блог;
- поэтапная организация детского блогинга на содержании компонентов здорового образа жизни осуществляется в совместной деятельности педагога и детей в режимные моменты.



Проведенное экспериментальное исследование позволило выявить эффективность использования детского блогинга и положительную динамику в развитии мотивации к ведению здорового образа жизни у детей 6-7 лет. После проведенного формирующего этапа в группе увеличилось количество детей с высоким уровнем по всем показателям развития мотивации к ведению здорового образа жизни, а детей с низким уровнем мотивации к ведению здорового образа жизни выявлено не было.

Таким образом, в исследовании определена возможность использования детского блогинга для развития у детей 6-7 лет мотивации ведения здорового образа жизни, сформулированы требования к организации разных видов детского блогинга в условиях дошкольной образовательной организации.

Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза доказана.

## Список используемой литературы

1. Анохина И. А. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДООУ : методические рекомендации. М. : Ульяновск: УИПКПРО, 2010. 3-6 с.
2. Абольянина С. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания // Дошкольное воспитание. 2008. № 4. С. 108-110.
3. Бабунова Т. М. Дошкольная педагогика : методическое пособие. М., 2013. 208 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб. : Питер, 2008. 400 с.
5. Белорусова В. В. Воспитание в процессе занятий физической культурой. М. : Педагогика, 2008. 94 с.
6. Глушанко В. С. Здоровый образ жизни и его составляющие // Электронный журнал. URL: [https://elib.vsmu.by/bitstream/123/12844/1/Zdorovyj\\_obraz\\_zhizni\\_i\\_ego\\_sostavliaiushchie\\_Glushanko-VS\\_2017.pdf](https://elib.vsmu.by/bitstream/123/12844/1/Zdorovyj_obraz_zhizni_i_ego_sostavliaiushchie_Glushanko-VS_2017.pdf) (дата обращения: 01.03.2021).
7. Кашкарева Л. М. Развитие мотивации в образовательной деятельности дошкольников с учетом требований ФГОС ДО. СПб. : Свое издательство, 2016. С. 55-59.
8. Козлова С. А. Дошкольная педагогика : учебное пособие для студентов. М. : Академия, 2009. 416 с.
9. Кожин А. А. Здоровый человек и его окружение. М. : Академия, 2010. С. 231-235.
10. Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие для вузов. М. : Физкультура, 2008. 271 с.
11. Крылов Н. И. Здоровьесберегающее пространство ДООУ. М. : Волгоград : Учитель, 2013. 218 с.

12. Кудрявцев В. Г. Развивающая педагогика оздоровления. М. : Линка-Пресс, 2000. 296 с.
13. Леонтьев Д. А. Понятие мотива у А. Н. Леонтьева и проблема качества мотивации. М. : Вестник Московского университета. 2016. № 2. С. 3-18.
14. Литвин Е. Прибыльный блог: создай, раскрути и заработай // Электронный журнал. URL: <https://it.wikireading.ru/14547> (дата обращения: 1.03.2021).
15. Малафеева С. Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников // Электронный журнал. URL: <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/496> (дата обращения: 1.03.2021).
16. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для студентов вузов. 2-е изд. М. : Академия, 2009. 348 с.
17. Ошкина А. А. Диагностика сформированности здорового образа жизни у выпускников дошкольных учреждений. Тольятти : Форум, 2012. 53 с.
18. Ошкина А. А. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников : учебно-методическое пособие. Тольятти : ТГУ, 2007. 52 с.
19. Пащенко А. Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях // Электронный журнал. URL: [http://nvsu.ru/ru/Intellekt/1267/1616\\_Organizatsiya%20FV%20v%20DOU.pdf](http://nvsu.ru/ru/Intellekt/1267/1616_Organizatsiya%20FV%20v%20DOU.pdf) (дата обращения: 01.03.2021).
20. Расновский Е. Г. Основные составляющие здорового образа жизни. М. : Академия, 2009. 214 с.
21. Ротенберг Г. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья. М. : Просвещение, 2009. 212 с.
22. Руководство по созданию детского интернет-контента // Электронный журнал. URL: <https://static.googleusercontent.com/media/www.youtube.com/ru/intl/ru/yt/family/media/pdfs/creating-for-youtube-kids-fieldguide.pdf> (дата обращения: 15.04.2021).

23. Фролова Е. В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников. М. : Начальная школа, 2010. № 10. С. 17-21.

## Приложение А

### Список детей экспериментальной выборки

Таблица А.1 – Список детей экспериментальной выборки

№	Имя Ф. ребенка	Возраст
1.	София И.	6 лет 11 месяцев
2.	Мария А.	7 лет
3.	Алексей Е.	6 лет 8 месяцев
4.	Роман К.	6 лет 6 месяцев
5.	Анна Т.	7 лет
6.	Арина Т.	6 лет 1 месяц
7.	Виктория Р.	7 лет
8.	Михаил Т.	6 лет 10 месяцев
9.	Александр З.	7 лет

## Приложение Б

### Количественные результаты констатирующего эксперимента

Таблица Б.1 – Количественные результаты констатирующего эксперимента

№ п/п	Список детей	Уровни (баллы) по каждому диагностическому заданию					Общий уровень
		«Беседа о ЗОЖ»	«Выбери правильно»	Ситуация выбор «Нравится – не нравится»	«Направленность на ЗОЖ»	«Зачем вести ЗОЖ?»	
1.	София И.	2	3	3	3	2	ВУ
2.	Мария А.	2	3	3	2	3	ВУ
3.	Алексей Е.	2	2	2	2	2	СУ
4.	Роман К.	1	2	2	1	1	НУ
5.	Анна Т.	2	2	3	3	2	СУ
6.	Арина Т.	1	1	2	1	2	НУ
7.	Виктория Р.	3	2	3	3	3	ВУ
8.	Михаил Т.	2	2	2	2	2	СУ
9.	Александр З.	2	2	3	2	2	СУ

## Приложение В

### **Вводная беседа на тему «Что такое блог?»**

1. Что такое блог?
2. Какие блоги бывают?
3. Кто такой блогер?
4. Каких известных блогеров вы знаете?
5. Какой блог по тематической направленности ты бы с радостью начал/начала вести?
6. Какой блог по наличию/виду мультимедиа тебя привлекает?
7. Для чего блогер ведет свой блог?
8. Какие недостатки существуют в ведении блога?
9. Какие преимущества существуют в ведении блога?
10. Как набрать в своем блоге много подписчиков?

## Приложение Г

### Пример поста блога по двигательной активности

 Instagram 



Движение – это жизнь!  
Чтобы быть здоровым человеком, в детском саду ежедневно проводят ряд мероприятий. Такие, как утренняя гимнастика, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе и физкультурные занятия. Утренняя гимнастика чаще всего сопровождается музыкой, тем самым задаёт хорошее настроение на целый день, а специальные упражнения укрепляют здоровье детей. Разнообразие подвижных игр помогают детям формировать мотивацию к ведению ЗОЖ. «Прогулки способствуют развитию движений ребенка, создают зоны отдыха и расслабления и укрепляют нервную систему» [10]. А «физкультурные занятия обучают правильному выполнению различным общеразвивающим упражнениям, которые направлены на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности» [10].



## Приложение Д

### Сравнительные результаты констатирующего и контрольного экспериментов

Таблица Д.1 – Сравнительные результаты констатирующего и контрольного экспериментов

№ п/п	Список детей	Констатирующий эксперимент				
		Контрольный эксперимент				
		«Беседа о ЗОЖ»	«Выбери правильно»	Ситуация выбор «Нравится – не нравится»	«Направлен- ность на ЗОЖ»	«Зачем вести ЗОЖ?»
1.	София И.	СУ	ВУ	ВУ	ВУ	СУ
		ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
2.	Мария А.	СУ	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
		ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
3.	Алексей Е.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
		СУ	СУ	ВУ	СУ	СУ
4.	Роман К.	НУ	СУ	СУ	НУ	НУ
		СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
5.	Анна Т.	СУ	СУ	ВУ	ВУ	СУ
		ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
6.	Арина Т.	НУ	НУ	СУ	НУ	СУ
		СУ	СУ	ВУ	СУ	ВУ
7.	Виктория Р.	ВУ	СУ	ВУ	ВУ	ВУ
		ВУ	СУ	ВУ	ВУ	ВУ
8.	Михаил Т.	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
		СУ	ВУ	СУ	ВУ	СУ
9.	Александр З.	СУ	СУ	ВУ	СУ	СУ
		ВУ	СУ	ВУ	ВУ	СУ
Средний уровень мотивации по группе		СУ				