

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и 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 начальных представлений
детей 5-6 лет о здоровом образе жизни

Обучающийся

О. В. Корева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент Г.М. Ключкова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает психолого-педагогические условия формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

Целью исследования является теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогические условия формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

В исследовании решаются следующие задачи: изучить психологическую и педагогическую литературу по проблеме формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни и обосновать ее теоретические аспекты; выявить уровни сформированности начальных представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни; определить и апробировать психолого-педагогические условия формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни; оценить динамику в сформированном уровне экспериментальной группы детей формирования начальных представлений о здоровом образе жизни.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (30 источника) и 6 приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 78 страницах. Общий объем работы с приложениями – 138 страниц. Текст работы иллюстрируют 3 рисунка и 5 таблиц.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1 Глава 1 Теоретические основы формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.....	11
1.1 Формирование начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни как психолого-педагогическая проблема исследования.....	11
1.2 Характеристика психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни	21
Глава 2 Экспериментальное исследование реализации психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни	29
2.1 Выявление уровня сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни	29
2.2 Содержание работы по реализации психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни	53
2.3 Оценка динамики уровня сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни	64
Заключение.....	74
Список использованной литературы.....	76
Приложения А Критериальные показатели	79
Приложение Б Диагностический комплекс заданий	82
Приложение В Количественные результаты констатирующего этапа эксперимента.....	86
Приложение Г Конспект консультации для родителей	91
Приложение Д Конспекты совместной деятельности детей и педагога...	96

Приложение Е Количественные результаты контрольного этапа эксперимента.....	133
--	-----

Введение

Современные научные исследования утверждают, что здоровье человека в первую очередь на прямую зависит от образа жизни, что актуально для любого возраста. Далее в списке стоит отметить окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Самым важным и правильным шагом крепкого здоровья является применение принципов здорового образа жизни, начиная с ранних лет.

Последние научные исследования утверждают превосходство применения таких принципов здорового образа жизни, как: здоровый иммунитет; низкая подверженность заболеваний вирусами и инфекциями; дееспособное и здоровое долголетие; понижение уровня депрессии и стресса; низкий уровень хронических заболеваний; активная жизнь до преклонного возраста во всех сферах культурной, социальной, семейной деятельности; позитивный пример для подрастающего поколения.

В интервью американскому журналисту Ч. Роузу президент Российской Федерации В.В. Путин заявил: «Я полагаю, что здоровый образ жизни – это чрезвычайно важная вещь, которая лежит в основе решения очень многих важных проблем, в том числе и здоровья нации. Невозможно с помощью таблеток решить проблемы здоровья миллионов людей. Нужно, чтобы у людей был навык, было пристрастие, была мода на здоровый образ жизни, на занятия физкультурой и спортом» [30, с. 1].

В настоящее время формирование основ здорового образа жизни, отмечено в качестве приоритетных и стратегических направлений государственной политики, распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 октября 2021 года № 2816-р утвержден Перечень социально-экономических инициатив развития страны до 2030 года. Перечень включает социально-экономическое развитие, развитие системы здравоохранения, демографическую политику. Одной из основных целей деятельности

государства здесь обозначается формирование культуры и ценностей здорового образа жизни как основы развития страны и качества жизни населения. Формирование основ здорового образа жизни достигается разработкой комплекса мер, повышающих ответственное отношение населения к своему здоровью и создание условий здорового образа жизни [23, с. 1].

Распоряжением Правительства Российской Федерации № 3081-р от 24 ноября 2020 года утверждена стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Стратегия подчеркивает, что миссия государства заключается в созидании культуры и формировании ценностей здорового образа жизни и качественных особенностей жизни населения. Стратегия подчеркивает приоритет развития страны, как лидирующей спортивной державы, большинство граждан который ведут активный здоровый образ жизни [24, с. 1].

Приоритет жизни и здоровья детей подчеркивается:

- в федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года);
- в федеральном законе «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (№ 52-ФЗ от 30 марта 1999 года (редакция от 02.07.2021));
- в приказе Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (№ 1155 от 17 октября 2013 года, редакция от 21.01.2019);
- в Указе Президента Российской Федерации «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» (№ 468 от 20 апреля 1993 года).

Современные комплексны программы дошкольного образования, такие как «От рождения до школы», «Детство», «Радуга», «Успех» и другие

программы, направлены на сохранение, развитие и укрепление здоровья детей, расширение и закрепление представлений дошкольников о здоровом образе жизни; акцентируют внимание детей на особенностях функционирования организма в целом; способствует формированию правильной мотивации детей к здоровому образу жизни.

Российские педагоги-писатели и ученые: И.С. Макарьенко, Г.Н. Сердюковская, А.П. Матвеев, И.Ф. Харламов, В.М. Бехтерев – рассматривали проблемы формирования здорового образа жизни подрастающего поколения с позиции нравственного, психологического, физиологического, гигиенического воспитания. Проблемы формирования основ здорового образа жизни освещали А.А. Бодалев, А.Л. Венгер, В.Д. Давыдов, М.И. Лисина. Российский ученый педагог А.В. Мудрик, делал акцент на важности вопроса здорового образа жизни детей. В научных трудах С.П. Боткина, Л.Р. Лурье, Н.А. Берштейна, И.С. Бериташвили, говорится о взаимосвязи и единстве физического и психического начала в человеке. В работах И.В. Дубровиной, А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожца, Л.А. Абрамян освещаются вопросы психологического и физического здоровья дошкольников. В трудах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна рассматриваются вопросы здорового образа жизни, физиологического и психического здоровья человека, проблемы культурного и психологического развития ребенка.

Изучение и анализ государственных документов, психолого-педагогической литературы и существующей педагогической практики способствовали выявлению **противоречия** между важностью формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий, способствующих данному процессу.

Данное противоречие обусловило актуальность **проблемы исследования:** каковы психолого-педагогические условия, способствующие

формированию начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни?

Исходя из данной проблемы, сформулирована **тема исследования:** «Психолого-педагогические условия формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить содержание работы по реализации психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

Объект исследования: процесс формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

Гипотеза исследования: процесс формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни возможен при реализации следующих психолого-педагогических условий:

- организация взаимодействия с родителями воспитанников по формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- разработка содержания цикла образовательных занятий, направленных на формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- реализация цикла образовательных занятий в совместной деятельности детей и педагога в режимных моментах с использованием элементов здоровьесберегающих технологий.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи исследования.**

1. Изучить психологическую и педагогическую литературу по

проблеме формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни и обосновать ее теоретические аспекты.

2. Выявить уровень сформированности начальных представлений у детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

3. Определить и апробировать психолого-педагогические условия формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

4. Оценить динамику уровня сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

Теоретико-методологическая основа исследования:

– теоретические положения классических исследований по педагогике, психологии, биологии: Э.С. Бауэра, Н.А. Бернштейна, П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского, затрагивающие проблематику здоровья;

– теоретические положения о формировании здорового образа жизни (Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, Г.К. Зайцев, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко, Л.Г. Татарникова);

– методологические положения о формировании основ здорового образа жизни у дошкольников (В.Г. Алямовская, В.А. Дергунская, В.В. Колбанова; В.Г. Кудрявцев, Л.Г. Касьянова, И.М. Новикова, А.А. Ошкина, Е.А. Терпугова);

– теоретические положения И.И. Брехмана о методах активного формирования здоровья детей.

Методы исследования:

– теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические: беседа, наблюдение, психолого-педагогический эксперимент, включающий в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы;

– методы обработки полученных результатов: количественный и качественный анализ полученных данных.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка детский сад № 8 поселка городского типа Лучегоorsk. В экспериментальной работе принимали участие две группы детей 5-6 лет по 12 человек, 25 родителей из 23 семей дошкольников.

Новизна исследования: выявлена степень изученности проблемы создания психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни; разработан специальный цикл образовательных занятий, направленных на формирование начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что охарактеризованы и обоснованы психолого-педагогические условия, обеспечивающие формирование начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения педагогами дошкольных образовательных организаций апробированных психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, 30 наименований и 6 приложений. Для иллюстрации текста используется 5 таблиц и 4 рисунка. Основной текст работы изложен на 79 страницах.

Глава 1 Теоретические основы формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни

1.1 Формирование начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни как психолого-педагогическая проблема исследования

В древности философы Древней Греции и Древнего Рима, задумывались о физическом и духовном здоровье человека, сформулировали не малое количество истин и правил о принципах здорового образа жизни. Сократ высказывался о взаимосвязи между нравственными действиями и полезными для здоровья человека. «Я ем для того, чтобы жить, а другие живут для того, чтобы есть» [14, с. 142]. Платон говорил, что для здоровья необходимо не только знания и образование, но и обязательные занятия физическими упражнениями на протяжении всей жизни. Гиппократ говорил, «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Вопросами, связанными с изучением проблем здоровья, занимались В.М. Бердяев, Г.Л. Билич, Л.В. Назарова, Н.А. Берштейн, В.М. Бехтерев, С.П. Боткин, Л.Р. Лурье, И.В. Дубровина, Л.А. Абрамян, А.В. Запорожец.

Характеристику понятия «здоровье» в психолого-педагогической литературе можно представить следующими высказываниями ученых и философов.

Профессор, доктор медицинских наук Н.М. Амосов «Здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной произвольностью органов при сохранении качественных пределов их функций» [2, с. 4].

Российский ученый И.И. Брехман высказывался о здоровье как о «способности человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [4, с. 39].

Российский физиолог, академик Н.А. Агаджанян характеризовал здоровье «это не только отсутствие болезней, а полнокровная и полноценная в своей свободе жизнь. Это такое качественное состояние организма, которое позволяет ему в конкретных климато-географических, экологических и социальных условиях чувствовать себя с физической, психической, социальной и нравственной точек зрения наиболее комфортно» [21, с. 216].

Профессор, доктор медицинских наук О.С. Глазачев определял термин здоровье как «Целостное многомерное динамическое состояние человека, обеспечивающее определенный уровень жизнеспособности и жизнедеятельности за счет фундаментальных свойств организма – саморегуляции и адаптивности» [9, с. 139].

Педагог В.А. Сухомлинский говорил, что здоровье ребенка зависит от гармоничной полноты всех физических и духовных сил ребенка.

Российский ученый И.И. Брехман определял здоровье как совокупность психологической и физической гармонии, и бескорыстные и добродушные отношения с окружающими и самим собой.

Русский ученый и философ М.В. Ломоносов высказывался о необходимости здорового образа жизни, гигиены, правильного режима питания, смене режима занятий. Занимался вопросом сохранения здоровья в экстремальных условиях. Ломоносов был одним из первых кто выступал в защиту здоровья русского народа и образования в области здорового образа жизни для народных масс, высказывался о взаимосвязи физического, умственного и нравственного воспитания и развития [25, с. 125].

Российский ученый А.П. Лисицын утверждал, что здоровье человека более чем на половину зависит от его образа жизни. «Здоровье, это состояние, при котором личность может осуществлять полноценную деятельность: вести здоровый образ жизни, осуществлять трудовую деятельность, а также испытывать физическое, социальное и психологическое благополучие» [27, с. 118].

Всемирная Организация Здравоохранения оценивает принцип здоровья как состояние полноценного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней [12, с. 43].

Термин здоровый образ жизни, в первые, появился в семидесятые годы двадцатого века, и интерес к этой теме в настоящее время постоянно возрастает. В условиях современного мира, в режиме всемирной пандемии, человечество сильно ощущает потребность в укреплении здоровья и повышении иммунитета, что вызывает интерес к здоровому образу жизни. Современная наука и медицина утверждают, что здоровый образ жизни является главным фактором сохранения и укрепления здоровья.

Следование здоровому образу жизни является одним из основных пунктов правительственных программ в Российской Федерации. Согласно Указа президента Российской Федерации № 474 от 21.07.2020 года «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года», в рамках национальной цели указывается сохранение здоровья и благополучия человека, увеличение числа граждан, ведущих здоровый образ жизни, формирование мотивации к здоровому образу жизни, создание условий для занятий физической культурой и спортом [28, с. 1].

Поддержание здорового образа жизни, сохранение здоровья членами социума следует рассматривать как наиважнейший показатель уровня общественного благополучия [5, с. 17].

Здоровье, это очень ценный дар, который человек получает при своем появлении на свет. Современная наука утверждает, что более чем на 50 %

здоровья человека зависит от его образа жизни. Для сохранения и укрепления здоровья до глубокой старости необходимо следовать принципам здорового образа жизни.

Российский ученый П.А. Виноградов рассматривал понятие здоровый образ жизни как глобальную и социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. Специалист в области физической культуры В.К. Бальсевич рассматривал здоровый образ жизни как мотивацию сознания и психологии.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней доступными естественными и природными средствами.

На процесс формирования направленности личности на здоровый образ жизни влияют особенности развития государства, экологическая обстановка, общественное мнение, технологии воспитательно-образовательного процесса, личности педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания [22, с. 157].

Придерживаясь принципов здорового образа жизни, человек чувствует себя более здоровым, жизнерадостным и благополучным, что в свою очередь помогает ему реализовывать свои планы, справляться с нагрузками и решать сложные задачи. Здоровый и жизнерадостный человек может немало сделать для себя и для общества в целом. Здоровье является бесценным даром и преимуществом само по себе для каждого человека и для общества в целом.

Рассмотрим восемь основных принципов здорового образа жизни.

Физическая активность. Движение и активность человека это главная составляющая здоровья особенно в современном обществе. Современная цивилизация и научно технический прогресс ставит человека в такую позицию, что для зарабатывания на жизнь не нужно применять физическую активность обрабатывая землю как в древности. Малоподвижность, гиподинамия, это проблема детей, юношества и современного общества

в целом. Физическая активность снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляет сердце и кровеносные сосуды, снижает артериальное давление, уровень холестерина, укрепляет кости, способствует усвоению кальция и минералов, устраняет симптомы стресса, помогает бороться с депрессией, повышает трудоспособность, нормализует вес, улучшает циркуляцию крови, устраняет нарушение сна, проясняет мышление.

Здоровое питание. В XXI веке возрос уровень сердечно-сосудистых заболеваний и уровень заболеваний раком, причиной является перенасыщенность жирами, химическими добавками, консервантами, рафинированными продуктами. Длительные научные исследования доказали, что для человека более полезна простая не рафинированная пища из растительных продуктов, соблюдение режима питания, ограничение потребления сахара, соли, консервантов.

Вода. Человеку необходимо употреблять определенное количество воды для обеспечения всех процессов жизнедеятельности в организме. Вода необходима для обеспечения функций организма: утоляет жажду, обеспечивает терморегуляцию, обеспечивает процесс питания и очищения клеток, выводит шлаки, является важным компонентом крови, необходима для деятельности клеток мозга, помогает избежать депрессии и раздражительности.

Солнечный свет. Принцип, играющий огромную роль в сохранении здоровья человека. Солнечный свет губит вирусы, бактерии, грибы, способствует выработке витамина Д, что важно в обмене кальция и железа, помогает избавиться от ядов, снижает давление, помогает крови переносить кислород, усиливает иммунную систему.

Воздух. Человек не может жить без воздуха, каждая клетка организма дышит и живет благодаря воздуху, кислород активизирует жизнь клетки, что способствует здоровью и долголетию. Дети, которые ежедневно, и по долгу, бывают на воздухе, растут более крепкими, здоровыми. У них хороший

аппетит. Ночью они крепко спят. Занятия мало утомляют их. Такие дети реже болеют [7, с. 23].

Отдых. Современный ритм жизни вызывает большое напряжение, если человек бесконтрольно использует ресурсы организма, то они истощатся, что может вызвать заболевание. Отдых предполагает соблюдение режима дня и здоровый сон, также еженедельный отдых в виде выходного дня, для эмоционального благополучия и восполнения сил.

Умеренность. Воздержание от всего вредного и умеренность в полезном главное правило здоровья. Воздержание от вредных продуктов и избегание вредных привычек помогает сохранить здоровье на долгие годы.

Доверие. С самого рождения человек учиться доверию: ребенок доверяет родителям, взрослый человек семье, близким, обществу, своей стране, человечеству. Вера является синоним доверия, без веры человек будет страдать от паранойи. От веры зависит реакция на стресс, это и определяет степень ущерба здоровью от стресса. Многие современные болезни связаны со стрессом. В борьбе со стрессом помогают доверительные отношения в семье, с друзьями, коллегами, соседями. Хорошие взаимоотношения, эмоциональное благополучие, снижает уровень негативного воздействия стресса. Доверие формируется на принципах: верности семье и друзьям, искренности и честности, умении прощать, быть терпеливым и фокусироваться на позитивном.

Деятельность человека, связанная с укреплением здоровья и профилактикой заболеваний, является здоровым образом жизни. С самого раннего возраста необходимо формировать ценности здорового образа жизни у дошкольника [15, с. 114].

Физическое воспитание рассматривается как процесс организации оздоровительной деятельности, направленный на развитие физических сил, выработку гигиенических навыков и формирование здорового образа жизни. Основными задачами физического воспитания дошкольников являются:

развитие и укрепление здоровья, формирование знаний в области здоровья и гигиены, формирование мотивации к здоровому образу жизни [10, с. 70].

Обучение ребенка начинается с обучения гигиеническим и элементарным культурным навыкам еще до поступления в дошкольное учреждение. Одной из важных задач педагога объяснить ребенку, что здоровье ценно и почему важно активно следовать принципам здорового образа жизни. Одной из приоритетных задач дошкольной организации является формирование представлений о здоровом образе жизни, укрепление физического и психологического здоровья дошкольника, воспитание нравственного и трудолюбивого члена общества. Для достижения этих задач используются различные виды деятельности: игровая, познавательная, образовательная, физкультурная, оздоровительная.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер [11, с. 15].

Дошкольник активно познает окружающий его мир, хочет разобраться понять наблюдаемые явления, события. В этот период активно развивается память, мышление, речь, воображение. Дети овладевают понятиями, приобретают способность к умозаключениям, обобщениям [17, с. 48]. В возрасте 5-6 лет у детей формируются физические, умственные, нравственные фундаментальные основы здорового образа жизни, по мнению С.Л. Рубинштейна происходит развитие направленного формирования навыков, знаний, чувств, эмоций, развитие способностей.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников отмечают возрастные условия развития и психоэмоциональное самочувствие ребенка.

Возрастные условия: динамичное совершенствование психических процессов; изменения в физическом и функциональном развитии; овладение опытом самообслуживания; способны демонстрировать волевые действия в поставленной цели.

Психоэмоциональные аспекты: способность владеть собственными эмоциями; умение принять новую информацию в новых обстоятельствах; умение устанавливать важные цели.

Ребенок 5-6 лет уже способен сопоставлять занятия физкультурой с укреплением здоровья, отделяет психическую и социальную составляющую здоровья, но в силу своего возраста у ребенка нет понимания о вещах опасных для здоровья и о методах сохранения и укрепления здоровья. Совершая неправильные поступки, приносящие удовольствие, например, целый день играть в компьютер, есть только сладкое, ребенок не может проследить долгосрочные последствия таких действий. В этом случае имеет значение педагогическое воздействие для формирования правильного представления о здоровом образе жизни и целенаправленной мотивации дошкольника.

В фундаменте представлений дошкольника о здоровом образе жизни (далее – ЗОЖ) закладываются: основы знаний об организме человека, устройстве и функциях органов человека, знания о профилактике заболеваний, знания о режиме бодрствования и отдыха, физической активности, закаливании организма, принципах здорового питания, знания о вредных привычках, о достижении устойчивого психоэмоционального равновесия [16, с. 56].

Оптимальный режим дня представляет собой расписание работы дошкольного учреждения, регламентирующий очередность сменяющих друг друга видов деятельности, при этом создается идеальная среда, способствующая укреплению здоровья детей. Распорядок дня предписывает время занятий, санитарно-гигиенических мероприятий, прогулок на свежем

воздухе, самостоятельной игровой деятельности, время завтраков, обеда, ужина и других видов деятельности. В детском саду распорядок дня один из основных принципов успешной работы, но в домашних условиях иногда расписание нарушается, что может негативно сказываться на здоровье ребенка. Домашний режим дня ребенка, наиважнейший элемент семейного воспитания, при котором формируется наилучший уровень здоровья, выносливости, физической и психологической деятельности. Домашний распорядок должен гармонизировать с режимом в дошкольном учреждении.

Дошкольник 5-6 лет уже имеет некоторые понятия о физиологии тела и может вполне усваивать основы правильного и здорового питания, какие продукты полезны, а какие нет. Что может произойти с человеком при не правильном питании. Ребенок может научиться различать продукты животного и растительного происхождения, например, чем полезны овощи и почему вредны конфеты. Старший дошкольник может освоить главные принципы рационального питания, овладеть знаниями о витаминах, минералах, усвоить правила организации режима питания.

Старший дошкольник владеет правилами гигиены тела, может объяснить опасность показателей риска для здоровья, обладает элементарными понятиями о внутреннем устройстве органов человека и способах ухода за ними. Дети активно применяют правила санитарно-гигиенических навыков, имеют представление о гигиене тела, хорошо понимают, почему это необходимо, имеют сформированную потребность в элементарных гигиенических навыках.

Одним из механизмов решения проблемы здоровья детей является формирование у них мотивации к ведению ЗОЖ с помощью различных методов физической культуры. Ценность физического воспитания детей дошкольного возраста – в обеспечении физического развития ребенка, духовного и телесного биологического начала [18, с. 4]. Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их

врожденное стремление к движению. В дошкольном возрасте очень важно привить детям любовь к занятиям физической культурой, спортом, закаливающим процедурам, утренней гимнастике, способствующим физическому и психологическому здоровью ребенка.

Важными элементами воспитания двигательной культуры являются развитие осознанности, воображения, присоединение сенсорных систем двигательных действий, а также, создание наилучших условий для достижения двигательного опыта [26, с. 49]. Осуществление двигательной деятельности может производиться и во время прогулок, на специально оборудованных участках. Прогулки планируются с определенной тематикой и содержанием: спортивные и подвижные игры, эстафеты, соревнования.

Гиподинамия, распространенная проблема современности, в дошкольном учреждении дети по режиму много и активно двигаются, но в домашних условиях, в условиях современного города малоподвижность связана с современными гаджетами, планшетом, телевизором, компьютерными играми. Использование планшетов, телефонов, компьютеров может иметь свою полезную сторону для ребенка, при правильной подборке, программ, игр, передач и контролем времени просмотра со стороны взрослого. Здесь необходимо сделать оптимальный выбор между просмотром программ и двигательной активностью ребенка. Дошкольник не имеет опыта самостоятельно и правильно принимать такое решение, в этих случаях очень важен родительский контроль. В большинстве случаев ребенок будет более увлечен именно виртуальной игрой, чем реальной игрой или занятиями спортом. Подвижные игры и занятия спортом способствуют развитию мышления, памяти, интеллекта, воображения, трудолюбия, упорства, внимания, ловкости, быстроте реакции, а также благотворно воздействуют на нервную систему.

Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста напрямую зависит от целенаправленной педагогической работы педагогов дошкольного

учреждения, создания специальных развивающих условий, взаимодействия педагога и родителей. Сохранить и укрепить здоровье ребенка, мотивировать ребенка на здоровый образ жизни, является главной задачей педагога дошкольного учреждения.

Здоровый образ жизни ребенка, это не набор знаний, который он усвоил, а активный творческий процесс и разумное поведение в жизненных ситуациях, поэтому важной целью здесь является воспитание независимости, ответственности. Для формирования привычки к ЗОЖ у дошкольника, его необходимо обучать не только принципам здоровья, но и умению применить факторы здоровья, оказывающие влияние на физическую, психическую, социальную составляющую здоровья, формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

Все, чему ребенок обучается должно обязательно практиковаться в реальном ежедневном опыте дошкольника, только тогда это будет иметь значение как для отдельной личности, так и для общества в целом.

1.2 Характеристика психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни

По мнению российского профессора, педагога В.И. Андреева педагогические условия, это обстановка самого процесса обучающей и воспитательной работы, с применением специально подобранных методов и методик для достижения конкретных педагогических целей.

В дошкольном возрасте формируется фундамент физического, психического и социального здоровья ребенка.

Основные педагогические условия формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни идентифицируются с:

- совместным сотрудничеством и кооперацией дошкольного образовательного учреждения и семьи дошкольника;
- применением современных здоровьесберегающих образовательных технологий в дошкольной организации.

Вопросами взаимосвязи дошкольной образовательной организации и семьи занимались педагоги и философы: Я.И. Ковальчук, Н.Ф. Виноградова, В.А. Сухомлинский, О.Н. Урбанская, Л.В. Загик, Т.А. Куликова. Одним из первых, кто поднял вопрос о значимости семейного воспитания, был А.С. Макаренко. Далее эту тему продолжили в своих работах К.Д. Ушинский, Ю.П. Азаров, Т.А. Маркова Я.А. Коменский, А.В. Пертовский. Так, великий русский писатель Л.Н. Толстой считал, что основа качественного воспитания находится в доброжелательных, дружественных семейных отношениях и уважительном отношении членов семьи друг к другу. Шведский педагог И.Г. Песталоцци также отмечал особую роль семейного воспитания, им была разработана уникальная методика семейного воспитания. Педагог отдельно подчеркивал роль матери в семье, указывая на то, что мать знает, что чувствует ребенок, что она способна воспитать трудолюбие, гуманность, терпимость у ребенка.

Семья дошкольника, это первоначальная базовая основа, из которой ребенок черпает свой первый социальный опыт, в том числе и начальные основы здорового образа жизни. Важным связующим звеном между знаниями ребенка-дошкольника и его поведением становится поддержка родителями работы, проводимой в дошкольном учреждении. Именно в семье, благодаря особому эмоциональному характеру внутрисемейных отношений, интенсивно развивается эмоционально-волевая сторона психики ребенка. Совместная с родителями работа по формированию основ здорового образа жизни, помимо практического закрепления знаний, направлена, в первую очередь, на развитие у ребенка позитивного опыта здоровьесберегающих отношений с людьми и окружающим миром [1, с. 5].

Рассмотрим формы работы педагогов с родителями в дошкольной образовательной организации.

Индивидуальные консультации, представляют собой собеседование педагога и родителей [29, с. 217]. Консультации могут быть по различной тематике. Например, оптимальный режим дня ребенка, здоровье ребенка и питание, значение закаливающих процедур, привлечение родителей в целостное пространство образовательного процесса, взаимоотношения детей и родителей. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (2013) говорится, что индивидуальный подход важен не только в работе с дошкольниками, но и с родителями.

Главной задачей педагогического совета, проводимого в дошкольной образовательной организации с участием родителей дошкольников, является вовлечение родителей в осознание важности вопроса воспитания с учетом индивидуальных и личностных особенностей дошкольника. Родители могут вносить свои предложения по планируемым мероприятиям, в том числе и связанных со здоровьесбережением и здоровым образом жизни.

Родительская конференция, еще одна форма сотрудничества для привлечения родителей в образовательную деятельность, развития педагогической культуры, содействие образовательной активности. Конференция ориентирует родителей на обмен опытом обучения и воспитания детей, планирует проведение бесед, опросов, анкетирования, для раскрытия самобытности, характерности семейного воспитания, включая вопросы основ здорового образа жизни семьи.

«Круглый стол» является мероприятием, проводимым с привлечением экспертов, специалистов, где рассматриваются различные темы, включая актуальные проблемы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Мероприятие дает возможность родителям расширить кругозор педагогических знаний, делиться практическим опытом, дискутировать о проблемах воспитания и развития детей.

В дошкольной образовательной организации непременно оформляется родительский уголок, где содержится важная и значимая информация для родителей. Например, расписание режима группы, программа занятий и мероприятий, ежедневное меню дошкольника, так же могут размещаться полезные публикации, информационные материалы, буклеты, памятки, в том числе и о здоровом образе жизни.

В центре педагогической модели согласованной работы дошкольной организации и семьи по формированию представлений здорового образа жизни у дошкольника, находится не только физическое здоровье, но воспитание цельной, целеустремленной, правильно мотивированной личности, готовой к бытовым и социальным трудностям, способной найти свое место в обществе.

Реализация здоровьесберегающих технологий в дошкольной образовательной организации, еще одно важное условие в вопросе формирования основ здорового образа жизни дошкольников.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития [6, с. 416].

В.А. Сухомлинский считал, что более 85 % школьников не успевают по причине ослабленного здоровья, в результате снижается способность к активной умственной деятельности, поэтому в дошкольном возрасте самая важная забота, это забота о здоровье ребенка.

Рассмотрим виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические технологии;
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- технологии социально-психологического благополучия ребенка;
- технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
- технологии валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактическая технология в дошкольной образовательной организации применяется под непосредственным контролем медицинского персонала, с использованием медицинских норм, средств, требований. Например, контроль питания, закаливание, профилактические мероприятия, контроль и оценка здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная технология направлена на физическое развитие и укрепления здоровья детей. Мотивирует к двигательной активности, включает гимнастику, закаливание, становление правильной осанки, занятия физкультурой, предупреждение плоскостопия, формирование оздоравливающих привычек.

Технологии социально-психологического благополучия ориентирована на эмоциональное, психическое, социальное здоровье ребенка. Технология включает мероприятия, помогающие создать благоприятный психологический климат в коллективе сверстников. Включает формы работы: игротерапия, сказкотерапия, куклотерапия, анималотерапия.

Технология здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов включает методическую работу, работу по укреплению коллектива и кадров, развивает культуру здоровья педагогических кадров, мотивирует к здоровому образу жизни.

Технология валеологического просвещения родителей предполагает популяризацию здорового образа жизни наглядными методами, включая буклеты, памятки, плакаты. В дошкольной образовательной организации при участии родителей, на каждого ребенка готовится индивидуальная оздоровительная программа укрепляющего и оздоравливающего воздействия.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в дошкольной образовательной организации, культивируют валеологическую культуру дошкольника, мотивирует ребенка на получение знаний о здоровье, через

занятия, беседы, мероприятия, режимные моменты, санитарно-гигиенические мероприятия, физическую активность, занятия спортом.

К современным технологиям здорового образа жизни можно отнести:

- стретчинг: комплекс упражнений, предназначенный для растяжки мышц через расслабление, применяется в лечебной физкультуре, стимулирует защиту организма, двигательную и нервную систему, увеличивает природную сопротивляемость организма;
- динамические паузы (вид активного отдыха для снятия утомления, повышения внимания и работоспособности);
- спортивные мероприятия и подвижные игры способствуют физическому и психологическому развитию, воспитанию волевых и высокоморальных качеств;
- пальчиковая гимнастика развивает мелкую моторику рук;
- гимнастика глаз проводится для укрепления здоровья глаз, укрепляет мышцы глаз, улучшает кровоток глаз, формирует культуру бережного отношения к зрению;
- дыхательная гимнастика улучшает работу сердца, мозга, нервов и других систем, профилактика заболеваний органов дыхания;
- корригирующая гимнастика направлена на корректировку осанки и искривлений позвоночника, развивает координацию движений тела;
- ортопедическая гимнастика способствует профилактике заболеваний свода стопы [13, с. 11].

Рассмотрим технологии обучения здоровому образу жизни дошкольников.

Физкультурные занятия способствуют социальной адаптации, невербальной коммуникации, развивают воображение и мышление.

Утренняя гимнастика способствует хорошему настроению активации работы всех органов, развитию ритмики.

Проблемно-игровые ситуации взаимодействие взрослого и ребенка для переживания ситуации в игровой форме, для развития, мышления, памяти, воображения, речи.

Коммуникативные игры развивают коммуникативные способности и способствуют психологическому развитию, прививают единство, способность к не вербальному общению, разрешают конфликты.

Занятия из серии «Здоровье» направлены на познавательное развитие, устройство организма, гигиена тела, способствуют формированию стремления больше узнавать о факторах, обеспечивающих «здоровье» [8, с. 175].

Самомассаж способствует формированию связей головного мозга мышц и сосудов, способствует развитию различных систем, развивает ритмичность координацию.

Формирование знаний у дошкольника, о здоровом образе жизни одна из главных задач дошкольного образовательного учреждения.

Таким образом, основным направлением работы дошкольной образовательной организации является: созидание, укрепление и развитие здоровья дошкольника. В дошкольном возрасте активно закладываются основы физического, психического и эмоционального здоровья ребенка, которые будут иметь определенные последствия в последующей жизни. В связи с этим, дошкольный возраст это наилучший момент для формирования привычек к здоровому образу жизни, при этом важно учитывать индивидуальные и личностные особенности ребенка. Здоровый ребенок всегда жизнерадостен и открыт для взаимодействия с педагогами и сверстниками, что является гарантией благополучного результата развития дошкольника.

Всемирная пандемия вызвала ряд ограничений в передвижении для семей с детьми, что усугубило психологическую адаптацию, увеличило количество времени, которое дети проводят за экранами мониторов и

компьютеров. Ограничение вызвали нарушение социальных связей, режима дня, что, в последствии, скажется на развитии и обучении детей. По мнению специалистов, ограничения вызвали уменьшение темпов, эмоционального, когнитивного, психического развития детей. В связи с этим увеличилась роль педагога и применяемых технологий в физическом и психологическом становлении личности ребенка. Если ребенок ощущает себя комфортно и его деятельность правильно организована, то развитие будет эффективным во всех направлениях деятельности и развития.

Тезис здоровый образ жизни предполагает координацию самого образа жизни и здоровья человека. Преимущественно значимыми условиями здорового образа жизни дошкольника являются физкультурные занятия, специальные обучающие программы, специально подобранная игровая деятельность, здоровьесберегающие технологии, взаимодействие педагога и дошкольника, при поддержке инициативы семьи.

Эффективность формирования принципов здоровья у дошкольника будет более высокой при взаимодействии родителей и педагогов дошкольной образовательной организации, если принципы, прививаемые педагогами, не будут культивироваться и применяться в домашних условиях, то эффективность усвоения будет сводиться к нулю, а значит, и не будет иметь значения для созидания здоровья дошкольника. Родители являются главным примером в формировании представлений о здоровом образе жизни дошкольника, должны владеть основами ЗОЖ и активно взаимодействовать с образовательной организацией.

Применение здоровьесберегающих технологий помогает укрепить и развивать здоровье ребенка, формирует мотивацию к ЗОЖ, помогает в формировании личности ребенка. Технологии помогают отрабатывать навыки здорового образа жизни, усвоить нормативные основы укрепления здоровья, способствуют образованию и развитию здоровьесберегающего пространства в детском саду и семье ребенка.

Глава 2 Экспериментальное исследование реализации психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни

2.1 Выявление уровня сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни

В соответствии с методологическим аппаратом исследования, основными задачами исследования являются:

- изучение психологической и педагогической литературы по проблеме формирование начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни и обоснование ее теоретических аспектов;
- выявление уровня сформированности начальных представлений у детей 5-6 лет о здоровом образе жизни;
- определение и апробирование психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни;
- оценивание динамики уровня сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни.

В первой главе работы были изучены теоретические основы психолого-педагогической литературы по вопросу формирования начальных представлений детей 5-6 лет в условиях дошкольной образовательной организации. Рассматривались принципы здорового образа жизни, их влияние на здоровье человека, особенности взаимодействия семьи и дошкольного учреждения.

Экспериментальное исследование проводилось базе МБДОУ ЦРР детского сада № 8 поселка городского типа Лучегорск. В экспериментальной работе приняло участие 24 ребенка 5-6 лет, которые были разделены на две группы: экспериментальная группа (далее – ЭГ) и контрольная группа (далее

– КГ). Характеристика выборки исследования представлена в таблице А.1 приложения А. Также в исследовании участвовали родители, в каждой группе по 12 человек, было привлечено к исследованию 23 семьи.

Цель констатирующего эксперимента: изучение уровня сформированности начальных представлений о ЗОЖ у детей 5-6 лет, а также выявление позиции родителей по вопросам, связанным с формированием у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Для исследования в работе были определены компоненты и показатели уровня сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни, и был применен диагностический инструментарий, разработанный Е.Н. Васильевой, Л.Г. Касьяновой, И.М. Новиковой. Диагностическая карта констатирующего этапа исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта

Показатель начальных представлений детей о ЗОЖ	Диагностическое задание
Когнитивный компонент	
Наличие начальных представлений о ЗОЖ, связи ЗОЖ и здоровья	Диагностическое задание 1 «Что такое здоровый образ жизни?» (И.М. Новикова)
Наличие начальных представлений об укреплении и профилактике здоровья	Диагностическое задание 2 «Что делать, чтобы быть здоровым?» (И.М. Новикова)
Наличие начальных представлений о полезных для здоровья предметах и продуктах питания	Диагностическое задание 3 «Полезная покупка?» (И.М. Новикова)
Наличие начальных представлений о влиянии окружающей среды на здоровье	Диагностическое задание 4 «Место для отдыха?» (И.М. Новикова)
	Диагностическое задание 5 «Полезная для здоровья покупка» (И.М. Новикова)
Наличие начальных представлений об отношении к болезням	Диагностическое задание 6 «Больница» (И.М. Новикова)
Наличие начальных представлений об отношении к средствам коммуникации	Диагностическое задание 7 «Телевизор» (И.М. Новикова)
	Диагностическое задание 8 «Компьютер» (И.М. Новикова)
Наличие начальных представлений об отношении к вредным продуктам	Диагностическое задание 9 «Необычное угощение» (И.М. Новикова)

Продолжение таблицы 1

Показатель начальных представлений детей о ЗОЖ	Диагностическое задание
Поведенческий компонент	
Самостоятельность и инициативность в проведении санитарно-гигиенических, закаливающих и оздоровительных мероприятий детей в режимные моменты	Диагностическое задание 10. Наблюдения за детьми в режимные моменты (И.М. Новикова)

По результатам диагностического исследования определяется:

– уровень сформированности когнитивного компонента (далее – КК), включающий оценку полноты, осознанности, обобщенности, системности представлений детей 5-6 лет в вопросах здорового образа жизни;

– уровень сформированности поведенческого компонента (далее – ПК), включающий оценку инициативности и самостоятельности представлений детей 5-6 лет.

ПК оценивается по результатам наблюдения за поведением детей в режимные моменты.

Критериальные показатели оценки уровня сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни представлены в таблице А.1 приложения А.

Содержание диагностических заданий описывается в таблице Б.1 приложения Б.

Результаты каждого выполненного задания заносятся в специальный протокол, и делается отдельный расчет количественных показателей на каждого ребенка индивидуально.

Рассмотрим исследование когнитивного компонента, который отражает обстоятельность и целостность суждений ребенка, осмысленность понимания, суммарность, правильность представлений ребенка о ЗОЖ.

Диагностическое задание 1 «Что такое здоровый образ жизни?».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о ЗОЖ и здоровье, уровень понимания связи между здоровьем и образом жизни.

Содержание.

Вопросы:

- Как ты думаешь, что такое здоровье?
- От чего человек может заболеть?
- Где человек может заболеть – на улице или дома?
- От какой пищи человек будет здоров?
- Почему детям нужно спать днем?
- Как люди лечат болезни?
- Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Критерии оценивания.

Низкий уровень – ребенок ответил на 1-4 вопроса, затруднялся с ответами.

Средний уровень – ребенок правильно ответил на 5 – 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил правильно на все вопросы.

Результаты.

Количественные результаты в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента, приведены в таблице В.1 приложения В.

Экспериментальная группа один (8,3 %) ребенок (Егор Д.) имеет высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ и здоровье, 7 (58,3 %) детей имеют средний уровень сформированности, 4 (33,4 %) ребенка (Маша С., Саша В., Максим А., Родион П.) имеют низкий уровень сформированности начальных представлений о ЗОЖ. Егор Д. свободно без помощи взрослого отвечал на вопросы, смог назвать факторы здорового образа жизни, назвал несколько причин заболеваний. Дети с низким уровнем затруднялись дать определение здоровью и объяснить

понятие ЗОЖ, смогли назвать лишь некоторые причины заболеваний из области здорового питания и природных условий.

Контрольная группа один (8,3 %) ребенок (Ярослав О.) имеет высокий уровень сформированности, 6 (50 %) детей имеют средний уровень сформированности, 5 (41,7 %) детей (Вика Т., Ира И., Максим Я, Евгений А., Елена Б.) имеют низкий уровень сформированности. КГ показала более низкие показатели по среднему баллу и более высокие по низкому уровню сформированности представлений детей о ЗОЖ. Дети с трудом могли назвать причины заболеваний и факторы ЗОЖ. На вопрос о том, как люди лечат болезни, частым ответом было лекарствами.

Диагностическое задание 2 «Что делать, чтобы быть здоровым?».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений об укреплении здоровья и способах профилактики заболеваний.

Содержание. Задание проводится в виде воображаемого разговора по телефону.

Вопросы:

- Петя ты здоров или болеешь?
- Как твое настроение, ка ты себя чувствуешь?
- Один мальчик Коля, который живет в другом городе, очень не любит болеть. Коля просил тебя рассказать ему, что надо делать, чтобы не заболеть и быть всегда здоровым.
- Возьми, пожалуйста, карандаши и нарисуй свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Коле.

«Критерии оценивания.

Низкий уровень – ребенок набрал 1-8 баллов.

Средний уровень – ребенок набрал 9-12 баллов.

Высокий уровень – ребенок набрал 13-16 баллов» [20, с. 8].

Результаты.

Количественные результаты в экспериментальной и контрольной группе, на констатирующем этапе эксперимента, приведены в таблице В.2 приложения В.

В экспериментальной группе 4 (33,4 %) человека (Маша С., Саша В., Максим А., Родион П.) с низким показателем, остальные 8 человек (66,6 %) со средним показателем. А показатели высокого уровня – отсутствуют.

В контрольной группе 7 (58,5 %) человек со средними показателями и 5 (41,5 %) детей (Вика Т., Ира И., Максим Я, Евгений А., Елена Б.) с низкими показателями. Показатели высокого уровня отсутствуют. Дети с низкими показателями смогли назвать полезным для здоровья лекарства и некоторые фрукты, затруднялись назвать виды деятельности, укрепляющие здоровье. Самым распространенным ответом об укреплении здоровья смогли назвать зарядку и употребление лечебных леденцов для горла.

Диагностическое задание 3 «Полезная покупка».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о полезных для здоровья предметах и продуктах, имеющих значения для ЗОЖ.

Содержание.

Вопросы:

- Посмотри, пожалуйста, на эти предметы.
- Перечисли вещи и продукты, которые ты видишь (перед ребенком на столе разложены макеты предметов: груша, головка лука, хлеб, молоко, чеснок, мороженое, мыло, карандаш, мочалка, влажные салфетки, ваза с цветами, кукла, зубная щетка, мяч, картонная коробка, конфета, яблоко, ножницы, книга).
- Сейчас ты в магазине, здесь можно сделать полезные для здоровья покупки.
- Выбери то, что полезно для здоровья.
- Объясни, пожалуйста, почему ты выбрал эти предметы.

Критерии оценивания.

Низкий уровень – ребенок набрал 1-8 баллов.

Средний уровень – ребенок набрал 9-12 баллов.

Высокий уровень – ребенок набрал 13-16 баллов.

Результаты.

Количественные результаты в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента, приведены в таблице В.3 приложения В.

В экспериментальной группе дети с низким уровнем сформированности начальных представлений о полезных для здоровья предметах и продуктах, имеющих значения для ЗОЖ (Маша С., Саша В., Максим А., Родион П.) не отличали вредные от полезных продуктов, не считают хлеб, молоко, чеснок полезными для здоровья продуктами. Средний уровень сформированности начальных представлений о полезных для здоровья предметах и продуктах, имеющих значения для ЗОЖ, показали 7 детей. Эти дети охотно называли продукты, отличали полезные от вредных, но иногда конфеты считали полезными. Мочалка и зубная щетка не всеми считались полезными для здоровья. Один ребенок (Егор Д.) показал высокий результат, четко смог назвать все предложенные предметы объяснить, чем они полезны для здоровья.

Контрольная группа: один (8,3 %) ребенок (Ярослав О.) показал высокий результат, смог перечислить большинство полезных для здоровья предметов, но не по всем смог дать объяснение, чем именно они полезны. Средний уровень сформированности начальных представлений о полезных для здоровья предметах и продуктах, имеющих значения для ЗОЖ, показали 6 (50 %) детей (Савелий М., Света К., Надежда Щ., Олег В., Сережа Н., Юля Е.). Эти дети имеют представления о ЗОЖ основанные на личном опыте, смогли связать зубную щетку и мыло с пользой для поддержания чистоты тела, назвали некоторые продукты полезные для здоровья. Иногда

детям требовалась помощь взрослого для формулирования ответа. Низкий уровень сформированности начальных представлений о полезных для здоровья предметах и продуктах, имеющих значения для ЗОЖ показали 5 (41,7 %) детей. У детей с низким уровнем сформированы отрывочные и несвязные представления о предметах полезных для здоровья, дети понимают пользу только некоторых продуктов, чаще из личного опыта, слабо осознают зависимость здоровья от предложенных предметов.

Диагностическое задание 4 «Место для отдыха».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о влиянии окружающей среды на здоровье.

Содержание.

Педагог: посмотри, пожалуйста, на картинку (на первой картинке изображен город различные городские здания, очень много людей на улице, много городского транспорта; на второй – полянка на берегу реки с цветами; на третьей – мальчик в комнате у телевизора; на последней – большой магазин, где много различных товаров и множество людей). В выходной день человеку необходимо отдохнуть и укрепить здоровье, как правильно это сделать?

- например, можно гулять по большому городу;
- или можно поехать за город или в парк и гулять на свежем воздухе;
- можно отправиться за покупками в большой торговый центр;
- можно весь день быть дома и смотреть телевизор.

Вопрос:

- Скажи, пожалуйста, как тебе нравится отдыхать и почему?

Критерии оценивания.

Низкий уровень – ребенок набрал 1-8 баллов.

Средний уровень – ребенок набрал 9-12 баллов.

Высокий уровень – ребенок набрал 13-16 баллов.

Результаты.

Количественные результаты в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента, приведены в таблице В.4 приложения В.

Экспериментальная группа 8 (66,7 %) детей показали средний результат (Анна А., Игорь С., Илья П., Соня Ш., Егор Д., Юля М., Никита К., Марина С.). Дети показали знания о некоторых элементарных факторах окружающей среды, влияющих на здоровье. Пребывание в лесу, на природе дети приравнивают к пребыванию дома. Дети связывают влияние среды на здоровья, опираясь только на личный негативный опыт. Детям при ответе требовалась эмоциональная помощь взрослого. 6 (50 %) детей показали высшее значение (11-12 баллов) среднего уровня. Низкий уровень показали 4 (33,3 %) ребенка, эти дети не имеют представлений о влиянии окружающей среды на здоровье, не видят разницы между прогулкой по городу и прогулкой на природе на свежем воздухе.

Контрольная группа 7 (58,3 %) детей показали средний уровень, 5 (41,7 %) детей показали низкий уровень. Дети со средним уровнем имеют элементарные и отрывочные представления о пользе свежего воздуха, но не способны оценить вред окружающей среды на здоровье человека. Количество детей с низким уровнем в КГ составило 5 (41,7 %) человек, у детей отсутствует правильное представление о влиянии на здоровье окружающей среды, часто прогулке на природе предпочитают развлечения перед экраном телевизора или монитора.

Диагностическое задание 5 «Польза для здоровья».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о полезных для здоровья предметах.

Вопросы:

- Сейчас мы представим, что пошли в большой торговый центр, где можно купить много различных предметов.
- Это могут быть продукты, игрушки, одежда, бытовые приборы.

– Пожалуйста, нарисуй, на листке, что ты купишь полезного для твоего здоровья.

– Пожалуйста, расскажи, почему ты выбрал эти предметы и почему они полезны для здоровья.

Критерии оценивания.

Низкий уровень – ребенок набрал 1-8 баллов.

Средний уровень – ребенок набрал 9-12 баллов.

Высокий уровень – ребенок набрал 13-16 баллов.

Результаты.

Количественные результаты в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента приведены в таблице В.5 приложения В.

В экспериментальной группе высокий результат показал 2 (16,7 %) ребенка (Егор Д., Игорь С.), средний результат показало 6 (50 %) человек, низкий уровень показало 4 (33,3 %) человека. Задание помогает не только выяснить представление детей о полезных для здоровья предметах, но и тенденции к усвоению материала, услышанного раньше. Задание проводилось через неделю после задания «Полезная покупка». В ЭГ высокий показатель увеличился на 1 (8,3 %) человека. Игорь С. активно отвечал на вопросы, выбирал в магазине полезные для здоровья продукты и предметы гигиены, выбрал бутылку питьевой воды, пояснив свой выбор пользой воды для сердца. Дети со средним результатом делали акцент на фруктах, овощах, некоторые отнесли в полезным продуктам – сладкие булочки и чипсы, копченую колбасу. Дети с низким уровнем делали выбор в пользу игрушек, сладостей, были ответы о пользе каши и хлеба.

В контрольной группе 6 (50 %) детей показали средний уровень, 5 (41,7 %) детей показали низкий уровень, 1 (8,3 %) ребенок – высокий уровень. Дети со средним уровнем называли в качестве покупок фрукты, молоко, сыр, иногда сладости, консервы, газировку, сладкие соки. При

наводящих вопросах педагога из средств гигиены называли мыло, гель для душа. Дети с низким уровнем отдавали предпочтение покупкам фруктов, хлеба, сладких конфет, но затруднялись объяснить, почему одни из продуктов полезные, а другие нет, нуждались в наводящих вопросах взрослых.

Диагностическое задание 6 «Больница».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений об отношении к болезням.

Содержание.

Вопросы:

- Сейчас мы поиграем в игру «Больница».
- Скажи, пожалуйста, ты когда-нибудь был в больнице.
- Расскажи, что у тебя болело, когда ты ходил в больницу.
- Ты знаешь, кто работает в больнице? Правильно доктор.
- Один из нас будет играть роль доктора, а другой больного.
- Скажи тебе какая роль больше нравится, доктора или больного?
- Объясни, почему ты предпочитаешь роль доктора (или больного)?

Критерии оценивания.

Низкий уровень – ребенок набрал 1-8 баллов.

Средний уровень – ребенок набрал 9-12 баллов.

Высокий уровень – ребенок набрал 13-16 баллов.

Результаты.

Количественные результаты в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента, приведены в таблице В.6 приложения В.

В экспериментальной группе высокий результат показал 1 (8,3 %) ребенок, средний результат показали 7 (58,3 %) детей, низкий уровень – 4 (33,3 %) ребенка. Ребенок, с высокими уровнем, предпочитает роль только доктора, имеет негативное отношение к болезням, имеет мотив сделать

здоровыми всех людей. Дети среднего уровня иногда предпочитали роль больного, что объясняется отсутствием личного опыта тяжелой болезни. Предпочтение роли больного Аня А. объяснила, родители жалеют и покупают подарки и игрушки. Дети с низким уровнем (Максим А.) находили объяснение, если болеешь на надо идти в детский сад и можно весь день играть в игры на планшете или телефоне, (Родион П.), когда болеешь можно не кушать суп (тебя не заставляют).

В контрольной группе 1 (8,3 %) ребенок показал высокий результат, 6 (50 %) детей показали средний результат, 5 (41,6 %) детей показали низкий результат. В КГ больше детей имеют низкий результат, что объясняется отсутствием личного опыта, отсутствием знаний о возможных причинах и последствиях заболеваний. Дети (Ира И., Вика Т.) не понимали разницы в роли больного и доктора, с трудом могли объяснить элементарную разницу между болезнью и здоровьем.

Диагностическое задание 7 «Телевизор».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений об отношении к средству коммуникации – телевизору.

Содержание.

Вопросы:

- Посмотрите ка, что я принес, правильно это новый телевизор.
- Телевизор большой, с плоским экраном, очень красивый.
- Скажи, ты любишь смотреть телевизор?
- Какие передачи ты предпочитаешь смотреть?
- Ты весь день (например, в выходной) смотришь телевизор?
- Скажи, а как ты думаешь, что полезней подвижная игра на свежем воздухе или смотреть телевизор несколько часов подряд?

Критерии оценивания.

Низкий уровень – ребенок набрал 1-8 баллов.

Средний уровень – ребенок набрал 9-12 баллов.

Высокий уровень – ребенок набрал 13-16 баллов.

Результаты.

Количественные результаты в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента, приведены в таблице В.7 приложения В.

В ЭГ 7 (58,3 %) человек показали средний уровень и 5 (41,7 %) человек показали низкий уровень, дети с показателями высокого уровня отсутствуют. Дети со средними показателями не вполне осознают вред долгого просмотра телепередач. Юлия М. считает, что передачи для детей очень полезные, если ты дома в выходной, то телевизор можно смотреть весь день. Илья П. отметил вред для глаз от долгого просмотра передач. Основной выбор детей мультфильмы и реклама, реже детские познавательные передачи. Дети с низким уровнем показателей не смогли объяснить связи долгого просмотра телевизора и вреда для здоровья.

В КГ 1 (8,3 %) ребенок показал высокий результат, 7 (58,3 %) детей показали средний результат и 4 (33,3 %) ребенка показали низкий результат уровня сформированности начальных представлений об отношении к средству коммуникации – телевизору. Ярослав О. активно пояснил вред долгого просмотра телевизора для глаз и головного мозга. Света К., Савелий М. пояснили важность познавательной информации из детских познавательных программ, затруднялись назвать причины возможных заболеваний от длительного просмотра телевизора. Ребенок с низким показателем (Евгений А.) считает, что нет вреда для здоровья, если смотреть телевизор весь выходной день.

Диагностическое задание 8 «Компьютер».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о влиянии на здоровье компьютерных игр.

Содержание.

Педагог: давай поиграем в игру «Магазин». Сколько разных товаров есть в нашем магазине. Давай посмотрим, что лежит в этой коробке. Это компьютер и диски с компьютерными играми.

Вопросы:

- Скажи, ты бы хотел приобрести в нашем магазине компьютер?
- Ты играешь в компьютерные игры?
- У тебя дома есть свой компьютер или планшет для игр?
- Ты любишь играть в компьютерные игры?
- Как ты думаешь, игры на компьютере приносят ли пользу здоровью?

Критерии оценивания:

Низкий уровень – ребенок набрал 1-8 баллов.

Средний уровень – ребенок набрал 9-12 баллов.

Высокий уровень – ребенок набрал 13-16 баллов.

Результаты.

Количественные результаты в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента, приведены в таблице В.8 приложения В.

В ЭГ показатели среднего уровня выявлены у 8 (66,6 %) человек и низкого уровня – у 4 (33,3 %) человек, детей с показателями высокого уровня не выявлено. Дети не осознают вред компьютерных игр для своего здоровья. Дети с низким уровнем сформированности начальных представлений о влиянии на здоровье компьютерных игр (Маша С., Родион П., Максим А., Саша В.) имеют не ограниченный доступ к компьютеру дома и конечно не оценивают вред долгих игр за экраном для своего здоровья.

В КГ 5 (41,7 %) детей показали средний результат, 7 (58,3 %) детей показали низкий результат, дети с высоким уровнем сформированности начальных представлений о влиянии на здоровье компьютерных игр не выявлены. Дети с низкими показателями – часто играют в компьютерные игры дома, не имея ограничения от взрослых. Дети, выбирая род занятий,

между подвижными играми на улице и компьютером, часто отдают предпочтение компьютерным играм. Дети не видят очевидных причин возможного вреда для здоровья от долгой игры за монитором компьютера.

Диагностическое задание 9 «Необычное угощение».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о полезных и вредных продуктах.

Вопросы:

- Посмотри, что ты видишь на столе (на столе лежат макеты продуктов: яблоко, банан, кусочек недоеденного пирожного, почерневшая груша, не допитый сок, надкусанная булочка, муляж мухи, которая находится на печенье, надкусанная шоколадка, на полу лежит грязная слива).
- Посмотри, сколько разных продуктов нам оставили на столе.
- Хочешь попробовать, например, шоколадку, или печенье?
- Что ты выберешь для себя?
- Посмотри, на пол упала красивая слива, ее можно поднять и кушать, как ты думаешь?
- Ты не будешь есть эти продукты, объясни почему.

Критерии оценивания:

Низкий уровень – ребенок набрал 1-8 баллов.

Средний уровень – ребенок набрал 9-12 баллов.

Высокий уровень – ребенок набрал 13-16 баллов.

Результаты.

Количественные результаты в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента, приведены в таблице В.9 приложения В.

В ЭГ 2 (16,7 %) человека показали высокий уровень начальных представлений о полезных и вредных продуктах, 6 (50 %) человек с показателями среднего уровня, 4 (33,3 %) человека – с низким уровнем. Дети

с высокими показателями (Егор Д., Илья П.) активно отзывались о вреде для здоровья недоеденных и грязных продуктов. Игорь С. отметил, что если шоколадка завернута, то её, после того, как развернешь – можно есть, дети среднего уровня не всегда могут объяснить, почему вредны предложенные им продукты. Дети с низкими показателями уровня начальных представлений о полезных и вредных продуктах (Максим А.) не смогли объяснить вред упавшей на пол сливы.

В КГ 2 (8,6 %) ребенка показали высокий результат, 5 (41,7 %) детей показали средний уровень, 5 (41,7 %) детей показали низкий результат. Ярослав О., Олег В. сказали о вреде всех предложенных угощений, указав, их уже кто-то ел, и они грязные, и от этого может заболеть живот. Света К. и Юлия Е. отметили вред для здоровья доедать продукты, которые кто-то уже укусил. Дети с низкими показателями затруднялись ответить, почему эти продукты нельзя есть, им требовались наводящие вопросы взрослого. При проведении дидактической ситуации с Максимом Я. педагогу пришлось объяснять вред употребления надкусанной конфеты.

Рассмотрим исследование поведенческого компонента.

Диагностическое задание 10. Наблюдения за детьми в режимные моменты.

Цель диагностического задания. Наблюдение за деятельностью детей в различные режимные моменты в течение дня помогает определить уровень развития у детей самостоятельности и инициативности в проведении санитарно-гигиенических, закаливающих и оздоровительных мероприятий в ситуациях оздоровления, закаливания, игровой деятельности и прогулок.

Наблюдения проводятся во время гигиенических, закаливающих и других мероприятий. Например, мытье рук и умывание в течение дня, поведение во время утренней гимнастики, прогулки, проявление инициативы и самостоятельности во время закаливающих процедур, игровой деятельности.

Наблюдение за проявлением самостоятельности в соблюдении правил ЗОЖ:

- наблюдение за мытьем рук в течение дня;
- полосканием рта после еды;
- подготовка к дневному сну;
- поведения во время закаливающих мероприятий после сна;

Наблюдение за проявлением инициативности:

- поведением ребенка во время утренней гимнастики;
- поведение во время прогулки;
- поведение во время свободной игровой деятельности;
- отношение к питьевому режиму.

Оценка уровня поведенческого компонента производилась при наблюдении за детьми в режимные моменты в свободном общении. Оценивалась инициативность и самостоятельность ребенка при проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий.

«Критерии оценивания:

Низкий уровень – ребенок набрал 1-4 баллов.

Средний уровень – ребенок набрал 5-6 баллов.

Высокий уровень – ребенок набрал 7-8 баллов» [20, с. 8].

Количественные результаты поведенческого компонента в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента, приведены в таблице В.10 приложения В.

Результаты.

В экспериментальной группе 4 (33,4 %) человека (Маша С., Родион П., Саша В., Максим А.) с низким показателем уровня поведенческого компонента, со средним показателем – в группе 7 (58,3 %) человек. Высокий показатель у одного человека (8,3 %). Дети с низкими показателями проявляли инициативу в гигиенических мероприятиях только на основе подражания другим детям, но не проявляли осознанной потребности в

проведении этих мероприятий. Дети с показателями среднего уровня проявляют самостоятельность и инициативу в ходе закаливающих и оздоровительных мероприятий, показали способность присваивать переданный взрослыми опыт. Ребенок с высокими показателями проявляет осознанную инициативу и желание в проведении закаливающих и оздоровительных мероприятий.

В контрольной группе 6 (50 %) человек со средними показателями и 5 (41,7 %) детей (Вика Т., Ира И., Максим Я, Евгений А., Елена Б.) с низкими показателями. Один (8,3 %) ребенок с высокими показателями (Ярослав О.). Дети с низкими показателями, нуждаются в напоминаниях о необходимости помыть руки после прогулки, принимают участие при проведении закаливающих процедур только по примеру других детей, нуждаются в подсказках взрослых. Дети со средними показателями проявляют самостоятельность и инициативность связанную, способны частично усваивать переданный взрослыми опыт в культурно-гигиенических и оздоровительных мероприятиях.

Количественные результаты уровня сформированности когнитивного и поведенческого компонентов в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента, приведены в таблице 2 и в таблице В.10 приложения В.

Таблица 2 – Количественные результаты уровня сформированности когнитивного и поведенческого компонентов в экспериментальной и контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	кол-во чел.	%	кол-во чел.	%
Низкий	4	33,4	5	41,7
Средний	7	58,3	6	50,0
Высокий	1	8,3	1	8,3

Проводя качественный анализ, мы использовали характеристики уровней сформированности начальных представлений о ЗОЖ у детей 5-6 лет, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Характеристика уровней сформированности у детей 5-6 лет начальных представлений о ЗОЖ

Уровень	Характеристика
Низкий 10-80 баллов	Ребенок понимает здоровье как отсутствие болезни, лечение может объяснить только из собственного опыта, не может назвать факторы, влияющие на здоровье, назвать причины заболеваний, нуждается в помощи взрослого. Владеет частичными понятиями о здоровье. Инициативу и самостоятельность проявляет, подражая сверстникам, отчасти принимает переданный опыт.
Средний 81-108 баллов	Ребенок соединяет ЗОЖ с отдельными видами деятельности, здоровье понимает, как отсутствие болезни, знает несколько факторов вреда здоровья, причин заболеваний при помощи взрослого. Способен проявлять инициативу при закалывающих и гигиенических мероприятиях, присваивать опыт взрослого в самостоятельную деятельность.
Высокий 109-144 баллов	Ребенок осознает ЗОЖ как активную деятельность, владеет понятием «здоровье», и факторах вредных для здоровья, знает правила, укрепляющие здоровье, может назвать элементарные причины, ведущие к заболеваниям. Суждения ребенка элементарны, целостны, обнаруживает инициативу, самостоятельность закалывающих и гигиенических процедур, способен принимать опыт взрослых.

По результатам проведенного исследования можно сделать ряд выводов.

Показатель низкого уровня сформированности у детей 5-6 лет начальных представлений о ЗОЖ в ЭГ выявлен у 4 (33,4 %) детей, в КГ этот уровень у 5 (41,7 %) детей. Дети не смогли ответить на вопросы: «Какие факторы влияют на здоровье?», «Какие основные принципы ЗОЖ?», затруднялись отвечать на вопросы без помощи педагога, имеют ассоциацию здоровья и нездоровья только с болезнью. Затруднялись назвать причины вызывающие заболевания. Дети затруднялись объяснить принципы поддержания ЗОЖ, не смогли назвать несколько вредных для здоровья привычек, затруднялись объяснить принципы здорового питания, знают санитарно-гигиенические требования, но не проявляют инициативу в их

соблюдении. При выполнении диагностических заданий дети нуждались в наводящих вопросах педагога, затруднялись объяснить воздействие внешней среды на здоровье, показали низкий уровень сформированности представлений о причинно-следственных связях заболеваний.

Общие показатели среднего уровня сформированности начальных представлений о ЗОЖ у детей 5-6 лет примерно равны в ЭГ и КГ. В ЭГ средний уровень – выявлен у 58 % детей, в то время как в КГ – детей со средним уровнем 50 %.

С показателями высокого уровня в ЭК и в КГ выявлено по 1 (8 %) ребенку. Дети отвечали обстоятельно, дополняя свои ответы осознанным личным опытом, показали умение самостоятельно перенимать опыт старших.

Графически результаты констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группах отражены на рисунке 1.

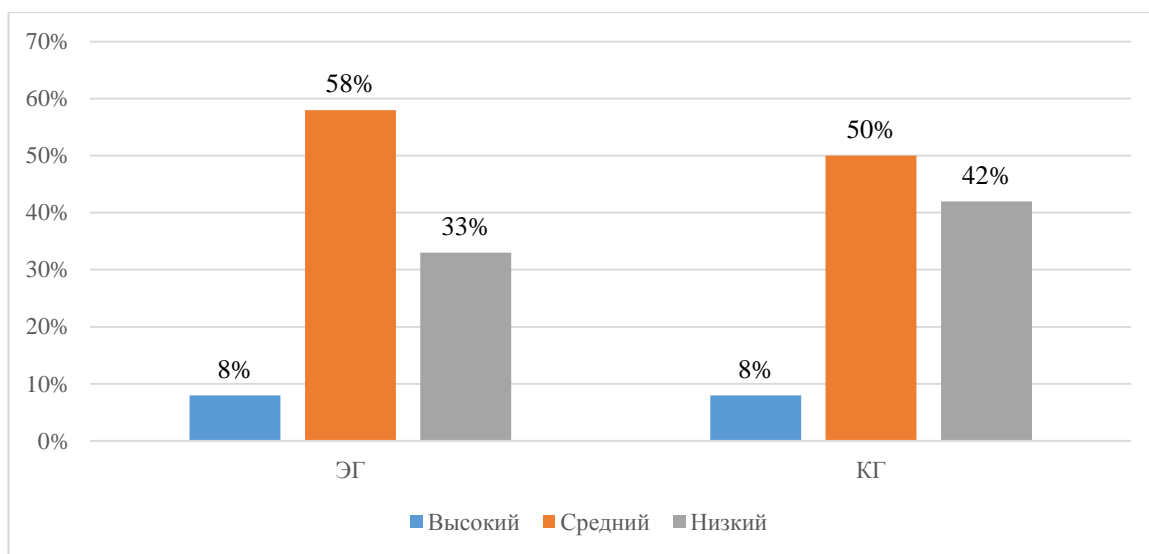


Рисунок 1 – Результаты констатирующего эксперимента в ЭГ и КГ, %

Анализируя результаты диагностических заданий, можно констатировать, что большая часть детей в ЭГ и КГ имеют средний и низкий уровень сформированности начальных представлений о ЗОЖ.

Важным пунктом при оценке уровня сформированности начальных представлений о ЗОЖ у детей 5-6 лет является отношение к этому вопросу в семье дошкольника, с этой целью проводится анкетирование родителей.

Анкетирование помогает уточнить важность отношения к этому вопросу в семье ребенка, выяснить необходимость в помощи специалиста в вопросе ЗОЖ семьи. С помощью анкетирования распознаются семейные подходы, посвященность родителей в вопросах воспитания и создания здоровья ребенка. Создается почва для налаживания контакта между семьей и организацией согласования и воспитания у ребенка устойчивой мотивации к ЗОЖ.

Вопросы анкеты «Здоровый образ жизни» для родителей.

Откуда вы получаете знания о ЗОЖ?

- a) из специальных книг, и от специалистов
- b) из средств массовой информации
- c) из беседы

Вы ведёте ЗОЖ?

- a) да
- b) отчасти
- c) нет

Вы прививаете ЗОЖ своим детям?

- a) да
- b) затрудняюсь ответить
- c) нет

Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- a) редко
- b) постоянно
- c) не занимаюсь

Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- a) постоянно

- b) редко
- c) не занимается

Считаете ли вы свое питание рациональным?

- a) да
- b) нет
- c) затрудняюсь ответить

Вы курите?

- a) нет
- b) очень редко
- c) часто

Вы употребляете спиртные напитки?

- a) не употребляю
- b) очень редко
- c) часто употребляю

Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- a) да
- b) нет
- c) затрудняюсь ответить

Каким образом прививаете ЗОЖ детям?

- a) личным примером
- b) совместно
- c) с помощью бесед

Оценка степени отношения родителей к ЗОЖ определяется тремя уровнями.

Низкий уровень (ответы b и c). У родителей низко сформированные представления о ЗОЖ, затрудняются назвать принципы ЗОЖ, не могут оценить уровень физического развития ребенка, не занимаются физическими упражнениями, имеют вредные привычки, позволяют детям самостоятельно менять свой распорядок дня, и выбирать занятия для времяпровождения, не

всегда следят за личной гигиеной ребенка, не придерживаются принципов здорового питания.

Средний уровень (ответы а и б). У родителей слабо сформировано понятие принципов ЗОЖ, родители не серьезно относятся к вредным для здоровья факторам, могут назвать один, два показателя физического развития ребенка, не занимаются или редко занимаются физическими упражнениями, придерживаются принципов правильного питания и гигиены, позволяют ребенку нарушать распорядок дня, нет строгого контроля со стороны родителей в соблюдении принципов ЗОЖ.

Высокий уровень (ответы только а). Родители обладают достаточными знаниями о ЗОЖ, признают важность формирования принципов ЗОЖ у ребенка, обладают знаниями об уровне здоровья ребенка, прививают ребенку потребность в соблюдении личной гигиены, следят за режимом дня ребенка, придерживаются принципов здорового питания в семье, не имеют вредных привычек, занимаются физической культурой, приобщая к этому своего ребенка, просвещают ребенка о принципах ЗОЖ.

Результаты анкетирования родителей показали, что только 7 (27 %) родителей имеют наивысший бал по представлениям о ЗОЖ, но при этом не всегда применяют эти принципы на практике. Всего 10 (41 %) родителей показали средний уровень результата, 8 (32 %) человек – наименьший результат. Девять (36 %) родителей имеют вредные привычки, а именно курят, и не скрывают это от своих детей, но при этом объясняют детям, что курить это вредно. В ритме современной жизни и загруженности 6 (25 %) родителей практически не разъясняют вопросы здорового образа жизни детям, стараются предоставить детям возможность получать информацию из телевизионных программ. Однако сами родители часто несут негативный пример для своих детей. В результате чего дети смотрят телевизор по 4-5 часов в день, мало бывают на свежем воздухе. Около 60 % информации о здоровом образе жизни дети получают в детском саду. Только 6 (25 %)

родителей прилагают активное участие в вопросе обучения, и применения на собственном примере, обучения детей основам здорового образа жизни и прививанию здоровых привычек. Двенадцать (50 %) родителей часто балуют детей нездоровой пищей, следуя их желаниям, считая, что такие мелочи не отразятся на воспитании ребенка. Но в целом отношения в семьях детей и родителей доброжелательные, нацелены на позитивное общение и положительный результат.

Уровни отношения родителей к ЗОЖ на констатирующем этапе эксперимента, представлены на рисунке 2.

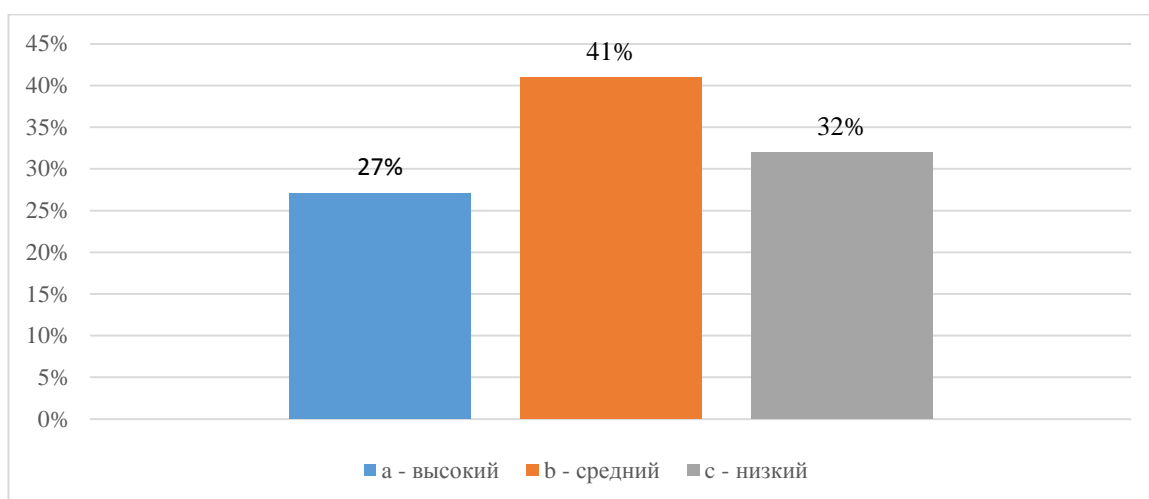


Рисунок 2 – Уровни отношения родителей к ЗОЖ на констатирующем этапе эксперимента, %

Низкие и средние показатели уровня сформированности начальных представлений о ЗОЖ у детей 5-6 лет могут объяснить тот факт, что сами родители имеют низкий уровень информации о здоровом образе жизни, часто допускают нарушение режима дня ребенка, нарушают режим питания, сна, детям разрешается заниматься компьютерными играми без контроля родителей. Важно отметить, что родители могут показывать, негативный пример ребенку в отношении соблюдения здорового образа жизни, то есть если родители не осознают важности соблюдения здорового образа жизни

для здоровья, это будет отрицательно сказываться на осознании ребенком необходимости соблюдения основ ЗОЖ.

Итак, результаты констатирующего эксперимента говорят о необходимости проведения совместной целенаправленной работы педагогов дошкольной образовательной организации и родителей по формированию начальных представлений о ЗОЖ у детей 5-6 лет.

2.2 Содержание работы по реализации психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни

В первом параграфе второй главы была проведена констатирующая часть эксперимента, которая показала, что большинство детей 5-6 лет имеют низкий и средний уровень сформированности начальных представлений о ЗОЖ.

На формирующем этапе экспериментальной работы участвовали 12 детей экспериментальной группы.

Формирующий этап эксперимента направлен на разработку и реализацию психолого-педагогических условий, оказывающих влияние на формирование начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни. В соответствии с гипотезой, процесс формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни возможен при реализации следующих психолого-педагогических условий:

- организация взаимодействия с родителями воспитанников по формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- разработка содержания цикла образовательных занятий, направленных на формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;

– реализация цикла образовательных занятий в совместной деятельности детей и педагога в режимных моментах с использованием элементов здоровьесберегающих технологий.

При реализации первого психолого-педагогического условия – организация взаимодействия с родителями воспитанников по формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, был разработан специальный, перспективный план по работе с родителями детей 5-6 лет. Перспективный план работы с родителями по формированию у детей 5-6 лет начальных представлений о ЗОЖ представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Перспективный план работы с родителями по формированию у детей 5-6 лет начальных представлений о ЗОЖ

Дата	Наименование мероприятия	Цель
Сентябрь	Консультативная встреча для родителей «Важность роли семьи в формировании ЗОЖ дошкольника»	Мотивировать родителей к соблюдению принципов ЗОЖ, привлечение к совместной деятельности с педагогами по формированию ЗОЖ у ребенка
Сентябрь	Родительское собрание с проведением деловой игры «Как мотивировать ребенка на ЗОЖ»	Обогащать педагогические умения родителей в вопросе воспитания ЗОЖ ребенка, повышать умения мотивировать ребенка к ЗОЖ
Сентябрь	Беседа с родителями «Принципы здорового питания»	Повышать культуру родителей в вопросе здорового питания, расширять представление о здоровом питании ребенка.
Сентябрь	Консультативная встреча с родителями «Двигательная активность ребенка – основа его развития»	Мотивация родителей на занятия физической культурой с детьми, повышение двигательной активности ребенка как основы его здоровья
Октябрь	Проведение совместной с родителями фотовыставки «Спорт и Я»	Познакомить родителей с видами двигательной деятельности в детском саду, стимулировать родителей к совместным, спортивным мероприятиям
Октябрь	Беседа с родителями на тему «Закаливание ребенка природными средствами»	Повышать культуру родителей в области закаливающих процедур и физических нагрузках при закаливании
Октябрь	Проведение семейного спортивного мероприятия «Мы спортивная семья»	Вовлечение родителей к совместной физической активности, проведение подвижных игр, мотивирование родителей на развитие здоровья ребенка

Продолжение таблицы 4

Дата	Наименование мероприятия	Цель
Ноябрь	Семинар-практикум на тему «Ошибки родителей в воспитании ЗОЖ ребенка»	Повысить педагогическую грамотность родителей, осветить вопрос типичных ошибок в воспитании ЗОЖ, формировать ответственное отношение к здоровью ребенка и семьи
Ноябрь	Проведение родительской конференции на тему «ЗОЖ нашей семьи»	Способствовать сплочению родителей в вопросе формирования основ ЗОЖ ребенка, ориентировать родителей на обмен опытом проведение совместных с детьми мероприятий по укреплению здоровья
Ноябрь	Консультативная встреча с родителями на тему «Профилактика ОРВИ»	Повышение педагогической грамотности в вопросе профилактики сезонных заболеваний ОРВИ, освещение причин заболеваний и вопроса укрепления иммунитета ребенка
Декабрь	Круглый стол «ЗОЖ основа успеха ребенка»	Освещение актуальной темы формирования основ ЗОЖ ребенка, расширение кругозора знаний родителей, получение консультаций специалиста, обмен опытом родителями

Специальная планомерная работа педагогов обеспечивает целостность взаимодействия работы с семьей, формирует и воспитывает здорового ребенка на основе единых требований дошкольной образовательной организации и семьи в вопросах режима дня, закаливания, гигиенических требований, физической активности, способствует формированию знаний о здоровом образе жизни у родителей и детей.

Примерный конспект консультации «Важность роли семьи в формировании ЗОЖ дошкольника» и план проведения деловой игры «Как мотивировать ребенка на ЗОЖ» приведены в приложении Г.

Ребенок старшего дошкольного возраста, еще не полностью сформированная личность, при формировании представлений о ЗОЖ большое значение играет атмосфера в семье ребенка, эмоциональная защищенность и психологический комфорт, только в таких условиях ребенок способен усваивать познавательную информацию, в том числе и о ЗОЖ.

По результатам проведенной совместной работы с родителями в вопросе формирования ЗОЖ дошкольников, можно сказать, что положительный результат возможен только при совместных усилиях семьи и детского сада. Дружелюбное наставничество родителей формирует у ребенка заботливое отношение к своему здоровью, мотивирует к ЗОЖ.

Работа в рамках перспективного плана способствует формированию основ ЗОЖ у детей 5-6 лет и родителей, оказывает положительное воздействие на здоровье семьи дошкольника. Индивидуальные консультации освещают вопросы ЗОЖ, которые вызывали затруднения у родителей. Проведение совместных с родителями спортивных мероприятий прививает любовь детям к физической культуре и спорту. Реализация плана рассчитана на несколько месяцев, после завершения всех мероприятий, будет проверена эффективность проделанной работы по формированию начальных представлений о ЗОЖ у детей 5-6 лет в экспериментальной группе.

Второе психолого-педагогическое условие – разработка содержания цикла образовательных занятий, направленных на формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Планирование цикла образовательных занятий ставит задачи:

- углублять представления детей о строении тела человека, учиться беречь здоровье;
- способствовать выработке у детей здоровых привычек;
- обогатить и углубить представления детей о здоровом питании;
- способствовать формированию у детей нравственных качеств;
- формировать у детей устойчивую мотивацию к ЗОЖ.

В цикле представлено 10 образовательных занятий. Применяемые методы: беседы, наблюдение, дидактические игры, рассматривание картинок, фотографий, проведение подвижных игр, физминуток. Продолжительность одного занятия 25-30 минут. План организации образовательных занятий,

направленных на формирование у детей 5-6 лет начальных представлений о здоровом образе жизни, представлен в таблице 5.

Таблица 5 – План организации образовательных занятий, направленных на формирование у детей 5-6 лет начальных представлений о здоровом образе жизни

Дата	Образовательное занятие	Задача
Сентябрь	«Как устроен»	Знакомство детей с устройством тела человека, укреплять
Сентябрь	«Что такое здоровье?»	Формировать у детей понятие о ценности «Здоровья» и основ ЗОЖ, закрепить знания о режиме дня, здоровом питании, физической активности
Сентябрь	«Что нужно делать, чтобы не болеть?»	Воспитывать у ребенка понимание ценности здоровья, мотивировать желание быть здоровым, ознакомить с понятием витамины, закреплять понятие ЗОЖ
Сентябрь	«Чего боятся микробы?»	Закреплять положительное отношение к гигиеническим навыкам, познакомить с понятием микробы, закреплять навыки заботы о здоровье
Октябрь	«С утра до вечера»	Формировать понятие о режиме дня, углублять знания о частях суток, помочь детям усвоить связь ЗОЖ и режима дня
Октябрь	«Что такое здоровое питание?»	Воспитывать культуру здорового питания как компонента ЗОЖ, рассказать о вредных и полезных продуктах, мотивировать желание вести ЗОЖ
Октябрь	«Спорт для здоровья»	Формировать желание заниматься физкультурой и спортом, знакомство с видами спорта, закреплять основы ЗОЖ
Октябрь	«Советы доктора Айболита»	Закреплять понятие «Здоровья» как ценность, закреплять потребность быть здоровым, формировать основы ЗОЖ
Ноябрь	«Неболею!»	Знакомство с принципами само оздоровления (закаливающие процедуры, приобщить детей к ЗОЖ через самомассаж), приобщать детей к занятиям физкультурой, мотивировать к ЗОЖ.
Ноябрь	«Сохрани свое здоровье сам»	Научить детей самостоятельно заботиться о своем здоровье, освоить приемы элементарной помощи, воспитывать потребность в физических занятиях, закаливающим мероприятиям, самомассажу.

В ходе реализации третьего психолого-педагогического условия мы организовали проведение цикла образовательных занятий в совместной деятельности детей и педагога в режимных моментах с использованием элементов здоровьесберегающих технологий.

Рассмотрим подробно проведение совместной детальности с детьми «С утра до вечера».

Цель совместной детальности: углублять представления детей о времени суток, формировать понятие режима дня и воспитывать потребность в ЗОЖ.

Задачи совместной детальности.

- закреплять понятия детей о времени суток (утро, день, вечер); зафиксировать связь ЗОЖ и распорядка дня ребенка;
- воспитывать бережное отношение к здоровью; воспитывать уважение к собеседнику, чувство симпатии, дружелюбия;
- способствовать развитию мышления, памяти, воображению.

Подготовительная работа: чтение рассказа «Я и мой режим дня»; просмотр сюжетного отрывка из мультфильма «А Паровозов Что такое режим дня?».

Основной ход совместной детальности.

Педагог: здравствуйте друзья! Кто может сказать, что значит слово «Здравствуйте», почему при встрече говорят именно это слово. Кто может ответить, что такое «Здоровье»?

Соня Ш.: Здоровье – это когда ты не болеешь.

Педагог: я буду задавать вопросы, а вы ребята отвечайте, что из этого полезно для здоровья, а что вредно. (Есть не мытыми руками, смотреть телевизор весь день, нарушать режим дня, есть много сладкого). Молодцы, все вы знаете.

Педагог: кто ответит, что такое режим дня?

Аня А.: утром вставать и идти в детский сад, днем спать.

Педагог: режим дня, представляет собой расписание наших действий, приема пищи, сна, прогулок, игр, мероприятий с утра и до вечера.

Педагог: теперь отгадайте загадки о разных частях суток.

Загадка первая: Солнышко проснулось, птички поют, детки встали, в детский сад пришли. Правильно утро. Расскажите, что вы делаете утром.

Егор Д.: встаем, умываемся, одеваемся, идем в детский сад.

Загадка вторая: Ярко светит солнце, ночь придет не скоро, это время суток? Верно день. Расскажите, что вы делаете днем.

Никита К.: гуляем, играем.

Третья загадка: Солнце низко уж склонилось, мы пришли домой, очень мы устали. Правильный ответ вечер. Расскажите, что вы делаете вечером.

Юля М.: приходим домой, кушаем, ложимся спать.

Четвертая загадка: Скрылось солнце за холмами, стало нам темно, день прошел, пришла к нам. Правильно ночь. Расскажите, что мы делаем ночью.

Соня Ш.: спим.

Педагог: соблюдать режим дня, это очень важно для всех. По расписанию мы кушаем, спим, играем, занимаемся, отдыхаем и работаем. Дети, те кто соблюдают режим в течении дня, растут здоровыми, сильными, выносливыми, они всегда веселы и бодры.

Педагог: послушайте стих о режиме дня.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Должен быть режим у дня.
Утром нужно не лениться –
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И по чаще улыбаться,
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Педагог: а сейчас проведем физминутку.

Физминутка: дети выполняют движения, которые показывает воспитатель (читает текст: мы проснулись, подтянулись, поднялись, присели, стали, улыбнулись, умылись).

Педагог: проведем игру «Режим дня». Вам предлагается правильно спланировать, день, самостоятельно подобрать картинки по времени.

Дети самостоятельно выполняют задание.

Педагог: молодцы ребята, все хорошо справились.

Педагог: Теперь отгадайте загадки.

Я проснулся, подтянулся, руки вверх и руки вниз, что я делаю друзья... (зарядку).

Чтобы нам не уставать, мы приляжем на кровать, это правильно сейчас наступил наш ... (тихий час).

Вовремя встаю с утра, все я сделаю дела, потому что знаю я... верно – это ... (распорядок дня).

Педагог: Ребята для чего нам нужен распорядок дня?

Дети: каждый день.

Всем спасибо, крепкого здоровья.

Конспекты совместной деятельности детей и педагога по реализации содержания образовательных занятий, направленных на формирование у детей 5-6 лет начальных представлений о здоровом образе жизни представлены в приложении Г.

Организация совместной деятельности детей и педагога по формированию у детей 5-6 лет начальных представлений о здоровом образе жизни сопровождалась применением элементов здоровьесберегающих технологий:

- динамические паузы;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- психогимнастика;
- игротерапия.

Использование элементов здоровьесберегающих технологий необходимо для:

- закрепления у детей знаний о мозге, сосудах, органах дыхания, пищеварения, крови; водопитьевом режиме, здоровой и полезной пище;
- профилактики у детей респираторных заболеваний, снятия напряжения;
- развития у детей физической, двигательной активности, быстроты, координации движений, логического мышления, предупреждения стресса;
- привития детям дружелюбия, братства, взаимовыручки;
- воспитания у детей полезных навыков, развития самостоятельности в личной гигиене.

Динамические паузы необходимы для снятия стресса и избегания умственного перенапряжения ребенка. Помогают отдохнуть через

переключение внимания, снижение физического напряжения, расслабление мышц, способствует поднятию настроения. Планируется проведение физминуток: «Молодцы», «Утренняя зарядка», «Собираем урожай» и других. Проводятся физминутки в течение 2-3 минут.

Дыхательная гимнастика проводится во время утренней гимнастики, занятий, прогулок, физминуток и после сна – 2 раза в день от 5 до 15 минут. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление здоровых принципов дыхания в повседневной жизни и строятся на методике А.Н. Стрельниковой [19, с. 10]. Упражнения способствуют устранению нарушений носового дыхания, устраняет застойные явления в легких, восстанавливает кровоснабжение, повышают тонус организма и его сопротивляемость инфекциям [3, с. 5].

Гимнастика для глаз предупреждает и корректирует болезни глаз. Способствует активации, укреплению зрительного аппарата, кровообращению, снижает напряжение глазных мышц, возвращает осознание ценности заботы о здоровье. Приносит обучающее воздействие, учит ориентироваться в пространстве. Проводится по 4-5 минут во время динамических пауз и совместной деятельности.

Пальчиковая гимнастика – особенный блок упражнений для совершенствования у детей моторных умений, предупреждения усталости и утомления, способствует развитию у детей концентрации мышления, запоминания, речи, творческой фантазии. Пальчиковая гимнастика ориентирована на укрепление и сохранение здоровья в общей системе здоровьесберегающих технологий. Гимнастика проводится от 3-5 минут во время динамических пауз и совместной деятельности.

Психогимнастика направлена на стабилизацию психического благополучия детей, профилактику психических расстройств. Элементы психогимнастики включаются в игровую, двигательную деятельность, дыхательную гимнастику. Это способствует созданию благоприятной

эмоциональной атмосферы, эмоционально урегулирует отношения между детьми.

Игротерапия направлена на формирование у детей понятий о ЗОЖ через игру, дети обучаются здоровым и правильным навыкам через переживание игровой ситуации. Развивает обязательность, способность понимать других самоконтроль, ответственность.

В свободное время детям предлагается проведение сюжетно-ролевых игр с обучающими элементами поведения людей в семье, где дети обыгрывают ситуации: заболевания, лечения, режимные моменты в семье. Игры проводятся в свободное время и во время прогулок.

Помимо планирования совместной деятельности, планируются:

- досуговые мероприятия: чтение книг, стихов. Например, литературное мероприятие по чтению книг: «Приключение Незнайки и его друзей» Н. Носова, «Надо спортом заниматься» А. Баха, «Распорядок дня» С. Олесица. Дети слушают и отвечают на вопросы педагога, обыгрывают ситуации с героями литературных произведений, отгадывают загадки на тему ЗОЖ;
- физкультурные мероприятия. Планируется проведения мероприятий в спортивном зале и на улице во время прогулок. Например, подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка», «Кот и птички» и другие. Проведение эстафет с применением спортивного инвентаря: «Флажки», «Догонялки», «Не урони мяч» и другие;
- закаливающие мероприятия для стимулирования охранных внутренних сил организма, так как ребенок постоянно находится в различных температурных средах, и во многом его физическое здоровье зависит от реакции организма на холод, сырость и жару, от активной работы терморегуляционного аппарата. Поэтому необходимо проведение регулярной утренней гимнастики, закаливание

после сна, массажные дорожки, солнечные и воздушные ванны, хождение босиком.

Значимость комплексного подхода к организации работы по формированию у детей 5-6 лет начальных представлений о здоровом образе жизни заключается в том, что ребенку прививается навык применения принципов ЗОЖ, составляющих основу формирования и укрепления здоровья дошкольника. Следовательно, педагоги дошкольной образовательной организации и родители детей 5-6 лет должны сформировать у детей главный постулат: здоровье – это главная ценность жизни.

2.3 Оценка динамики уровня сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни

После завершения всех мероприятий формирующего этапа эксперимента, была проведена контрольная диагностика формирования начальных представлений о ЗОЖ старших дошкольников. Для повторного диагностирования применяется тот же диагностический инструментарий И.М. Новиковой, что и на первом этапе эксперимента.

Количественные результаты контрольного этапа эксперимента отдельно по каждой применяемой методике приведены в (Приложении Е), где описываются результаты экспериментальной и контрольной группы детей.

Диагностическое задание 1 «Что такое здоровый образ жизни?».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о ЗОЖ и здоровье, уровень понимания связи между здоровьем и образом жизни.

Результаты.

Количественные результаты в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента приведены в таблице Е.1 приложения Е.

Диагностическое задание – «Что такое здоровый образ жизни?» показало положительное влияние проведенных мероприятий образовательной деятельности с детьми в ЭГ. Высокий уровень показали 6 (50 %) человек, средний 5 (41,6 %) человек, низкий 1 (8,3 %) человек. Показатели в КГ остались в тех же параметрах. Высокий 1 (8,3 %) человек, средний 6 (50 %) человек, низкий 5 (41,6 %) человек.

Дети в ЭГ (Анна А., Игорь С., Илья П., Егор Д., Никита К., Марина С.) усвоили правильное представление о здоровье, воспринимают принципы ЗОЖ как личную активную деятельность, могут рассказать о некоторых способах укрепления здоровья. Дети со средними показателями ЭГ (Соня Ш., Максим А., Саша В., Юля М., Родион П.) усвоили элементарные представления о ЗОЖ, включая правильное питание, гигиену тела, режим дня, дети осознают связь образа жизни и здоровья. С низким показателем только один человек (Маша С), тоже проявила успехи, ее общий балл увеличился и приблизился к нижнему среднему показателю. Девочка стала более самостоятельной в проведение санитарно-гигиенических процедур, получила средний бал поведенческого компонента.

Показатели детей в КГ изменились, но эти изменения не значительны. Так некоторые дети (Света К., Савелий М., Олег В.) улучшили свои показатели в рамке одного уровня. Дети стали более инициативны, самостоятельны в проведении санитарно-гигиенических мероприятий. Дети в КГ не расширили свой кругозор в области причин заболеваний и связи образа жизни и здоровья.

Диагностическое задание 2 «Что делать, чтобы быть здоровым?».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений об укреплении здоровья и способах профилактики заболеваний.

Результаты дидактического задания 2 в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента, приведены в таблице Е.2 приложения Е.

Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?» показало, что уровень усвоения детей знаний об укреплении своего здоровья поднялся. В ЭК высокие показатели – у 5 (41,6 %) детей (Анна А., Игорь С., Егор Д., Никита К., Марина С.), средние – у 4 (33,3 %) и низкие – у 3 (25 %) детей. Дети называли возможные причины заболеваний неправильное питание, нарушение режима дня, грязные руки, отсутствие двигательной активности, и виды деятельности, укрепляющие здоровье зарядка, закаливание, прогулки на свежем воздухе. На первоначальном этапе исследований в ЭГ отсутствовали показатели наивысшего уровня. Показатели в КГ остались на прежнем уровне.

Диагностическое задание 3 «Полезная покупка».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о полезных для здоровья предметах и продуктах, имеющих значения для ЗОЖ.

Результаты диагностического задания 3 в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента, приведены в таблице Е.3 приложения Е.

Диагностическое задание «Полезная покупка» отразило представления детей о полезных для здоровья предметах. В ЭГ показатели высокого уровня – поднялись на 33,4 % (с 8,3 % на констатирующем до 41,7 % на контрольном этапе). Показатели среднего уровня выявлены у 6 человек, а низкого уровня – опустились на 25 % (с 33,3 % до 8,3 %). Дети активно называли предметы полезные для здоровья, правильно назвали

предложенные продукты питания и поясняли, чем они полезны для здоровья, показали осознанные представления о связи предложенных им предметов для здоровья. Положительной динамики изменений показателей в КГ не наблюдалось.

Диагностическое задание 4 «Место для отдыха».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о влиянии окружающей среды на здоровье.

Результаты диагностического задания 4 в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента, приведены в таблице Е.4 приложения Е.

Результаты, полученные по диагностическому заданию «Место для отдыха», свидетельствуют о положительной динамике у детей в уровне сформированности начальных представлений о влиянии окружающей среды на здоровье. Так высокий уровень у детей в ЭГ поднялись на 50 % (с 0 % на констатирующем этапе до 50 % на контрольном этапе); средний уровень – выявлен у 41,6 % детей, а низкий уровень – у 8 %.

В результате проведенных занятий дети хорошо усвоили связи, влияния окружающей среды на здоровье. Дети смогли назвать виды деятельности игры спортивные занятия, зарядка, бег которыми можно заниматься на свежем воздухе, называли факторы, окружающей среды, положительно влияющие на здоровье.

Положительной динамики в показателях, определяющих уровни, в КГ не наблюдалось.

Диагностическое задание 5 «Полезность для здоровья».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о полезных для здоровья предметах.

Результаты диагностического задания 5 в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента, приведены в таблице Е.5 приложения Е.

Диагностическое задание «Полезность для здоровья» показала положительную динамику в уровне представлений детей о полезных для здоровья предметах. В ЭК высокий показатель уровня сформированности начальных представлений о полезных для здоровья предметах поднялся на 33,3 % (с 16 % до 50 %), а низкий – опустился на 25 %. В результате прохождения теста дети не только называли предметы, но смогли объяснить, почему они их выбирают и чем именно они полезны для здоровья. Марина С. и Анна А. называли витамины, которые содержатся в тех или иных продуктах.

В КГ отмечается незначительная положительная динамика в уровне сформированности у детей начальных представлений о полезных для здоровья предметах.

Диагностическое задание 6 «Больница».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений об отношении к болезням.

Результаты диагностического задания 6 в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента, приведены в таблице Е.6 приложения Е.

Диагностическое задание 6 «Больница» показало повышение уровня мотивации детей к ЗОЖ, желания быть здоровым, стремления детей вести активную деятельность для сохранения и укрепления своего здоровья. Показатели высокого уровня в ЭГ поднялись на 41,67 % (с 8 % на констатирующем до 50 % на контрольном), средний уровень – у 41,6 %, низкий остался только у 1 (8 %) человека.

Результаты детей КГ – без положительной динамики.

Диагностическое задание 7 «Телевизор».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений об отношении к средству коммуникации – телевизору.

Результаты диагностического задания 7 в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента, представлены в таблице Е.7 приложения Е.

Результаты, полученные по диагностическому заданию «Телевизор» отразились в положительной динамике понимания детьми влияния на здоровье длительного просмотра телепередач. В ЭГ показатель высокого уровня поднялся и составили 50 % (на констатирующем этапе детей с таким уровнем выявлено не было). Средний и низкий уровни – опустились и составили 41,7 % и 8,3 % (соответственно). Дети усвоили, что смотреть телевизор весь день нельзя, это очень вредно для здоровья, необходимо выходить на улицу и играть в подвижные игры на свежем воздухе, это укрепляет здоровье.

В КГ отмечается незначительная положительная динамика в рамках одного показателя.

Диагностическое задание 8 «Компьютер».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о влиянии на здоровье компьютерных игр.

Результаты диагностического задания 8 в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента, представлены в таблице Е.8 приложения Е.

Результаты, полученные по диагностическому заданию 8 «Компьютер», свидетельствуют о положительной динамике у детей, в выделенных уровнях. Так показатель высокого уровня в ЭГ поднялся с 0 % на констатирующем этапе до 50 % на контрольном, показатели среднего и низкого уровня – опустились и составили 41,6 % и 8,33 % (соответственно). Дети активно поддерживают позицию, что играть в компьютерные игры это вредно для здоровья, гораздо полезней вести активную физическую активность, заниматься подвижными играми на свежем воздухе. Результаты в КГ остались без изменений.

Диагностическое задание 9 «Необычное угощение».

Цель диагностического задания: выявить уровень сформированности у детей начальных представлений о полезных и вредных продуктах.

Результаты диагностического задания 9 в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента, приведены в таблице Е. 9 приложения Е.

Диагностическое задание 9 – «Необычное угощение» показало, что уровень сформированности у детей начальных представлений о полезных и вредных продуктах на контрольном этапе стал выше, так высокий уровень поднялся примерно на 33 % (с 16,7 % до 50 %), средний и низкий снизились и составили 42 % и 8,3 % (соответственно). Дети хорошо усвоили знания о микробах, чистоте, личной гигиене, называли возможные последствия от употребления в пищу грязных или невымытых продуктов.

В КГ положительной динамики, в выделенном уровне, не наблюдается.

Диагностическое задание 10. Наблюдения за детьми в режимные моменты.

Наблюдение за деятельностью детей в различные режимные моменты в течение дня помогает определить уровень развития у детей самостоятельности и инициативности в проведении санитарно-гигиенических, закаливающих и оздоровительных мероприятий в ситуациях оздоровления, закаливания, игровой деятельности и прогулок.

В экспериментальной группе нет детей с низкими показателями данного уровня. Детей со средним уровнем развития самостоятельности и инициативности в проведении санитарно-гигиенических, закаливающих и оздоровительных мероприятий в ситуациях оздоровления, закаливания, игровой деятельности и прогулок стало больше на 17 % (58,3 % на констатирующем и 75 % на контрольном этапе). Поднялся и высокий уровень – с 8,3 % до 25 %, что свидетельствует о положительной динамике в усвоении детьми принципов ЗОЖ после проведения обучающей программы.

Приходя с прогулки, Игорь С., Илья П. старались напомнить всем детям о необходимости помыть руки, прежде чем брать игрушки в группе. Самостоятельно проводили умывание холодной водой после сна, без напоминания делали гимнастику после сна. Дети со средними показателями Саша В., Юля М. проявляли активность в проведении подвижных игр во время прогулок, напоминали детям, что движение, это полезно для здоровья и сердца.

В контрольной группе нет положительной динамики в проявлении детьми самостоятельности и инициативности, все показатели практически остались на тех же уровнях: высокий уровень составил 8,3 %, средний – 50 % и низкий – 41, 7 %. Савелий М. и Юля Е. улучшили свои показатели, но в рамках одного уровня. Почти половина группы имеют низкие показатели, дети проявляют самостоятельность в гигиенических мероприятиях, но они мало инициативны во время зарядки, прогулки, подвижных игр. Принимают те мероприятия, которые им предлагает педагог.

Дети с низкими показателями, нуждаются в напоминаниях о необходимости помыть руки после прогулки, принимают участие при проведении закаливающих процедур только по примеру других детей, нуждаются в подсказках взрослых. Дети со средними показателями проявляют самостоятельность и инициативность, но способны частично усваивать переданный взрослыми опыт в культурно-гигиенических и оздоровительных мероприятиях.

Обобщенные результаты уровней сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни на контрольном этапе эксперимента в ЭГ и КГ представлены в таблице Е.10 и Е.11 приложения Е.

Контрольный этап эксперимента показал у детей контрольной группы уровни сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни на констатирующем и контрольном этапе почти не изменился и составил: низкий уровень – 42 %, средний – 50 % и высокий 8 %.

Экспериментальная группа на контрольном этапе показала значительное улучшение своих показателей в уровне сформированности начальных представлений детей о ЗОЖ, так показатель высокого уровня поднялся с 8,3 % до 50 %, средний понизился на 16 % и составил примерно 42 %, а низкий – на 25 % и достиг уровня 8 %.

Дошкольники экспериментальной группы на контрольном этапе уже уверенно отвечали на вопросы, характеризовали ЗОЖ как активную деятельность, отзывались о здоровье как о состоянии, активно называли причины вреда и пользы для здоровья, способы поддержания здоровья. Дети проявляют активную осмысленную позицию к своему здоровью, проявляют прилежность в распорядке дня и санитарно-гигиенических процедур, самостоятельность в физической активности и закаливающих мероприятиях, дети инициативны в своих суждениях и ответах. Только один ребенок в группе показал результат ниже среднего уровня, ребенок не понимает связи в понятиях здоровье и ЗОЖ, воспринимает термин здоровье только как отсутствие болезни, затрудняется назвать принципы и факторы ЗОЖ.

Обобщенные результаты уровня сформированности начальных представлений о ЗОЖ у детей экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе, представлены на рисунке 3.

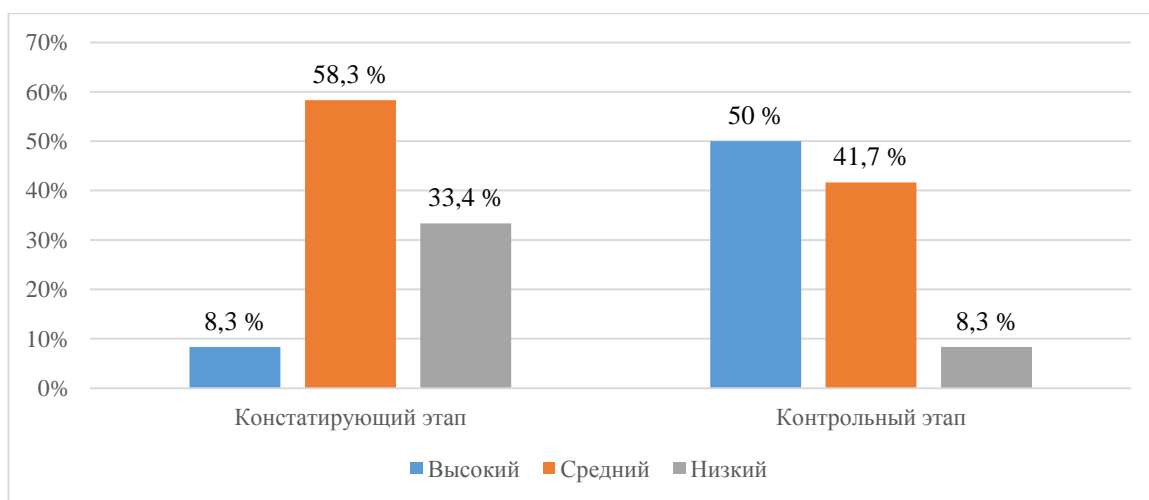


Рисунок 3 – Обобщенные результаты уровня сформированности начальных представлений о ЗОЖ у детей экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе, %

Анализируя результаты исследования можно сделать вывод о результативности проделанной работы. Совместное педагогическое взаимодействие семьи и педагогов показало высокий результат в уровне сформированности начальных представлений о ЗОЖ в экспериментальной группе детей 5-6 лет.

Исходя из полученных результатов, был сделан вывод, что содержание работы по разработке и реализации психолого-педагогических условий продемонстрировали положительную динамику в уровне сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни, что подтверждает верность выдвинутой гипотезы. Таким образом, задачи исследования решены, а цель исследования достигнута.

Заключение

Приверженность граждан здоровому образу и формирование здоровой и социально активной личности ребенка является основным социальным заказом государства. В рамках национальной социальной цели государства выделяется сбережение и укрепление здоровья, повышения количества граждан, ведущих ЗОЖ. Важное преимущество жизни и здоровья детей подчеркивается в Законе № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в РФ» и другими законодательными актами.

Дошкольный возраст представляет собой основу для созидания психического и физического здоровья дошкольника. На этом этапе очень важно заложить багаж знаний, привычек, умений ЗОЖ и осмысленное стремление к активной физической деятельности.

В первой главе работы был проведен анализ психолого-педагогической литературы по вопросу формирования начальных представлений дошкольников о ЗОЖ, рассматривались понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», особенности и условия формирования начальных представлений дошкольников о ЗОЖ, а также выделялись психолого-педагогические условия, способные оказать влияние на формирование начальных представлений о ЗОЖ у детей 5-6 лет (осуществление педагогического воздействия на детей в образовательно-познавательной деятельности).

Во второй главе проекта осуществлялась опытно-экспериментальная работа, которая была направлена на выявление сформированного уровня начальных представлений детей о ЗОЖ. Эксперимент показал, что большая часть детей в контрольной и экспериментальной группе имеют низкий и средний уровень сформированности начальных представлений о ЗОЖ.

Содержание работы по реализации психолого-педагогических условий формирования начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе

жизни представлено: организованным взаимодействием с родителями воспитанников, а также разработанным и реализованным содержанием цикла образовательных занятий в совместной деятельности детей и педагога в режимных моментах, с использованием элементов здоровьесберегающих технологий.

Контрольный этап эксперимента показал положительную динамику в уровне сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о ЗОЖ: так показатель высокого уровня поднялся с 8,3 % до 50 %, средний понизился на 16 % и составил примерно 42 %, а низкий понизился – на 25 % и достиг уровня 8 %.

Таким образом, был сделан вывод, что выделенные и апробированные в экспериментальной работе психолого-педагогические условия положительно сказались на формировании начальных представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, что подтверждает верность выдвинутой гипотезы. Можно констатировать, что задачи исследования решены, а цель – достигнута.

Список используемой литературы

1. Актуальные проблемы психологии и педагогики: сборник статей Международной научно-практической конференции (10 марта 2015 г., г. Уфа). Уфа : Аэтерна, 2015. 158 с.
2. Алямовская В. Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. 2004. № 3. 19 с.
3. Амосова Т. Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. М. : РИПОЛ классик, 2008. 64 с.
4. Брег П. С. Системы оздоровления. М. : ТЦ Сфера, 2009. 64 с.
5. Бриленок Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся : учебное пособие для студентов физической культуры и спорта. Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2019. 32 с.
6. Гносеологические аспекты образования : международный сборник научных трудов, посвященный памяти профессора С. П. Баранова. Липетск : ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. 517 с.
7. Горбаткова Е. Ю. Формирование гигиенической культуры обучающихся. Уфа : Изд-во БГПУ, 2016. 116 с.
8. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования. Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. 321 с.
9. Дмитриева Н. В., Глазачев О. С. Индивидуальное здоровье и полипараметрическая технология диагностики функциональных состояний. М. : Горизонт, 2000. 214 с.
10. Еманова С. В. Педагогика и психология раннего и дошкольного возраста: учебное пособие. Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2021. 142 с.

11. Ермакова М. А. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников // Альманах молодой науки. 2018. № 1. 15 с.
12. Загорина Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие. Омск : Изд-во ОмГПУ, 2019. 146 с.
13. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: методические рекомендации / под науч. ред. В.П. Лариной. АНОО ДПО (ПК) Академия образования взрослых «Альтернатива». Киров, 2015. 17 с.
14. Иванов В. Г. История этики Древнего мира. Л., 1980. 223 с.
15. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования. 5-е изд. М. : ТЦ Сфера, 2014. 114 с.
16. Кареева Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. Волгоград : Учитель, 2010. 170 с.
17. Козлова С. А., Куликова Т. А. Дошкольная педагогика : учебник. М. : Академия, 2014. 416 с.
18. Копейкина Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста : учебное пособие. Архангельск : САФУ, 2019. 102 с.
19. Латохина Л. И.. Творим здоровье души и тела. Матрица индивидуального здоровья для всей семьи. 4-е изд., доп. и перераб. Москва : Издательство «Э», 2017. 368 с.
20. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. 65 с.
21. Орехова Т. Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе. «ФЛИНТА», 2021. 335 с.
22. Осяк С.А., Яковлева Е.Н. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–2. С. 156–160.

23. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 2816-р от 6 октября 2021 г. «Об утверждении перечня инициатив социально-экономического развития РФ до 2030 года». 6 с.

24. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 3081-р от 24 ноября 2020 г. «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года». 40 с.

25. Ребенок-дошкольник в современном образовательном пространстве: материалы межвузовской студенческой научно-практической конференции (21 мая 2020 г., г. Липетск). Липетск : ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2020. 156 с.

26. Соловьев Г. М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. Ставрополь: СГУ, 2007. 111 с.

27. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. Москва, 2011. 274 с.

28. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». 4 с.

29. Ушаков Д. Н. Большой толковый словарь русского языка. Современная редакция. М. : ООО «Дом славянской книги», 2008. 960 с.

30. Цифровая открытая платформа «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://www.infosport.ru/news/29-09-2015-vladimir-putin-nujno-chtobi-u-lyudei-bila-moda-na-zdorovii-obraz-jizni-zanyatiya-fizkulturoi-i-sportom>.

Приложение А

Критериальные показатели

Таблица А.1 – Критериальные показатели оценки уровня сформированности начальных представлений детей 5-6 лет о здоровом образе жизни

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

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Показатель	Балл	Критерий
	3	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого.
	2	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности.
	1	Ребенок не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов предметов окружающей действительности.
Системность	4	Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.
	3	У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ.
	2	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.
	1	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды.
Поведенческий компонент		
Инициативность	4	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения.
	3	Ребенок может проявлять инициативу в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным
	2	Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет.
	1	Ребенок инициативу не проявляет.
Самостоятельность	4	Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	3	Ребенок может проявлять самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	2	Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.
	1	Ребенок не проявляет самостоятельность.

Продолжение Приложения А

Оценка результатов с помощью баллов когнитивного компонента (КК)

$$\text{КК} = \text{ВП} + \text{ВОС} + \text{ВОБ} + \text{ВС}$$

где: ВП – оценка полноты представлений,

ВОС – оценка осознанности представлений,

ВОБ – оценка обобщенности представлений,

ВС – оценка системности представлений.

Максимальное значение 16 баллов, минимальное значение 1 балла, высокий уровень от 16-13 баллов, средний уровень от 12-9 баллов, низкий уровень от 8-5 баллов, очень низкий уровень 4 балла.

Оценка уровня поведенческого компонента (ПК)

$$\text{ПК} = \text{ВИ} + \text{ВСАМ}$$

ВИ – оценка индивидуальности представлений;

ВСАМ – оценка самостоятельности представлений.

Результат оценки поведенческого компонента может быть оценен от 8 до 2 баллов, высокий уровень 8-7 баллов, средний уровень 6-5 баллов, низкий уровень 4-3 балла, очень низкий уровень 2 балла.

Приложение Б

Диагностический комплекс заданий

Диагностическое задание 1 «Что такое здоровый образ жизни?».

Педагог проводит беседу на тему «Что такое здоровый образ жизни?»:

- Как ты думаешь, что такое здоровье?
- От чего человек может заболеть?
- Где человек может заболеть – на улице или дома?
- От какой пищи человек будет здоров?
- Зачем детям нужно спать днем?
- Как люди лечат болезни?
- Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Диагностическое задание 2 «Что делать, чтобы быть здоровым?».

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону».

Педагог: Миша ты здоров, или болеешь? Как твоё настроение?

Ответ ребенка:

Педагог: Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть.

Ответ ребенка:

Педагог: Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме.

После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Диагностическое задание 3 «Полезная покупка».

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах. В качестве «товаров» используются картинки предметов

Продолжение Приложения Б

и продуктов: чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, барабан.

Педагог: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья».

Диагностическое задание 4 «Место для отдыха».

Педагог предъявляют рассмотреть ребенку четыре картинки, на которых изображены:

- улицы большого мегаполиса, по которым едет транспорт;
- лесная поляна с ромашками;
- комната с сидящим перед телевизором человеком;
- предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному:

- можно гулять по шумной улице, где едут машины;
- можно поехать в лес, парк и дышать свежим воздухом;
- можно отправиться в большой магазин;
- можно остаться дома и долго смотреть телевизор.
- скажи, как тебе нравится отдыхать?

Диагностическое задание 5 «Полезная для здоровья покупка».

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

Педагог говорит ребенку:

- Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое.

Продолжение Приложения Б

– Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине.

После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Диагностическое задание 6 «Больница».

Игровая ситуация специально организована для анализа отношения к роли больного. Ребенку предлагают поиграть в «Больницу», выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.

Диагностическое задание 7 «Телевизор».

Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.

Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Семья» неожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносит коробку с «телевизором», устанавливает его.

Во время «настройки» «телевизора» выясняет заинтересованность и предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

Диагностическое задание 8 «Компьютер»

Игровая ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье компьютерных игр.

Ребенку предлагают совместно с педагогом подготовить атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин». Во время этой деятельности педагог открывает коробку, в которой находятся диски с компьютерными играми и клавиатура компьютера. Выясняет желание ребенка приобрести эти вещи в «магазине», предпочтения при выборе игр, уточняет наличие игрового опыта, доступность компьютера дома, отношение ребенка к компьютерным играм.

Продолжение Приложения Б

Диагностическое задание 9 «Необычное угощение»

Проблемная ситуация направлена на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Ребенку предлагают войти в кабинет, где на столе стоит поднос с «угощением», а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены несколько карамелек в фантиках, печенье, недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное с двумя сидящими на креме мухам (пластиковые муляжи), обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.

Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: «Вкусная груша, жаль, что она грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может, угостимся? Что ты выберешь?» В протоколе фиксируют последовательность выбора «угощения» только если ребенок настаивает на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачественность продукта. В этом случае «угощение» у ребенка забирают, разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу и заменяют «угощение» полноценным продуктом.

Приложение В

Количественные результаты констатирующего этапа эксперимента

Таблица В.1 – Количественные результаты диагностического задания 1 в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	2	2	2	3	9	с	Савелий М.	2	2	2	3	9	с
Маша С.	1	2	1	2	6	н	Вика Т.	1	2	1	2	6	н
Игорь С.	2	2	2	3	9	с	Света К.	2	2	2	3	9	с
Саша В.	2	2	2	2	8	н	Надежда Щ.	2	3	3	3	11	с
Максим А.	1	1	2	2	6	н	Ира И.	1	1	2	2	6	н
Илья П.	2	2	3	3	10	с	Олег В.	2	2	3	3	10	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	3	3	4	3	13	в	Ярослав О.	3	3	4	3	13	в
Юля М.	3	3	2	3	11	с	Сереза Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	1	2	2	3	8	н	Евгений А.	1	2	2	3	8	н
Никита К.	2	3	2	3	10	с	Елена Б.	2	2	2	1	7	н
Марина С.	3	3	3	3	12	с	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Таблица В.2 – Количественные результаты диагностического задания 2 в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	3	2	3	11	с	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	1	2	1	2	6	н	Вика Т.	1	2	1	2	6	н
Игорь С.	3	3	3	3	12	с	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	2	2	2	2	8	н	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	1	2	2	2	7	н	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	3	3	3	3	12	с	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	3	3	3	3	12	с	Ярослав О.	3	3	3	3	12	с
Юля М.	3	3	2	3	11	с	Сереза Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	1	2	2	3	8	н	Евгений А.	1	2	2	3	8	н
Никита К.	3	3	3	3	12	с	Елена Б.	2	2	2	1	7	н
Марина С.	3	3	3	3	12	с	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Продолжение Приложения В

Таблица В.3 – Количественные результаты диагностического задания 3 в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	2	2	3	10	с	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	1	2	1	2	6	н	Вика Т.	1	2	1	2	6	н
Игорь С.	3	3	3	3	12	с	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	2	2	2	2	8	н	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	1	2	1	2	6	н	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	3	3	3	3	12	с	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	3	4	4	4	15	в	Ярослав О.	3	4	4	4	15	в
Юля М.	3	3	2	3	11	с	Сереза Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	1	2	2	3	8	н	Евгений А.	1	2	2	2	7	н
Никита К.	3	3	3	3	12	с	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	3	3	3	3	12	с	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Таблица В.4 – Количественные результаты диагностического задания 4 в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	3	2	3	11	с	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	1	2	1	2	6	н	Вика Т.	1	2	1	2	6	н
Игорь С.	3	3	3	3	12	с	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	2	2	2	2	8	н	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	1	2	2	2	7	н	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	3	3	3	3	12	с	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	3	3	3	3	12	с	Ярослав О.	3	3	3	3	12	с
Юля М.	3	3	2	3	11	с	Сереза Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	1	2	2	3	8	н	Евгений А.	1	2	2	2	7	н
Никита К.	3	3	3	3	12	с	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	3	3	3	3	12	с	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Продолжение Приложения В

Таблица В.5 – Количественные результаты диагностического задания 5 в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	3	2	3	11	с	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	1	2	1	2	6	н	Вика Т.	2	2	2	1	7	н
Игорь С.	3	3	3	4	13	в	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	2	2	2	2	8	н	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	1	2	2	2	7	н	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	3	3	3	3	12	с	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	3	3	3	3	12	в	Ярослав О.	3	3	3	4	13	в
Юля М.	3	3	2	3	11	с	Сереза Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	1	2	2	3	8	н	Евгений А.	2	2	2	2	8	н
Никита К.	3	3	3	3	12	с	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	3	3	3	3	12	с	Юля Е.	2	3	3	3	11	с

Таблица В.6 – Количественные результаты диагностического задания 6 в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	3	2	3	11	с	Савелий М.	3	3	2	2	10	с
Маша С.	1	2	1	2	6	н	Вика Т.	2	2	2	2	8	н
Игорь С.	3	3	3	2	11	с	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	2	2	2	2	8	н	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	1	2	2	2	7	н	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	3	3	3	3	12	с	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	3	3	4	3	13	в	Ярослав О.	3	4	4	3	14	в
Юля М.	3	3	2	3	11	с	Сереза Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	1	2	2	3	8	н	Евгений А.	2	2	2	2	8	н
Никита К.	3	3	3	3	12	с	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	3	3	3	3	12	с	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Продолжение Приложения В

Таблица В.7 – Количественные результаты диагностического задания 7 в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	3	2	3	11	с	Савелий М.	2	3	3	3	11	с
Маша С.	1	2	1	2	6	н	Вика Т.	2	2	2	2	8	н
Игорь С.	3	3	3	3	12	с	Света К.	3	2	3	3	11	с
Саша В.	2	2	2	2	8	н	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	1	2	2	2	7	н	Ира И.	3	2	2	2	9	с
Илья П.	3	3	3	3	12	с	Олег В.	3	2	3	3	11	с
Соня Ш.	2	2	2	2	8	н	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	3	3	3	3	12	с	Ярослав О.	3	4	4	4	15	в
Юля М.	3	3	2	3	11	с	Сереза Н.	3	3	2	2	10	с
Родион П.	1	2	2	3	8	н	Евгений А.	1	2	2	2	7	н
Никита К.	3	3	3	3	12	с	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	3	3	3	3	12	с	Юля Е.	2	3	3	3	11	с

Таблица В.8 – Количественные результаты диагностического задания 8 в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	3	2	2	10	с	Савелий М.	2	2	2	2	8	н
Маша С.	1	2	1	2	6	н	Вика Т.	2	2	3	2	9	с
Игорь С.	3	2	3	2	10	с	Света К.	3	3	2	2	10	с
Саша В.	2	2	2	2	8	н	Надежда Щ.	2	2	2	1	7	н
Максим А.	1	2	2	2	7	н	Ира И.	2	2	1	1	6	н
Илья П.	3	2	2	2	9	с	Олег В.	2	3	2	2	9	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	3	3	3	3	12	с	Ярослав О.	3	3	3	3	12	с
Юля М.	3	3	2	3	11	с	Сереза Н.	2	2	2	2	8	н
Родион П.	1	2	2	3	8	н	Евгений А.	2	2	2	2	8	н
Никита К.	3	3	3	2	11	с	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	3	3	3	3	12	с	Юля Е.	2	3	3	3	11	с

Продолжение Приложения В

Таблица В.9 – Количественные результаты диагностического задания 9 в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	3	2	2	10	с	Савелий М.	2	3	2	2	9	с
Маша С.	1	2	1	2	6	н	Вика Т.	2	2	2	2	8	н
Игорь С.	3	3	2	3	11	с	Света К.	2	2	3	3	10	с
Саша В.	2	2	2	2	8	н	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	1	2	2	2	7	н	Ира И.	2	1	2	2	7	н
Илья П.	3	4	3	3	13	в	Олег В.	3	4	3	3	13	в
Соня Ш.	2	3	3	2	10	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	4	4	4	4	16	в	Ярослав О.	4	4	4	4	16	в
Юля М.	3	3	2	3	11	с	Сережа Н.	3	3	2	2	10	с
Родион П.	1	2	2	3	8	н	Евгений А.	2	2	2	2	8	н
Никита К.	3	3	3	2	11	с	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	3	3	3	3	12	с	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Таблица В.10 – Обобщенные результаты исследования в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Результаты в баллах ЭГ			Результаты в баллах КГ		
Имя Ф. ребенка ЭГ	Общий бал КК/ПК	Уровень	Имя Ф. ребенка КГ	Общий бал КК/ПК	Уровень
Анна А.	94/6	средний	Савелий М.	91/5	средний
Маша С.	54/4	низкий	Вика Т.	64/4	низкий
Игорь С.	102/6	средний	Света К.	100/6	средний
Саша В.	72/4	низкий	Надежда Щ.	81/5	средний
Максим А.	61/4	низкий	Ира И.	63/4	низкий
Илья П.	104/6	средний	Олег В.	103/6	средний
Соня Ш.	81/5	средний	Максим Я.	72/4	низкий
Егор Д.	118/7	высокий	Ярослав О.	122/7	высокий
Юля М.	99/5	средний	Сережа Н.	94/6	средний
Родион П.	72/4	низкий	Евгений А.	69/4	низкий
Никита К.	104/5	средний	Елена Б.	70/4	низкий
Марина С.	108/5	средний	Юля Е.	105/5	средний

Приложение Г

Консультация для родителей

Консультация для родителей

«Важность роли семьи в формировании ЗОЖ дошкольника»

Добрый день дорогие родители! Сегодня вы посетили консультативную встречу, где будет затронут вопрос ЗОЖ семьи.

Здоровье – это самое ценное что дается человеку бесплатно. Формирование здорового образа жизни необходимо начинать с раннего детства, тогда человек будет этого придерживаться всю жизнь.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Продолжение Приложения Г

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранние выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка.

Продолжение Приложения Г

Но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки, привычки:

- навыки правил личной гигиены;
- привычку соблюдать распорядок дня;
- способность видеть причинно-следственные связи своих поступков;
- способность оценивать окружающую среду и ее безопасность для;
- знание о своем теле и его устройстве;
- умение определять показатели для контроля за состоянием здоровья;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья и успеха в деятельности;
- знание правил здорового питания;
- понимание значения двигательной активности;
- знание правил профилактики различных заболеваний;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
- знание правил сохранения здоровья от заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации;
- умение оказывать простейшую медицинскую;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать с окружающими;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Продолжение Приложения Г

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

Далее следуют вопросы родителей, консультативная беседа.

План деловой игры «Как мотивировать ребенка на ЗОЖ».

Цели проведения деловой игры: обогащения педагогического опыта родителей в вопросе воспитания ЗОЖ ребенка.

Мотивация: способствовать осознанию ответственности родителя за здоровье своего ребенка.

Основные задачи: совершенствовать умения через участия в соответствующих мероприятиях; стимулировать взаимодействие с учреждением в формировании ЗОЖ ребенка; расширять валеологические знания, признание ценности здоровья, проецирование единого педагогического пространства в вопросе формирования ЗОЖ дошкольника.

План проведения:

- Вступительное слово ведущего. Обозначение проблемы.
- Разминка «Давайте все вместе».
- Выполнение заданий с родителями.
- Подведение итогов.
- Обобщающие вопросы. Что такое здоровый образ жизни.
- Принятие решения собрания.
- Вступительное слово:

Здоровье детей – это состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием болезненных отклонений.

Продолжение Приложения Г

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье, являясь не только биологической, но и социальной категорией, отражает уровень телесного, душевного, социального благополучия. Специфика общественного воспитания обусловлена тем, что в течение продолжительного периода и большую часть дня дети проводят в дошкольном учреждении. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию благоприятных и неблагоприятных факторов окружающей среды.

Форма проведения: деловая игра.

Предполагаемые результаты для воспитанников:

- сформированные навыки здорового образа жизни;
- правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям;
- улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности;
- наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения;

Предполагаемые результаты для родителей:

- сформированная активная родительская позиция о ЗОЖ;
- повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья;
- активное участие родителей в жизнедеятельности детского сада.

Предполагаемые результаты для педагогов:

- качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей;
- улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

Приложение Д

Конспекты совместной деятельности детей и педагога

Конспект совместной деятельности детей и педагога «Как устроен человек?»

Цель: ознакомить детей с устройством тела человека; знакомство с понятием «здоровье» как основной ценности.

Задачи:

- формировать знания об устройстве органов человека, их значении и важности для жизни;
- формировать бережное, осмысленное отношение к своему здоровью; укрепление знаний о частях тела и культуре гигиены;
- формировать активное желание следовать основам ЗОЖ;
- закреплять умения анализировать поведение людей с точки зрения пользы и вреда для здоровья.

Методы: беседа, демонстрация наглядных картинок, игровые моменты, просмотр мультфильма, дидактическая игра, проведение физминутки, самостоятельная деятельность.

Предварительная работа: просмотр мультфильма «Друзья твоего здоровья».

Ход совместной деятельности

Воспитатель: Добрый день ребята!

Скажите пожалуйста, что такое «Здоровье», что нужно делать чтобы быть здоровым? Сегодня мы познакомимся с понятием «Здоровье» и «Здоровый образ жизни». Это поможет нам расти сильными, ловкими, быстрыми, умелыми, узнаем, что помогает оставаться здоровым всегда. Давным-давно, уже в древности люди познали пользу заботы о своем здоровье, поэтому тело нужно содержать в чистоте, знать принципы режима сна и бодрствования, правильного здорового питания, принципы двигательной активности.

Продолжение Приложения Д

Давайте рассмотрим рисунок на плакате «Устройство тела человека». Назовите части тела, которые здесь изображены.

Ответы детей: голова, руки, ноги.

Хорошо вы знаете, что такое голова, руки, ноги, глаза, уши, рот, нос. А может ли человек заболеть, это хорошо или плохо.

Ответы детей: плохо

Правильно ребята здоровье надо беречь, для этого человек и заботиться о всех своих органах, ухаживает за ними, что бы они не болели и человек чувствовал себя хорошо и мог заниматься активной деятельностью.

Кто может ответить зачем человеку нужна кожа, что происходит если нам жарко. Кожа помогает внутренним органам не перегреваться и не переохлаждаться, наши ногти и волосы, это тоже кожа, но ороговевшая.

Кожа защищает наши органы, от микробов, которые вокруг нас.

Кто может сказать, что такое микробы?

Дети отвечают: от них можно заболеть.

Воспитатель: правильно, это такие маленькие живые существа, но они могут принести огромный вред если попадут внутрь человека. Скажите, что нужно делать чтобы микробы не попали к нам в животик. Правильно мыть чае руки, соблюдать гигиену тела.

Кто же такие эти микробы?

Микробы могут попасть с пищей, через воздух, или грязную воду. Организм умет бороться с микробами, для этого у человека есть иммунная система, если микробы попали в организм может подняться температура, это значит, что борьба с микробами началась, поэтому врачи всегда измеряют температуру у больного.

Больного изолируют чтобы он не заразил других людей, чихая или кашляя, когда ты кашляешь или чихаешь рот необходимо закрывать платком.

Продолжение Приложения Д

Скажите, чего очень сильно бояться микробы.

Дети отвечают: мыла.

Воспитатель: Правильно мыло, и вода смывают всех вредных микробов, также мы одеваем маски и перчатки в общественных местах, где люди могут кашлять и заразить других.

Скажите, а зачем нам чистить зубы? и посещать врача стоматолога?

Дети отвечают: чтобы зубы не болели.

Воспитатель: Зубки тоже могут портиться от микробов, которые живут во рту у человека, и их надо лечить, и обязательно чистить каждый день.

Послушайте загадку:

Во рту у ребят сидят белые силачи,

Когда тетки едят они мелко все крошат.

Правильно, это наши зубки. Почему мы чистим зубки даже если они здоровы, да именно чтобы они не заболели, потому что, пища которая остается во рту может их испортить, поэтому зубки чистят после еды.

Воспитатель: проведем физминутку «Мы ребята молодцы»:

Я шагаю по дорожке,

Поднимаю свои ножки,

Топу правой ногой,

Топну левой ногой,

Поворот иду я снова на прогулку в лес гулять,

Руки к солнышку подняли

И ладошкой помахали.

После мы присели и ягоды собрали,

Погуляли мы в лесу

Домой я ягоды несу.

Продолжение Приложения Д

Воспитатель: а теперь мы поиграем в игру «Что нужно девочке Маше для личной гигиены?»

Вам необходимо подобрать соответствующие картинки предметов для девочки, чтобы содержать свое тело чистым и здоровым, и рассказать для чего они нужны.

Дети самостоятельно выполняют задание, воспитатель наблюдает.

Дети отвечают по своим картинкам.

Воспитатель: ребята так что же такое «Здоровье». Правильно это наше состояние, в котором человек может активно жить действовать и при этом у него ничего не болит, и все его органы и системы в организме хорошо работают.

Здоровье – это отличное самочувствие, бодрость, активность, энергичность. Как вы думаете, что такое «Здоровый образ жизни».

ЗОЖ значит жить так чтобы сохранять и укреплять свое здоровье. Как мы можем укреплять здоровье, через соблюдение режима дня, правил личной гигиены, занятия физкультурой и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, правильное питание, соблюдение питьевого режима. Все эти меры помогают нам оставаться здоровыми, сильными, бодрыми и энергичными.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что в организме все связано, и если болит один орган, то может заболеть и другой. Поэтому ухаживать нужно за всеми органами, глазки, ротик, зубки, кожа, если человек не пережевывает пищу может заболеть и желудок, и кишечник.

Скажите, а какая пища полезна, а какая нет.

Дети отвечают: конфеты вредны если их есть много.

Правильно есть пища полезная это и каши, хлеб, овощи и фрукты, рыба и мясо, а есть вредная пища, конфеты, сладкие торты, пирожные, газировка, мороженое, сладкие леденцы.

Продолжение Приложения Д

Важно знать, что для поддержания здоровья необходимо также и двигаться, и бывать на свежем воздухе, заниматься физкультурой и спортивными занятиями. Движение, это жизнь. Расскажите какими видами игровой деятельности вы занимаетесь в разное время года, дома и на улице.

Дети отвечают: играем, бегаем.

Воспитатель: Ребята, а что еще нам необходимо для укрепления защитных сил организма, это закаливание. Закаливание организма необходимо для профилактики простудных заболеваний, эти процедуры укрепляют иммунитет и активируют защитные силы организма. Закаливание проводится при проветривании комнаты, умывании холодной и теплой водой, прогулках на свежем воздухе.

Воспитатель: Проведем подвижную игру «Верно – неверно»

Воспитатель надевает шапочку доктора и задает детям вопросы о здоровье, дети должны правильно ответить если верно сесть на ряд синих стульчиков, если не верно убежать на ряд красных стульчиков, или хлопать в ладоши и топать ногами соответственно.

- Правда, что маленькие дети никогда не болеют.
- Правда, что о здоровье нужно заботиться.
- Правда, что микробы только полезные.
- Правда, что заниматься спортом это вредно.
- Правда, что мыть руки перед едой, это вредно.
- Правда, что при кашле на соседа его можно заразить.
- Правда, что важно для здоровья соблюдать личную гигиену.
- Правда, что зимой не надо тепло одеваться.
- Правда, что пить воду не полезно.
- Правда, что прогулки на солнце укрепляют здоровье.
- Правда, что физкультура полезна всем и взрослым, и детям.

Продолжение Приложения Д

– Правда, что зубки нужно чистить после еды.

– Правда, что нужно соблюдать режим дня чтобы быть здоровым.

Молодцы вы правильно все усвоили.

Игра закончена.

Воспитатель: подведем итоги, ребята вы хотите быть здоровыми и сильными. Что для этого нам нужно, что такое здоровый образ жизни.

Дети отвечают: делать зарядку, мыть руки, кушать полезные продукты.

Воспитатель: все конечно молодцы, награждает призами самых активных участников. Наше занятие окончено, до новых встреч.

Конспект совместной деятельности детей и педагога

«Что нужно делать, чтобы не болеть?»

Цель: создавать и закреплять у ребенка понимание ценности здоровья как наиважнейшей ценности в жизни, закреплять понятие здоровье и болезни, учиться заботиться о своем здоровье, мотивировать на здоровый образ жизни.

Задачи:

- закреплять знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- расширять знания о витаминах;
- закреплять правила культурно – гигиенического поведения;
- установить взаимосвязь компонентов здоровья человека;
- мотивировать на развитие интереса к здоровому образу жизни.

Методы: беседа, наглядные (демонстрация плаката), игровые моменты, просмотр мультфильма, проведение физминутки, самостоятельная деятельность.

Предварительная работа: чтение сказки Ирис Ревю «Про витамины и здоровье».

Продолжение Приложения Д

Ход совместной деятельности

Воспитатель: здравствуйте ребята! Сегодня у нас интересное занятие «Что нужно делать, чтобы не болеть?». Мы все хотим быть здоровыми, как же нам сохранить и укрепить здоровье, сегодня мы об этом и поговорим.

Сначала поиграем в игру, собери картинку. Вам необходимо собрать части пазлов для полной картинки и сказать, что у вас получилось.

Дети выполняют задание.

Рассадить детей на два ряда согласно полученных результатов картинок банан и яблоко.

Воспитатель: Теперь мы посмотрим отрывок из мультфильма «Саша и Маша простудились».

Ребята скажите сто происходит с человеком если он заболел и как он должен себя вести по отношению к другим людям?

Ответы детей.

Правильно ели человек заболел, он должен лечиться, вызвать врача, принимать лекарства, соблюдать постельный режим, изолироваться от здоровых людей чтобы никого не заразить.

Итак, мы сегодня поговорим о «Здоровье» и как его сохранить и укрепить.

Скажите, что такое «Здоровье»? Ответы детей.

Здоровье ребята, это здоровое состояние всех систем и органов человека, энергия, бодрость, жизнерадостность, желание двигаться, действовать, творить, достигать поставленных целей. Это состояние физического, психологического и социального благополучия человека.

Сейчас я расскажу вам сказку про чудесную сказочную страну «Здравушка». В этой стране живут маленькие гномики и они всегда здоровые, бодрые, сильные, умелые, веселые, смелые, жизнерадостные.

Продолжение Приложения Д

Посмотрите на эту картинку, с чего начинают свое утро наши гномики, ну конечно с утренней зарядки.

Теперь посмотрите на следующую картинку, наши здоровые гномики кушают здоровую пищу.

Что еще они делают? Да, правильно умываются, моют руки, соблюдают личную гигиену.

Следующая картинка, гномы соблюдают режим дня, они вовремя ложатся спать и встают, вовремя кушают и работают.

Скажите ребята помогают эти ли правила здорового образа жизни жителям страны «Здравушка» сохранять и укреплять свое здоровье?

Дети отвечают.

Воспитатель: сейчас проведем веселую физминутку «Утренняя зарядка». Воспитатель читает стих дети выполняют упражнения:

Мы проснулись, ручки вверх, и подтянулись.

Вправо, влево повернулись,

Наклонились назад, вперед,

Начинаем бег на месте,

А потом бежим по кругу,

Не мешаем мы друг, другу,

Шаг на месте, мы шагаем,

А теперь поприседаем,

Раз и два, еще немного,

Всем спасибо, молодцы.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое витамины, и зачем нам нужны витамины.

Ответы детей.

Продолжение Приложения Д

Воспитатель: посмотрите на этот плакат, что здесь изображено, правильно фрукты, ягоды, овощи, они все содержат витамины. Витамины имеют все название, например, Витамин А, Витамин В, Витамин С. Правильно ребята они укрепляют здоровье и укрепляют иммунитет, то есть защитные силы организма.

Например, Витамин А нужен для роста клеток, костей, зубов, остроты зрения. Он содержится в моркови, показывает муляж морковки.

Витамин В, улучшает работу мозга человека, для работы нервной системы человека.

Витамин С первый друг иммунной системы, укрепляет защитные силы организма, он содержится в красных фруктах, шиповнике, апельсинах и лимонах.

Воспитатель: Сейчас мы поиграем в игру «Собери витаминки». Команда Банан и команда Яблоко. Вам необходимо разложить фрукты и овощи в соответствующие коробки для вашей команды, где подписаны витамины и нарисованы фрукты, кто закончит быстрее расскажет какие именно витамины, собрала их команда.

Дети выполняют задание в процессе игры, рассказ детей какие витамины они собрали и в каких фруктах они находятся.

Воспитатель: Ребята давайте вспомним, показывает картинку, что еще делали жители страны «Здравушка», чтобы быть здоровыми. Правильно умывались, соблюдали личную гигиену. Скажите для чего нам нужно соблюдать гигиену.

Ответы детей.

Воспитатель: правильно, тело должно быть чистым, если хочешь, быть здоровым, потому, что в грязи заводятся микробы, которые приносят разные болезни организму человека.

Продолжение Приложения Д

Посмотрите, какие средства гигиены вы видите на столе? Назовите их и скажите для чего они нужны (мыло, зубная чётка, расческа, мочалка, шампунь, игрушки, кукла и др. предметы).

Дети отвечают.

Воспитатель: Кто мне скажет, что такое режим дня, и для чего он нужен.

Дети отвечают.

Воспитатель: правильно, режим дня ребята, это строгий распорядок дня по времени, где расписано, во сколько нужно встать, во сколько кушать, играть, гулять, работать, отдыхать, во сколько лечь спать. Если человек мало спит, и много работает или гуляет на улице, он может сильно устать и ослабеть, а значит он может заболеть. Когда человек спит он пополняет силы своего организма, также и принимать пищу нужно вовремя, чтобы не нарушалась работа внутренних органов.

Молодцы ребята вы хорошо усвоили правила страны «Здравушка».

Теперь отгадайте загадки:

На дереве фрукт на лампочку похож (груша)

Вырос на дереве красный колобок, румяный бок (яблоко)

Фрукт на дереве висит, желтенький как солнце, кислый очень, очень (лимон)

Рыжий мяч на ветке вырос, полный витамин это спелый (апельсин)

Желтый, сладкий, толстокожий и на месяц он похожий? (банан)

Сверху зеленый, круглый, полосатый, внутри красный он и сладкий (арбуз)

Когда утром я проснусь, разомнусь и подтянусь, пробегусь и отожмусь, что я делаю? (зарядку)

Продолжение Приложения Д

Моет руки и лицо с пенкой и водою, все микробы убегут, когда с ним я руки мою ... (мылом).

Зубки чистить помогает, вычищает натирает (зубная щетка).

Мы живем во фруктах, овощах, ягодах и травах, для здоровья укрепления детям нужно много есть ну конечно (витамины).

Чтобы со здоровьем все было в порядке – надо помнить о? (зарядке)

Воспитатель: ребята вы справились со всеми заданиями, теперь еще одно задание. Все встаньте в круг и будем передавать по кругу красивое красное яблоко и желать друг здоровья.

Воспитатель: ребята расскажите, что такое здоровье и почему вы хотите быть здоровыми.

Ответы детей.

Подведем итоги: Здоровый человек, это не только когда у него ничего не болит, но и всегда жизнерадостен, энергичен, в хорошем настроении, готов помогать другим, готов к новым победам и начинаниям.

Занятие окончено. Спасибо за внимание.

Конспект совместной деятельности детей и педагога «Что такое здоровое питание?»

Цель: формировать культуру здорового питания у детей как важного элемента ЗОЖ, учить детей отличать полезные и вредные продукты, мотивировать на здоровый образ жизни.

Задачи:

- рассказать детям, что такое здоровое питание;
- расширять знания детей о здоровых и вредных продуктах;
- раскрыть взаимосвязь здоровья и здорового питания;
- закреплять знания о витаминах;
- мотивировать детей на ЗОЖ.

Продолжение Приложения Д

Методы: беседа, наглядные, игровые моменты, дидактическая игра, проведение физминутки, самостоятельная деятельность.

Предварительная работа: чтение сказки «Волшебные витамины».

Ход совместной деятельности

Воспитатель: Здравствуйте ребята!

Сегодня к нам на занятие пришел мишка с именем Винни Пух, он расскажет нам о полезной и вредной пище. Демонстрация плюшевого медведя.

Все мы кушаем каждый день, чтобы расти и развиваться, нам нужно питание. Если человек не будет кушать он слабеет и теряет силы. Как вы думаете почему так происходит?

Еда, которую мы съедаем, содержит витамины, минералы, и другие элементы, которые перерабатывается в организме в энергию, от этого работают все органы и системы в организме. Работают мышцы, суставы, все внутренние органы, мозг человека. Витамины, минералы, и другие микроэлементы содержатся в овощах, фруктах, молочных продуктах, мясе, рыбе, семенах, орехах, сливочном и растительном масле. Организм может накапливать различные минералы, витамины, микроэлементы, жиры для выработки энергии. Еда помогает человеку, согреться, расти, развиваться, двигаться.

Каждому человеку для здоровья, роста и развития необходимы витамины. Например, Витамин А он необходим для укрепления иммунитета, сохранения зрения, содержится в моркови, перце, помидорах, абрикосах, тыкве.

Витамин В, укрепляет сердце, помогает в работе нервной, пищеварительной системы, необходим для кроветворения. Содержится в крупах, бобовых, рыбе, яйцах.

Продолжение Приложения Д

Витамин С, укрепляет иммунитет, придает прочность сосудам, способствует усвоению белков и микроэлементов. Содержится в капусте, шиповнике, смородине, облепихе, сладком перце.

Витамин Д, способствует обмену веществ, укрепляет кости, он содержится в рыбе, яйцах, твороге, сливочном масле.

Воспитатель: Сейчас ребята мы поиграем в игру «Полезные продукты»

Я приготовила чудесный мешочек, из которого вы по одному будите доставать продукты и описывать их рассказывать, что вы знаете о них, можете смотреть на плакат, который висит на стене, там эти продукты нарисованы и обозначено чем они полезны. Сначала нужно опустить руку в мешочек, нащупать предмет, описать его отгадать что за предмет, потом вынуть его и рассказать о нем по схеме.

Дети играют и отвечают, складывают продукты на стол.

Воспитатель помогает наводящими вопросами.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете что не все продукты полезны, есть и вредные продукты. Как их научиться отличать, кто знает? Конечно знает наш мишка Винни, сейчас он нам расскажет.

Полезные продукты, это те продукты, которые растут на нашем огороде и саду, которые производятся самой природой, но есть продукты, которые прошли большую переработку и содержат много вредных веществ. К полезным относятся фрукты, овощи, зелень, рыба, молоко, творог, мясо.

К вредным можно отнести сладкие, соленые, жирные, жаренные, рафинированные продукты. Рафинированный значит переработанный.

Например, вредными считаются продукты, где много сахара, соли, красителей, вредных жиров. Вредными можно считать сладости, чипсы, торты, пирожные, сладкие напитки, газировку, картошку фри, сладкие соусы,

Продолжение Приложения Д

кетчупы, копченые продукты, переработанное мясо, копченые колбасы, сосиски, полуфабрикаты. Если человек ест слишком много сладкой и жирной пищи он может стать очень толстым и неуклюжим, набрать лишний вес, и даже заболеть.

Для лучшего усвоения пищу мы готовим: варим, парим, жарим, запекаем, в таком виде она лучше усваивается организмом.

Воспитатель: сейчас проведем физминутку «Собираем урожай»:

Вышли мы гулять, урожай собрать.

Мы идем по грядке, раз-два.

Шаг на месте, идем в право по дорожке,

Шаг на месте идем в лево по дорожке,

Мы присели ягодку собрали,

(Выполняют упражнение передвижение на корточках)

Дальше пошли, яблочки нашли,

(Упражнения на плечевой пояс)

Ветки потряси урожай собрали,

Все в корзинку положили, домой понесли.

Воспитатель: Ребята, а с чего начинается наше утро, посмотрите на слайд (мальчик умывается).

Наш желудок ребята любит доброе и бережное к себе отношение, утром, как только проснулись, мы всегда идем умываться и нашему желудку нужно тоже самое, а умываемся мы чем?

Ответы детей.

Правильно, ну конечно водой поэту утром нам обязательно нужно умыть изнутри и наш желудок и для этого нужно с утра выпить стакан воды, тогда желудок умоется, проснется и приготовится к приему пищи.

Продолжение Приложения Д

Ребята, а как вы думаете, как правильно принимать пищу. Наш гость Винни сейчас расскажет.

Когда мы кушаем нам необходимо тщательно пережевывать пищу и не торопиться, потому что, пищеварение начинается уже во рту при соприкосновении пищи со слюной. Посмотрите на этот слайд как пища проходит по нашему организму. Потом пища проникает в желудок и там начинается процесс пищеварения, после чего она попадает в кишечник, где непосредственно усваивается организмом и полезные витамины, и микроэлементы и разносятся кровью ко всем жизненно важным органам. А все ненужное организму проходит дальше по кишечнику и удаляется из организма. Вот что происходит с пищей, в нашем организме которую мы съели.

А теперь послушайте правила правильного приема пищи:

- во время еды не разговаривай, тщательно пережевывай пищу;
- не надо есть слишком много даже полезной пищи;
- нельзя есть на ходу;
- нельзя есть очень горячую или холодную пищу, лучше есть теплую пищу;
- не пей много воды во время приема пищи;
- не ешь много сладостей.

Воспитатель: послушайте стих про желудок.

Чтоб пользу еда нам всегда приносила,

Здоровая пища желудку нужна,

Желудок нельзя обижать понапрасну,

Горячая пища желудку вредна,

Холодная тоже очень опасна,

И сладкая пища лишь вред причиняет,

Продолжение Приложения Д

Большие куски не прожеванной пищи желудок не любит,

Запомни желудок у тех лишь ребят не болит,

Кто с детства его бережет и хранит!

Воспитатель: ребята, сейчас мы поиграем в интересную игру «Деревце здоровой пищи». Дети садятся на столы и каждому выдается картинка с двумя деревьями и картинки с продуктами, дети должны закрепить полезные на зеленом дереве и не полезные на красном дереве.

После завершения задания воспитатель спрашивает детей о каждой закреплённой картинке, дети поясняют, если создается затруднение воспитатель объясняет, те кто совершили ошибку исправляют ее. Дети поощряются наклейками за лучшие ответы.

Воспитатель: все молодцы ребята, сейчас мы проведем эстафету «Полезные и вредные продукты».

Дети делятся на две команды, выстраиваются в колонну по одному. В конце комнаты стоит стол, на котором лежат муляжи и картинки вредных и полезных продуктов (фрукты, овощи, орехи, сухофрукты, соусы, чипсы, творог, молоко, мороженное, картошка фри, конфеты, ягоды, сладости, копченая колбаса, торт и др.) Каждый участник бежит и берет один полезный продукт и кладет в зеленую корзинку, и один вредный продукт и бросает в мусорное ведро, затем следующий, и так пока стол с продуктами не опустеет. Выигрывает та команда, которая больше всех набирает и правильно раскладывает продукты.

Воспитатель: молодцы ребята, наша игра закончена, теперь закрепим изученный материал, отгадайте загадки на тему здоровой и нездоровой пищи.

Продолжение Приложения Д

Загадки:

Его тянули дед, баба, внучка, Жучка, а вытащить помогла мышка (репка).

Какое полезное блюдо появлялось из горшочка при словах «Горочек вари» (каша).

На грядке вырос зеленый кочан в сто листов завернут (капуста).

Из чего была река с кисельными берегами (молоко).

Чего достаточно было для еды Дюймовочке (половинка зернышка).

Из чего был сделан Колобок (мука).

Из какого полезного продукта фея сделала карету для Золушки (тыква).

Какой полезный продукт снесла курочка Ряба (простое яйцо).

Какой полезный продукт держала во рту ворона в басне «Ворона и Лиса» (сыр).

Какой продукт больше всего любит медвежонок Винни Пух (мед).

Очень есть полезно свежие продукты, например, овощи и (фрукты).

Очень полезное деткам на завтрак дает корова (молоко).

Что ела Маша в сказке «Три медведя» (кашу).

Из мяса, овощей и круп, варит мама вкусный (суп).

Жидкое как водица, белое как снег, для манной каши пригодится (молоко).

Зеленый и круглый как мяч, а разрежешь красный, сочный, сладкий (арбуз).

Красная сочная ягодка, а внутри косточка (вишня).

Воспитатель: молодцы ребята, вы все правильно усвоили. Самая полезная пища приносит здоровье и бодрость, и для того чтобы не болеть нужно кушать здоровую и полезную пищу и правильно ее приготовить, а вредной стараться избегать или употреблять ее очень редко. Здоровая пища

Продолжение Приложения Д

укрепляет органы и весь организм, способствует укреплению иммунитета, не вызывает болезней организма, способствует здоровому росту и развитию человека.

До новых встреч.

Конспект совместной деятельности детей и педагога «Советы доктора Айболита»

Цель: закреплять понятие «Здоровье» как основной ценности жизни, воспитывать потребность беречь здоровье.

Задачи:

- формировать знания о восьми принципах ЗОЖ;
- формировать знания о иммунитете человека;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- возвращать активное желание следовать основам ЗОЖ;

Методы: беседа, наглядные (просмотр слайда), игровые моменты, дидактическая игра, проведение физминутки.

Предварительная работа: просмотр мультфильма «Сундучок, история о ЗОЖ».

Ход совместной деятельности

Воспитатель: здравствуйте ребята! Сегодня мы отправимся в гости в путешествие к знаменитому доктору Айболиту. Все помнят кто такой доктор Айболит, чем он занимался, он лечил различных зверушек, которые очень сильно заболели. Но мы не хотим болеть, и сегодня мы будем учиться как нам сбережть свое здоровье и не заболеть.

Итак, мы отправляемся в домик доктора Айболита. Смотрим слайд первый. Добрый день ребята я рад что вы пришли ко мне в гости, сегодня у меня в гостях и мои друзья доктора, их всего восемь, и я с удовольствием вас с ними познакомлю.

Продолжение Приложения Д

Но для начала я расскажу вам что такое иммунная система организма. Иммунитет, это защитная сила организма, которая помогает бороться с различными вредными клетками в организме. Главная функция иммунитета уничтожать чужих, вирусы, поврежденные клетки, инфекции, и защищать свои клетки. Иммунная клетка прикрепляется к поверхности клетки и считывает с нее информацию, полезна она для организма или вредна, если, она вредна она помечает ее специальным знаком «флажком», затем другая иммунная клетка уничтожает помеченную клетку.

Вот для того чтобы эта иммунная система работала и необходимо создать условия для ее нормальной работы. А укрепляется он очень простыми средствами: здоровый сон, полноценное питание, физическая активность, позитивное настроение. Существует восемь принципов здорового образа жизни, соблюдая которые человек сохранит и укрепит свое здоровье. Как раз в этом нам и помогут мои друзья доктора, с которыми сегодня мы познакомимся.

Слайд второй.

Воспитатель: ребята посмотрите это первый друг Айболита, доктор Физкультура. Вы слышали такое выражение «Движение это жизнь». Любому человеку для полноценного развития и роста необходимо двигаться. Скажите какие органы у нас есть для движения.

Ответы детей.

Воспитатель: правильно ребята, это ноги, руки, тело, у нас есть кости и мышцы, и при движении по ним движется кровь и укрепляются сосуды, кровь как вы знаете снабжает весь организм всеми полезными веществами. А для того, чтобы наши ножки и ручки росли нам как раз и нужно ими двигать. Скажите ребята, что относится к активной физической деятельности в детском саду, какие занятия?

Продолжение Приложения Д

Ответы детей.

Воспитатель: правильно ребята, это утренняя зарядка, подвижные игры, спортивные занятия, спортивные игры, танцевальные занятия, прогулки на улице, физминутки.

Сейчас доктор Физкультура проведет нам физминутку и мы разомнем наши ручки и ножки.

В круг мы встали, и по кругу мы пошли, раз два, раз два.

Руки вверх и ручки вниз, раз-два, раз-два.

А теперь наклоны вправо, влево, раз и два.

Ручки вверх и покачались мы как деревце в лесу,

Ножками мы топаем и руками хлопаем раз-два, раз-два.

Бег на мести побежали и совсем мы не устали,

Мы к друг другу повернулись, и друг дружке улыгнулись,

Поклонились распрямились, выпрямились, ободрились.

Воспитатель: ребята, скажите пожалуйста, а в каком возрасте человеку нужна физическая активность, только детям?

Ответы детей.

Воспитатель: Скажите, а почему физическая активность нужна в любом возрасте, взрослые же не растут?

Ответы детей.

Воспитатель: физические упражнения укрепляют сердце, сосуды, улучшают циркуляцию крови, улучшают сон, способствуют ясному мышлению. И все это полезно для любого возраста.

Слайд третий.

Воспитатель: познакомьтесь ребята, второй друг нашего доктора, доктор Здоровое питание. От этого доктора зависит более 80 % нашего

Продолжение Приложения Д

иммунитета. Самый большой объем иммунитета формируется в кишечнике человека, а то, что попадает в наш кишечник, это то, что мы едим. Пища должна быть максимально полезной и только минимум вредной. Давайте расскажем нашему доктору, то, что мы знаем о вредной или полезной пище.

Дети перечисляют сначала полезные, а затем вредные продукты, поясняя чем они вредны или полезны.

Воспитатель: проведем игру «Вредно полезно». Дети садятся в круг на стульчики, воспитатель читает вопросы, если верно, дети хлопают, если неверно дети топают.

- Полезно, кушать с утра очень много сахара и конфет.
- Вредно, кушать яблоки, груши, бананы.
- Полезно, по утрам молочная каша.
- Вредно, жаренные сосиски перед сном.
- Полезно, много мороженого каждый день.
- Вредно, нарушать режим питания.
- Полезно, салаты из свежих овощей.
- Вредно, есть чипсы.
- Полезно пить каждый день, газировку.
- Вредно, есть мамины супы и каши.
- Полезно, кушать свежие арбузы.
- Вредно, есть много майонеза, соусов, и кетчупов.
- Полезно, скупать все сладости в магазине и их есть.
- Вредно, завтракать, обедать, ужинать.
- Полезно, есть грязную невымытую ягоду.
- Вредно, пить воду утром до завтрака.
- Полезно есть много консервов.
- Полезно есть домашнюю еду.

Продолжение Приложения Д

– Вредно для организма есть свежую морковь.

– Полезно есть капусту и сладкий перец.

Молодцы ребята вы прекрасно справились с заданием.

Слайд четвертый.

Воспитатель: познакомьтесь ребята со следующим другом, доктор Вода. Ребята, а вы знаете чего больше всего в человеческом организме? Да именно воды ее больше половины от всей массы тела человека. Наверное, вы слышали такое выражение вода, это жизнь. Как вы думаете зачем организму нужна вода? Вода нужна для функционирования всех систем и органов, для обеспечения всех процессов жизнедеятельности, и даже мозг в большей своей массе состоит из воды. Вода не просто утоляет жажду, она осуществляет терморегуляцию, с помощью воды все клетки питаются и очищаются, при недостатке воды органы могут заболеть. Если человек не будет пить несколько дней воду он умрет от обезвоживания, вот настолько важна вода для организма.

Вода моет наше тело снаружи, а та вода, которую мы пьем она моет наше тело изнутри. Скажите, чем мама дома моет посуду, правильно водой. Вот и наше тело изнутри нужно мыть только водой. Поэтому, пить нам нужно именно воду, и не кисель ни компот ни чай, ни сок. В какое время нужно пить воду? Утром за 40 минут до завтрака, за час до обеда и за час до ужина, для вашего возраста необходимо пить три стакана воды в день, что составляет 600 грамм. Сейчас доктор Вода предлагает всем выпить немного воды. Дети подходят к столу и берут кружечки с водой и пьют воду.

Слайд пятый.

Воспитатель: познакомимся со следующим другом доктор Солнышко. Все живое на планете не может существовать без солнечного света.

Продолжение Приложения Д

Солнечный свет дает тепло всему живому, также он губит вредные для человека вирусы, грибки, бактерии, плесень. Попадая на кожу человека, способствует выработке очень нужного для жизни витамина Д. Витамин Д необходим для обменных процессов в организме, необходим для роста костей, укрепления зубов, переносит кислород, укрепляет иммунитет, поддерживает нервную систему, нормализует работу мозга.

Ребята, вы принимаете солнечные ванны, каждый день. Для этого в детском саду дети ходят на прогулки на свежем воздухе, конечно солнечного света больше летом, на солнце нужно выходить и зимой. Скажите ребята, а как мы одеваемся на прогулку в солнечный день летом.

Ответы детей.

Воспитатель: правильно ребята мы надеваем летнюю одежду и обязательно головной убор, потому что долгое пребывание на солнышке может перегреть нашу голову, это очень вредно для здоровья. Вот и главный наш урок, солнышко хорошо в меру, в очень жаркий день нужно играть в тени. А еще солнышко мы должны впускать в наш дом, через окна и двери, что бы оно и там убивало вредные грибки и микробы.

Воспитатель: сейчас мы поиграем в подвижную игру «Солнышко и дождик». Все детки прячутся в домик, ведущий говорит солнышко, держит желтый мяч в руках, и предлагает выйти на прогулку зверушкам (например, зайчик, муравей, уточка, белочка). Дети выпрыгивают, выползают из домиков, затем ведущий говорит дождик и зверушки убегают, дождик их догоняет синим платком.

Слайд шестой.

Воспитатель: познакомимся со следующим доктором, доктор Воздух. Когда нам что-то очень нужно, мы говорим он мне нужен как воздух. Ребята скажите сколько времени человек может жить без воздуха.

Продолжение Приложения Д

Ответы детей.

Воспитатель: да, без воздуха человек на проживет и несколько минут, воздух очень необходим для работы мозга, а если мозг, главный орган умирает то умирает и весь организм. Человек дышит всегда и ночью, и днем, и во время бодрствования, и во время сна, он никогда не перестает дышать. В человек дышит каждая клетка, воздух помогает организму при теплообмене, защищает организм от химических загрязнителей.

Скажите ребята, а какой воздух полезен.

Ответы детей.

Воспитатель: правильно, ну конечно свежий и лесной, а не городской и пыльный. Дышать свежим воздухом нужно на природе и особенно полезен воздух после грозы, он укрепляет здоровье и очищает организм.

Слайд седьмой.

Воспитатель: шестой друг доктора Айболита, доктор Отдых. Ребята, ка вы думаете зачем человеку нужен отдых.

Ответы детей.

Воспитатель: правильно ребята, человеку обязательно нужен отдых, чтобы восстановить свои силы и умственные, и физические, и эмоциональные. Если человек не отдыхает он подвергает себя опасности заболеть. Мы отдыхаем каждый день, когда ложимся спать, маленьким детям до шести лет необходимо еще и днем спать по два три часа, поэтому так важно соблюдение режима дня в детском саду и дома. Смена занятий то же дает отдых, поэтому все люди отдыхают один день недели, и проводят свое время в выходной со своей семьей. Что укрепляет отношения между детьми, родителями и другими членами семьи.

Слайд восьмой.

Воспитатель: доктор Умеренность. Что такое умеренность?

Продолжение Приложения Д

Ответы детей.

Воспитатель: умеренность, это доброе качество, которое выражается в ограничениях для достижения нравственной цели. Можно сказать, воздержание или ограничение себя. Мы с вами уже усвоили что вредно и что полезно для здоровья человека: физическая активность, правильное питание, вода, солнечный свет, воздух, отдых, но во всем этом необходимо умеренность, даже полезных вещей не должно быть слишком много или мало, во всем есть свои нормы. Нормы соответствуют возрасту человека, времени года, условиям, уровню физического развития и другим факторам.

Умеренность помогает избегать или ограничивать вредные продукты и привычки, и сохранить здоровье на всю жизнь.

Слайд девятый.

Воспитатель: познакомьтесь ребята, это доктор Доверие. Добрые взаимоотношения в семье, с родителями, друзьями помогают сохранить эмоциональное благополучие, воспитывает умение прощать, быть терпеливыми, дружелюбными. Эти качества укрепляют эмоционально здоровье, помогают работе иммунной системы организма. Вера помогает не только в отношениях, но и вера в свои силы, нацеленность на позитив и положительный результат, мобилизуют внутренние силы организма, настраивают организм на выздоровление и победу над всеми трудностями.

Слайд десятый.

Воспитатель: ребята вот мы и познакомились с докторами, друзьями доктора Айболита, которые помогут нам сберечь и укрепить здоровье. Эти восемь докторов называются принципами здорового образа жизни, соблюдая которые, человек будет здоров на долгие годы.

Давайте их повторим:

Физическая активность.

Продолжение Приложения Д

Здоровое питание.

Вода.

Солнечный свет.

Воздух.

Отдых.

Умеренность.

Доверие.

Все молодцы, до новых встреч!

Конспект совместной деятельности детей и педагога «Спорт для здоровья»

Цель: воспитание мотивации у детей к занятиям спортом как основы их здоровья и развития, закреплять знания и навыки о ЗОЖ.

Задачи:

- развивать личность ребенка через развитие спортивных умений и навыков;
- формировать мотивацию к занятиям спортом;
- расширять знания детей о видах спорта;
- развивать навыки сотрудничества и взаимодействия в команде.

Методы: беседа, дидактическая игра, самостоятельная деятельность, проведение подвижных игр, соревнований.

Предварительная работа: чтение сказки «Скакалочка», «Любимый мяч».

Ход совместной деятельности

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Сегодня у нас необычное занятие, и связано оно с физической культурой и спортом. Ребята, скажите, что такое спорт?

Дети отвечают.

Продолжение Приложения Д

Воспитатель: да, правильно спорт, это физические нагрузки, специальные тренировки, упражнения, это особый образ жизни, для достижения наивысшего спортивного результата. Те, кто этим занимается называется спортсменом. А как вы думаете, что нужно делать, чтобы стать спортсменом?

Дети отвечают.

Воспитатель: правильно ребята, необходимо заниматься физкультурой, делать утреннюю зарядку, закаляться, тренироваться каждый день, принимать участие в спортивных соревнованиях. Ребята, а вы знаете какие самые главные соревнования для спортсменов?

Дети отвечают.

Воспитатель: правильно ребята, это Олимпийские спортивные игры. В них принимают участие спортсмены всех стран, они проводятся раз в четыре года, они являются самой главной мечтой для каждого профессионального спортсмена. Ребята, а какие виды спорта вы знаете?

Дети отвечают.

Воспитатель: правильно, к видам спорта относятся легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, конькобежный спорт, лыжные, гонки, санный спорт, фигурное катание, биатлон, стрельба, парусный спорт, футбол, хоккей, карате, гребля, волейбол, теннис, велотрековые гонки и другие виды спорта.

Ребята, скажите, а если мы с вами не спортсмены, нам нужно заниматься спортом? Конечно нужно. Занятия спортом укрепляют здоровье в целом, иммунную и нервную систему, помогают развитию физической силе, развитию задатков и способностей. Спорт помогает выработать привычку дисциплинироваться, развивать силу воли, воспитывает стремление к достижению поставленных целей.

Продолжение Приложения Д

Ребята расскажите, а каким видами спорта можно начинать заниматься с детского возраста. Правильно, это футбол, волейбол, баскетбол, гимнастика, лыжи, танцы, легкая атлетика, плавание, верховая езда, фигурное катание на коньках. Если заниматься плаванием, это укрепит кости и мышцы, укрепит дыхание и кровообращение, усилит иммунитет. Занятия футболом и волейболом вырабатывают правильную осанку, исправляют плоскостопие, наращивают мышцы, учат взаимодействию в команде. Гимнастика способствует развитию пластики, гибкости, четкости движений, вырабатывает грациозную осанку. Занятия лыжным спортом закаляет и укрепляет здоровье, способствует развитию выносливости, организованности, самостоятельности. Теннис вырабатывает выдержку, координацию, реакцию, улучшает работу сосудов и сердца.

Организм человек устроен так, что чем больше он двигается, тренируется, закаляется, тем сильнее, здоровее, выносливее он становится. Поэтому ребята занимайтесь спортом с самого детства, и вы будите расти здоровыми, сильными и крепкими и все болезни будут вас обходить стороной.

Сейчас мы проведем игру «Какой вид спорта?».

Вам будут розданы карточки с различными занятиями спортсменов, вам необходимо разложить их в правильном порядке, пояснить каким видом спорта занимается спортсмен, и какой карточки не хватает. После самостоятельного выполнения задания дети рассказывают о своем спортсмене.

Проведение игры «Составь режим дня».

Мы разделимся на две команды. Каждому члену команды выдается по одной карточке, и вся команда должна построиться в цепочку по режиму дня,

Продолжение Приложения Д

необходимо указать какой карточки не хватает, каждый член команда рассказывает о своем элементе в режиме дня. Выигрывает команда, которая быстрее всех справиться с заданием.

Проведение игры «Имитация видов спорта»

Дети выстраиваются в полукруг, воспитатель становится по середине, на против полукруга. Звучит веселая музыка. Ведущий, показывает движениями занятия спортсмена, дети должны повторять движения и угадать каким видом спорта занимается спортсмен:

- легкая атлетика (бег на месте);
- плаванье (упражнение руками на уровне груди);
- бокс (движения руками вперед);
- лыжи (махи руками, имитация ходьбы на лыжах);
- футбол (имитация удара ногой по мячу);
- катание на коньках (имитация катания, взмахи руками);
- гимнастика (имитация упражнений гимнастки);
- прыжки в длину (имитация прыжка);
- хоккей (имитация удара клюшкой по шайбе);
- теннис (имитация удара ракеткой по мячу).

Воспитатель: ребята сейчас немного отдохнем и отгадаем загадки, кто правильно отгадает – получает наклейку спортсмена.

Он лежать совсем не любит, бросишь вниз – отскочит вверх, любит он скакать и мчаться ну конечно – это ... (мяч).

Чудо комплекс для спортсмена, где гимнасты и футболисты, бегуны и хоккеисты соревнуются, ну конечно ... (стадион).

Что наденем мы на ноги, для пробежки по дороге ... (кроссовки).

Спортсмен мчится на коньках, клюшкой шайбу бьет в ворота, ну конечно ... (хоккеист).

Продолжение Приложения Д

На зеленом поле две команды, друг другу в ворота один мяч забивают ... (футболисты).

По лыжне и по белому снегу мчится к победе спортсмен ... (лыжник).

В коньках, на льду катание, фигуры и прыжки покажет, ледовых дел знаток ... (фигуристка).

Вот спортсмен бежит с мячом и в кольцо его бросает, вверх взлетая на ходу (баскетболист).

Держит он в руке ракетку, бьет по мячику за сетку ... (теннисист).

Воспитатель: Сейчас ребята, мы проведем веселую эстафету «Виды спорта». Для начала разделимся на две команды и будем по очереди проходить полосу препятствий, соответствующую определенному виду спорта, Команда, которая закончит быстрее та и выиграла соревнования.

Виды препятствий:

- бег с прыжками через препятствие;
- подлезть под дугой;
- прыжки из обруча в обруч;
- ползание на животе подтягиваясь руками;
- перелезть через препятствие;
- подбежать к корзине взять карточку, вернуться к своей команде.

После того как все участники выполнили задание, выигравшая команда показывает движения спортсменов на карточках вторая угадывает движения, затем на оборот.

Воспитатель: молодцы ребята наше занятие подошло к концу. Сегодня мы узнали, как важно заниматься спортом, как это укрепляет наше здоровье, наш иммунитет.

Сейчас давайте все вместе выучим спортивную речевку: (Воспитатель читает дети повторяют).

Продолжение Приложения Д

Спорт – это сила,
Спорт – это жизнь!
Добьёмся победы,
Добьёмся успеха!

Воспитатель: все молодцы, до новых встреч.

Совместная деятельность детей и педагога «Неболейка»

Цель: формировать у дошкольников осознанное отношение к своему здоровью, через принципы самооздоровления, мотивировать детей на ЗОЖ.

Задачи:

- закрепить знания о влиянии личной гигиены на здоровье;
- формировать потребность в занятиях физкультурой;
- знакомить детей с основами закаливания;
- знакомить детей с основами самомассажа;
- учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.

Методы: беседа, наглядные, демонстрация плаката, игровые моменты, игра, проведение физзарядки, проведение подвижной игры.

Предварительная работа: чтение стихов о здоровом образе жизни, просмотр мультфильма Аркадий Паровозов «Закаливание».

Ход совместной деятельности

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Сегодня к нам на занятия пришел всем известный герой поучительных мультфильмов Аркадий Паровозов, сегодня мы поговорим о том как сберечь и укрепить свое здоровье, что каждый ребенок может сам для этого делать.

Воспитатель ставит на стол пластиковую куклу Аркадия Паровозова. Вот послушайте что говорит Аркадий о здоровье «Свое здоровье сберегу, и сам себе я помогу!». Аркадий Паровозов приглашает нас отправиться в

Продолжение Приложения Д

путешествие на остров «Здоровье», но для этого нужно пройти испытания. Ребята вы согласны на приключения с Аркадием. Дети отвечают.

Испытания первое: правила гигиены.

Воспитатель: Ребята, а как мы можем сами себе помочь, в сохранении и укреплении нашего здоровья. Вы слышали такое выражение «Чистота залог здоровья!». Конечно слышали. Аркадий спрашивает вас, почему так важна чистота для здоровья. Посмотрите на этот плакат ребята.

Дети рассматривают плакат с двумя мальчиками один чистый и опрятный, второй грязный неряшливый и не умытый.

Воспитатель: Дети, кто из этих мальчиков быстрее заболеет и почему.

Дети отвечают.

Воспитатель: ну, конечно, вы уже знаете, тот кто грязный и не следит за своей гигиеной, то обязательно заболеет от микробов, которые разводятся в грязи. Микробы, это вредные микроорганизмы, вызывающие различные болезни, они могут быть на разных предметах на улице и дома, могут быть в воздухе, на животных на людях. Поэтому нужно поддерживать чистоту своего тела, особенно часто нужно мыть руки, лицо.

Сейчас отгадайте загадки, какие средства гигиены помогают нам поддерживать чистоту тела.

- приходя с прогулки, чем я мою руки, чтобы все микробы смыть? (мылом);
- какой предмет с щетинкой помогает очищать наши зубки? (зубная щетка);
- чем детки моют волосы и голову? (шампунь);
- какой предмет помогает нам расчесывать волосы? (расческа);
- что должно быть в кармане, что бы вытирать нос? (носовой платок);
- что мы кладем на зубную щетку, когда чистим зубки? (зубная паста);

Продолжение Приложения Д

– какой предмет помогает наносить мыло равномерно по всему телу?
(мочалка);

– что мягкое и пушистое помогает вытирать лицо и тело после умывания и купания? (полотенце).

Воспитатель: Посмотрите на картинку, микробы убегают, какие вы молодцы, вы знаете какими средствами сохранить свое тело чистым, первое испытание закончено.

Воспитатель: озвучивает Аркадия. Ребята скажите, что мы сами можем делать по утрам, чтобы укрепить наше здоровье? Дети отвечают. Ну конечно утреннюю зарядку. Зарядка, помогает проснуться, взбодрится, придает тонус, мышцам, улучшает кровообращение. Зарядку необходимо делать на свежем воздухе, или открывать окно в комнате. Свежий воздух насыщает кровь кислородом, активизирует жизненные силы каждой клетки организма. Физические упражнения укрепляют кости, мышцы, сосуды.

Испытание второе.

Воспитатель: на зарядку становись!

Встанем детки, встанем в круг, сделаем зарядку.

Мы приветствуем друг друга,

Пробежимся мы по кругу.

Раз, мы хлопаем в ладоши,

Два, потопаем немного,

Руки в стороны и в верх.

Будем мы сильнее всех!

Наклонились вправо, в лево,

Сели – встали, наши ножки не устали.

И попрыгаем немножко

Друг за другом по дорожке!

Продолжение Приложения Д

Чтоб не болеть и не простужаться,

Тот, должен каждый день зарядкой заниматься!

Воспитатель: Молодцы ребята вы прошли второе испытание. Сейчас послушаем что расскажет нам Аркадий. Озвучивая Аркадия, воспитатель продолжает. Ребята, а вы знаете, что такое закаливание организма? Закаливание, это эффективное средство укрепление здоровья. Под закаливанием понимается постепенное увеличение сопротивляемости организма человека внешним факторам, жаре, холоду. Особенно важно закаливание для предотвращения простудных заболеваний, те люди, которые закаливаются они реже простывают.

Закаляться нужно с учетом определенных правил:

- постепенно повышать закаливающее воздействие фактора;
- системность или постоянство, закаливание осуществляется ежедневно и только в этом случае оно будет эффективным;
- комплексность, использование всех сил природы солнце, воздух, вода;
- необходимо учитывать индивидуальные особенности, пол, возраст, климатические условия.

Воспитатель: ребята, какие виды закаливающих процедур вы можете назвать. Дети отвечают.

Воспитатель: Правильно ребята, после утренней зарядки можно сделать обтирание или принять душ, в летнюю погоду после солнечной ванны можно искупаться в открытом водоеме, то есть мы используем природные средства солнце, воздух и воду. Ежедневные прогулки, в любое время года, на свежем воздухе с подвижными играми и спортивными мероприятиями это тоже закаливание.

Продолжение Приложения Д

При играх на свежем воздухе необходимо соблюдать правила:

- играть на специальных детских площадках;
- дышать носиком глубоко и спокойно, особенно в зимние дни, чтобы не вызвать заболевание горла и дыхательных путей;
- во время игр не пить холодную воду;
- делать перерывы в играх каждые 30 – 40 минут, особенно в холодное время года.

Ребята запомним три правила закаливающих процедур:

Первое. Одеваться на прогулку на свежем воздухе нужно соответственно времени года и погоде, чтобы не перегреваться летом, не переохлаждаться зимой и не промокнуть в дождливое время года.

Второе. Ежедневно делать зарядку, заниматься спортом и играть в подвижные игры на свежем воздухе.

Третье. Принимать прохладный душ, обтираться влажным полотенцем, умываться прохладной водой.

Все эти правила детям дошкольного возраста необходимо выполнять под руководством взрослых. Ребята, давайте прямо сейчас проведем оздоровительную минутку для наших ног. Все садимся на стульчики и снимаем обувь, далее выполняем упражнения:

- ставим стопы на листок бумаги у вашего стульчика;
- пошевелить пальцами ног;
- поставить ногу на пальчики, затем на пятку, так несколько раз;
- покатайте карандаш стопами ног, в зад и в перед;
- поставить ноги на лист бумаги и помять лист пальцами ног;
- поставить ноги поочередно на пальцы и на пятки;
- пальцами правой ноги пощекотать стопу левой и наоборот.

Упражнение закончено.

Продолжение Приложения Д

Испытание третье.

Воспитатель: ребята, а сейчас Аркадий предлагает нам поиграть в игру «Расскажи, что верно, что не верно».

Воспитатель предлагает детям встать в круг, каждому участнику раздается картинка, разделенная на две части картинки. Где изображены дети на различных мероприятиях. Дети рассказывают, что изображено и что неправильно, и правильно делают их герои. Все дети помогают друг другу, воспитатель задает наводящие вопросы, в результате получается общий рассказ.

Воспитатель: Аркадий хотел бы нам рассказать и о том, что еще поможет нам оставаться надолго здоровыми это, самомассаж. Наши мышцы устают и их необходимо расслаблять, и помогает нам в этом самомассаж. Массаж улучшает циркуляцию крови, расслабляет нервные окончания, улучшает работу органов.

Испытание четвертое.

Сейчас Аркадий проведет нам упражнение «Умывайся». Дети садятся на стульчики, воспитатель садится на против. Воспитатель показывает и озвучивает движения, дети повторяют.

«Открываю кран», правой рукой делаем вращательные движения вокруг носа.

«Нос умывайся», растираем указательными пальцами крылья носа.

«Глазки умываются», нежно проводим пальчиками под глазами.

«Ушки умываются», растираем ладошками ушки.

«Шея умывается», гладим ладошкой шею спереди.

«Шейка моется хорошо», гладим ладошкой шею сзади, сверху в низ.

«Лицо моется», аккуратно поглаживаем щечки.

«Грязь, смывайся», трем ладошки друг о друга.

Продолжение Приложения Д

Упражнение закончено, все молодцы.

Воспитатель: ребятам у нас осталось последнее испытание, мы проведем подвижную игру «Мыло и бактерии».

Дети образуют круг, держатся за вытянутые руки в кругу дети в масках бактерий. Один ведущий в маске мала вбегает в круг и ловит бактерий, все бактерии при этом выбегают из круга, затем мыло выходит из круга бактерии возвращаются в круг. Игра продолжается пока мыло не переловит всех бактерий. Затем участники меняются местами, бактерии и стоящие в кругу.

Воспитатель: ребята, наше путешествие на замечательный остров подошло к концу. Теперь мы можем всегда там находиться, потому что усвоили правила как быть здоровыми, сохранить и укрепить свое здоровье. Давайте повторим наши замечательные правила укрепления здоровья.

Соблюдать правила личной гигиены.

Заниматься физкультурой и спортом ежедневно.

Проводить регулярно закаливающие процедуры.

Применять для укрепления здоровья самомассаж.

Вести активную двигательную деятельность.

Воспитатель: ребята давайте поблагодарим нашего Аркадия Паровозова за чудесное приключение на остров «Здоровья» и пожелаем до новых встреч. Все молодцы, наше занятие закончено.

Приложение Е

Количественные результаты контрольного этапа эксперимента

Таблица Е.1 – Количественные результаты диагностического задания 1 в ЭГ и КГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	4	4	4	4	16	в	Савелий М.	2	2	2	3	9	с
Маша С.	1	1	1	1	4	н	Вика Т.	1	2	2	2	7	н
Игорь С.	3	3	3	4	13	в	Света К.	2	2	3	3	10	с
Саша В.	2	2	3	2	9	с	Надежда Щ.	2	3	3	3	11	с
Максим А.	3	3	2	2	10	с	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	3	3	4	3	13	в	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	4	4	4	4	16	в	Ярослав О.	3	3	4	3	13	в
Юля М.	3	3	2	3	11	с	Сережа Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	3	2	3	3	11	с	Евгений А.	1	2	2	3	8	н
Никита К.	4	4	4	4	16	в	Елена Б.	2	2	2	1	7	н
Марина С.	4	4	4	4	16	в	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Таблица Е.2 – Количественные результаты диагностического задания 2 в ЭГ и КГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	4	3	4	3	14	в	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	2	2	2	2	8	н	Вика Т.	1	2	1	2	6	н
Игорь С.	4	4	4	4	16	в	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	2	2	3	2	9	с	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	1	2	2	2	7	н	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	3	3	3	3	12	с	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	3	3	4	4	14	в	Ярослав О.	3	3	3	3	12	с
Юля М.	3	2	3	3	11	с	Сережа Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	1	2	2	3	8	н	Евгений А.	1	2	2	2	7	н
Никита К.	4	4	4	4	16	в	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	4	4	4	4	16	в	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.3 – Количественные результаты диагностического задания 3 в ЭГ и КГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	4	3	3	13	в	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	2	2	2	2	8	н	Вика Т.	1	2	1	2	6	н
Игорь С.	4	4	4	3	15	в	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	2	2	3	2	9	с	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	3	2	2	2	9	с	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	3	3	3	3	12	с	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	4	4	4	4	16	в	Ярослав О.	3	4	4	4	15	в
Юля М.	3	3	3	3	12	с	Сереза Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	3	3	2	3	11	с	Евгений А.	1	2	2	3	8	н
Никита К.	4	4	4	4	16	в	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	4	4	4	4	16	в	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Таблица Е.4 – Количественные результаты диагностического задания 4 в ЭГ и КГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	4	3	4	4	15	в	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	2	2	2	2	8	н	Вика Т.	1	2	1	2	6	н
Игорь С.	3	4	4	4	15	в	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	3	3	3	3	12	с	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	3	3	2	2	10	с	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	4	4	4	4	16	в	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	2	2	3	2	9	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	4	4	4	4	16	в	Ярослав О.	3	3	3	3	12	с
Юля М.	3	3	3	3	12	с	Сереза Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	3	3	2	3	11	с	Евгений А.	2	2	2	2	8	н
Никита К.	4	4	4	4	16	в	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	4	4	4	4	16	в	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.5 – Количественные результаты диагностического задания 5 в ЭГ и КГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	4	4	4	4	16	в	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	2	2	2	2	8	н	Вика Т.	3	3	1	2	9	н
Игорь С.	4	4	4	4	16	в	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	3	3	3	3	12	с	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	3	3	3	3	12	с	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	4	4	4	4	16	в	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	3	3	3	3	12	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	4	4	4	4	16	в	Ярослав О.	3	3	3	3	12	с
Юля М.	3	3	3	3	12	с	Сереза Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	3	3	2	3	11	с	Евгений А.	2	2	2	2	8	н
Никита К.	4	4	4	4	16	в	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	4	4	4	4	16	в	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Таблица Е.6 – Количественные результаты диагностического задания 6 в ЭГ и КГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	4	4	4	4	16	в	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	2	2	2	2	8	н	Вика Т.	2	2	2	2	8	н
Игорь С.	4	4	4	4	16	в	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	3	3	3	3	12	с	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	3	3	3	3	12	с	Ира И.	1	2	2	2	7	н
Илья П.	4	4	3	4	15	в	Олег В.	3	3	3	3	12	с
Соня Ш.	3	3	3	3	12	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	4	4	4	4	16	в	Ярослав О.	3	4	4	4	15	в
Юля М.	3	3	3	3	12	с	Сереза Н.	3	3	2	3	11	с
Родион П.	3	2	2	3	10	с	Евгений А.	2	2	2	2	8	н
Никита К.	4	4	4	4	16	в	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	4	4	4	4	16	в	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.7 – Количественные результаты диагностического задания 7 в ЭГ и КГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	4	4	3	14	в	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	2	2	2	2	8	н	Вика Т.	2	2	2	2	8	н
Игорь С.	3	4	4	4	15	в	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	3	3	3	3	12	с	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	3	3	3	3	12	с	Ира И.	3	2	2	2	9	с
Илья П.	3	4	4	4	15	в	Олег В.	3	3	3	2	11	с
Соня Ш.	3	3	3	3	12	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	4	4	4	4	16	в	Ярослав О.	3	4	4	4	15	в
Юля М.	3	3	3	3	12	с	Сереза Н.	3	3	2	2	10	с
Родион П.	3	2	3	3	11	с	Евгений А.	2	2	2	2	8	н
Никита К.	4	4	4	4	16	в	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	4	4	4	4	16	в	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Таблица Е.8 – Количественные результаты диагностического задания 8 в ЭГ и КГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	3	4	3	3	13	в	Савелий М.	3	1	2	2	8	с
Маша С.	2	2	2	2	8	н	Вика Т.	2	2	3	2	9	н
Игорь С.	4	3	4	4	15	в	Света К.	3	3	2	2	10	с
Саша В.	3	3	3	3	12	с	Надежда Щ.	2	2	2	1	7	н
Максим А.	3	3	3	3	12	с	Ира И.	2	2	1	1	6	н
Илья П.	3	4	4	4	15	в	Олег В.	3	3	2	2	10	с
Соня Ш.	3	3	3	3	12	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	4	4	4	4	16	в	Ярослав О.	3	4	4	4	15	в
Юля М.	3	3	3	3	12	с	Сереза Н.	2	2	2	2	8	н
Родион П.	3	2	2	3	10	с	Евгений А.	2	2	2	2	8	н
Никита К.	3	3	3	3	12	в	Елена Б.	2	2	2	2	8	н
Марина С.	4	4	4	3	15	в	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.9 – Количественные результаты диагностического задания 9 в ЭГ и КГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Результаты в баллах ЭГ						Имя Ф. ребенка КГ	Результаты в баллах КГ					
	ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень		ВП	ВОС	ВОБ	ВС	Всего	Уровень
Анна А.	4	4	4	3	15	в	Савелий М.	3	3	2	3	11	с
Маша С.	2	2	2	2	8	н	Вика Т.	2	2	2	2	8	н
Игорь С.	4	4	3	4	15	в	Света К.	3	3	3	3	12	с
Саша В.	3	3	3	3	12	с	Надежда Щ.	2	2	3	2	9	с
Максим А.	3	3	3	3	12	с	Ира И.	2	2	2	2	8	н
Илья П.	4	4	4	4	16	в	Олег В.	3	3	3	4	13	с
Соня Ш.	3	3	3	3	12	с	Максим Я.	2	2	2	2	8	н
Егор Д.	4	4	4	4	16	в	Ярослав О.	3	4	4	4	15	в
Юля М.	3	3	3	3	12	с	Сереза Н.	3	3	2	2	10	с
Родион П.	3	2	3	3	11	с	Евгений А.	2	2	2	2	8	н
Никита К.	4	3	3	4	14	в	Елена Б.	2	2	2	1	7	н
Марина С.	4	4	3	4	15	в	Юля Е.	3	3	3	3	12	с

Таблица Е.10 – Количественные обобщенные результаты исследования в ЭГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка ЭГ	Качественный анализ в баллах							Общий балл КК/ПК	Уровень
	Полнота	Осознанность	Обобщенность	Системность	Инициативность	Самостоятельно			
Анна А.	33	34	34	31	3	3	132/6	высокий	
Маша С.	17	17	17	17	2	3	68/5	низкий	
Игорь С.	33	34	34	35	4	3	136/7	высокий	
Саша В.	24	24	27	24	3	3	99/6	средний	
Максим А.	25	25	23	23	3	3	96/6	средний	
Илья П.	31	33	33	33	3	4	130/7	высокий	
Соня Ш.	23	23	27	23	3	3	96/6	средний	
Егор Д.	35	35	36	36	4	4	142/8	высокий	
Юля М.	27	26	26	27	3	3	106/6	средний	
Родион П.	25	21	21	27	3	3	94/6	средний	
Никита К.	35	34	34	35	3	4	138/7	высокий	
Марина С.	36	36	35	35	4	4	142/8	высокий	

Продолжение Приложения Е

Таблица Е.11 – Количественные обобщенные результаты исследования в КГ на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка КГ	Качественный анализ в баллах						Общий бал КК/ПК	Уровень
	Полнога	Осознан ность	Обобще нность	Системн ость	Инициа тивность	Самосто ятельно		
Савелий М.	26	24	18	26	3	3	94/6	средний
Вика Т.	15	19	15	18	2	2	67/4	низкий
Света К.	26	26	26	26	3	3	104/6	средний
Надежда Щ.	18	19	26	18	2	3	81/5	средний
Ира И.	13	18	17	17	2	2	65/4	низкий
Олег В.	27	27	26	26	3	3	106/6	средний
Максим Я.	18	18	18	18	2	2	72/4	низкий
Ярослав О.	27	32	33	32	3	4	124/7	высокий
Сереза Н.	26	26	18	24	3	3	94/6	средний
Евгений А.	15	18	18	20	2	2	71/4	низкий
Елена Б.	18	18	18	16	2	2	70/4	низкий
Юля Е.	27	27	27	27	3	3	108/6	средний