

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

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

Выпускная квалификационная работа

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

дата

подпись

Исполнитель:
Ильинских Юлия Валерьевна,
обучающийся БД 54zКФ группы

подпись

Руководитель:
Моисеева Людмила Владимировна,
д-р пед. наук, профессор

подпись

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ	6
1.1 Здоровый образ жизни: понятие, характеристика, принципы.....	6
1.2 Педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.....	13
ГЛАВА 2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	18
2.1 Система работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.....	18
2.2 Организация взаимодействия со специалистами детского сада и родителями воспитанников.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек хотел бы обладать хорошим здоровьем, но быть абсолютно здоровым не может никто. Сложившиеся условия экономической и социальной нестабильности, неблагоприятная экологическая обстановка, стрессовые ситуации, препятствуют сохранению здоровья. Вполне возможно обезопасить себя от разных болезней, оставить в стороне неприятности, связанные со здоровьем. Изменив свой ритм жизни, любой будет чувствовать себя здоровее.

Ежегодно отмечается тенденция постоянного повышения заболеваемости детей дошкольного возраста. Возможно, это происходит из-за неравенства развития социальных групп населения и изменения климата Земли. Любой человек несет в себе черты всего человечества, и забота о его здоровье это забота о здоровье нации. Следовательно, проблема формирования представлений о здоровом образе жизни детей является в настоящее время актуальной.

О проблеме укрепления здоровья и формировании здорового образа жизни детей указывают исследования психологов, педагогов, физиологов, экологов, таких как: В.М. Бехтерев, И.В. Дубровина, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Л. Венгер, В.Д. Давыдов, М.И. Лисина, и др.

На здоровье наших детей влияют многие факторы: биологические, экологические, социальные, гигиенические. Также невозможно воспитание отношения дошкольников к здоровому образу жизни без активного участия в этом процессе педагогов и родителей.

Решать эту проблему надо начинать с дошкольного возраста, когда еще только формируется его отношение к окружающему миру. На данном этапе развития жизненные установки достаточно гибки, что помогает ребенку в развитии потребностей здорового образа жизни (ЗОЖ).

Основная задача воспитателей и родителей в приобщении к здоровому образу жизни это обучение здоровому образу и владение необходимыми гигиеническими навыками с детских лет.

Актуальность проблемы исследования идет из социального заказа общества на выпускника дошкольной образовательной организации (далее ДОО), самостоятельно соблюдающего правила здорового образа жизни, физически развитого и владеющего основными культурно-гигиеническими навыками.

ФГОС ДО включает такую образовательную область, как «Физическое развитие», где одна из задач это формирование начальных представлений о ЗОЖ.

Все вышеперечисленное послужило поводом к проведению исследования по теме «Педагогические условия формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни»

Проблема исследования: при каких педагогических условиях процесс формирования начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста будет эффективнее.

Цель исследования: разработать, обосновать и апробировать педагогические условия формирования начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс формирования начальных представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

Предмет исследования: педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни.

Гипотеза исследования: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста возможно при соблюдении следующих педагогических условий:

- создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию здорового образа жизни у детей;
- разработана система деятельности работы кружка «Азбука здоровья»;

- осуществление взаимодействий с родителями по вопросам формирования начальных представлений о ЗОЖ.

Цель и гипотеза определили необходимость решения следующих задач исследования.

1. Определить теоретические основы формирования начальных представлений о здоровом образе жизни.

2. Оценить уровень знаний детей 3 – 5 лет о здоровом образе жизни.

3. Определить и апробировать педагогические условия формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

4. Разработать систему мероприятий по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни у детей 4 – 5 года жизни, внедрить ее в практическую деятельность дошкольной образовательной организации.

База исследования: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 14» г. Красноуфимск (МАДОУ «Д/с № 14»), в исследовании принимали участие 10 детей 4 – 5 лет, 10 семей.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ В РАБОТАХ УЧЕНЫХ

1.1 Здоровый образ жизни: понятие, характеристика, принципы

Здоровье – ценный подарок, который дарит человеку природа. Имеется более 300 определений здоровья. В обыденной жизни понятие «здоровье» обычно означает отсутствие заболеваний.

Учёными доказано, что здоровье человека зависит на 20 % от экологии, на 20% - от причин, передаваемых по наследству, 10% зависит от деятельности медицинского обслуживания, на 50% - от самого человека. Следовательно, здоровье зависит от образа жизни, которому мы отдаем предпочтение сами.

Впервые определению здоровья дал древнегреческий философ, врач и учёный, живший в V в. до н. э. Алкмеон: «Здоровье есть гармония противоположно направленных сил». Цицерон описал здоровье как точный баланс разных душевных состояний.

На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает: «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений» [1, с. 18].

По определению Б.Я. Солопова, здоровье – «индивидуальное психосоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [27, с. 176].

По мнению Г.М. Коджаспировой, здоровье – это «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия,

наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела» [15, с. 90].

И. И. Брехман считает, что здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные взаимоотношения с людьми, с природой и самим собой.

Устав Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) рассматривает определение понятия здоровье как равновесие внутреннего мира человека и его соответствие с внешними социальными условиями.

Г.Л. Билич, Л.В. Назарова на основе этого определения выстраивают следующее определение «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и умение адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов» [3, с. 31].

Большая медицинская энциклопедия объясняет понятие здоровья как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения [4].

Ученые С.П. Боткин, П.Ф. Лесгафт положили начало современной нам валеологии. Так, например, С.П. Боткин видел здоровье человека, преимущественно как функцию адаптации, функцию деторождения, продолжения рода и залог здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он рассматривает как важнейшую основу патологии [9].

Сохранению и укреплению детского здоровья особое внимание уделял В.М. Бехтерев.

Проблемой здоровья интересовались также многие педагоги. Например педагог В.А. Сухомлинский высказывал, что «забота о здоровье ребенка – это совокупность санитарно-гигиенических норм и правил ... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в

гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [10, с.73].

Из представленных определений мы видим, что понятие здоровья показывает, как организм приспосабливается к условиям окружающей среды и отображает результат процесса сотрудничества человека и среды обитания; само состояние здоровья создаётся в последствии взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Здоровье квалифицируется биологическими (наследственными) возможностями, физиологическими запасами жизнедеятельности, психически – нормальным состоянием и социальными возможностями осуществления человеком всех задатков (генетически детерминируемых).

Выделяют три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа);
- 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное).

Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) возникло совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Причиной интереса к этой теме стало существенное увеличение продолжительности жизни, изменение среды обитания и самого человека.

Как указывал В.Н. Беленов: «Здоровый образ жизни – это мировоззрение, определяющее систему (стиль) поведения индивида, в данном случае – здоровый стиль жизни».

Б.Н. Чумаков полагает, что здоровый образ жизни – активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни человека и семьи не устраивается сам по себе в зависимости от ситуаций, а формируется в течении жизни целенаправленно и постоянно. Изменение образа жизни, выполнение правил гигиены, отказ от вредных привычек совладение с неблагоприятными жизненными ситуациями ведет к сохранению и укреплению здоровья населения [12].

Отечественный специалист в сфере социальной гигиены Ю. П. Лисицын отмечает, что деятельность, энергичность человека или группы людей, пользующихся материальными и духовными условиями и возможностями в интересах здоровья, физического и духовного развития человека это и есть здоровый образ жизни [5].

Здоровый образ жизни - это осуществление комплекса действий во всех основных формах существования человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Еще античные философы говорили о представлениях здорового образа жизни. Так, например, Гиппократ в трактате «О здоровом образе жизни» рассматривает данный феномен как некое единство, где необходимо соблюдение целого ряда профилактических процедур. Он делает существенный акцент на физическом здоровье человека [6].

Есть различные точки зрения на проблему здорового образа жизни. Представители философско-социологического направления П.А.Виноградов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и другие рассценивают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. А в психолого-педагогическом направлении Г.П. Аксенов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Дитлс Р., И.О. Мартынюк, Кобежанская Л. С. и другие здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Тем не менее, резкой границы между ними нет, так как они направлены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Главными составными частями здорового образа жизни являются:

- рациональный режим жизни;
- правильное питание;
- оптимальная двигательная активность;
- закаливание организма;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

В настоящее время одна из стратегически значимых задач развития государства это сохранение и укрепление здоровья детей. Она регламентируется и обеспечивается нормативно-правовыми документами.

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

- Концепция демографической политики России на период до 2025 года.

- Концепция долгосрочного социального развития Российской Федерации до 2020 года.

- Концепция дошкольного воспитания.

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Концепция дошкольного воспитания (В.В. Давыдов, В.А. Петровский, 1989 г.) выделяет особое место решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей. По представлению авторов, воспитывая дошкольников, мы должны заботиться как об их физическом здоровье, так и о психологическом благополучии. Так как физическое здоровье детей создает целостность с их психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то методы формирования физического и психического здоровья ребенка заключаются не только в педагогических средствах физического воспитания и в профилактических и лечебных процедурах. Они проникают во все сферы жизнедеятельности детей в детском саду, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста [14].

Для дошкольников здоровый образ жизни – это необходимость ребенка в чистоте и опрятности, культуре поведения и самостоятельной двигательной активности. К старшему дошкольному возрасту дети овладевают начальными представлениями о здоровье и здоровом образе жизни, знают о нескольких элементарных приемах оказания первой помощи. В данном возрасте воспитанники самостоятельно могут осуществлять закаливающие процедуры, осваивают приемы ухода за одеждой и т.п.

Что такое знания о здоровом образе жизни?

В психолого-педагогической науке показаны разнообразные подходы к определению понятия «основы здорового образа жизни у детей»:

- как знание «законов» функционирования организма;
- как совокупность внешних и внутренних условий жизни ребенка;
- как активная деятельность, направленная на сохранение и укрепление ребенком своего здоровья;
- как определенный уровень знаний о состоянии физического и психологического благополучия организма, о природных и социальных причинах вреда и пользы для здоровья, о некоторых способах укрепления здоровья и предотвращения болезней на основе собственного опыта.

Также рассмотрено понятие «формирование основ здорового образа жизни» как сознательный процесс оказания помощи ребенку в осмыслении им здоровья как главного достоинства и важного отношения к нему, вовлечение ребенка в «здоровьетворение» в соответствии с его знаниями и представлениями, индивидуальными возможностями и способностями.

Знания о ЗОЖ – это созданные знания, умения, навыки, мотивы и формы поведения по предупреждению заболеваний, сохранению и укреплению здоровья на индивидуальном уровне применительно к образу жизни каждого человека.

Понятие о ЗОЖ у детей дошкольного возраста включает в себя много аспектов:

- приучение к прочным культурно-гигиеническим умениям и навыкам;
- развитие знаний о строении своего тела, предназначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование знаний о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработку привычки ежедневных организованных и самостоятельных упражнений.

На сегодняшний день, когда проблема сохранения и укрепления здоровья детей переходит на мировой уровень, в дошкольном образовании впервые выделяется самостоятельная образовательная область «Здоровье». Она решает задачи развития у детей начальных представлений о здоровом образе жизни методом воспитания личности дошкольника, мотивированной на сохранение и укрепление здоровья, что позволило сформулировать принципы построения модели здорового образа жизни [18].

- Принцип актуальности включает в себя поиск знаний и умений с опорой на общественный заказ: решение актуальной проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения.

- Принцип системности и комплексности предполагает формирование комплекса знаний и умений, предусматривающий осознание здоровья человека во всех его составных элементах (физического, психического, духовного, социального), а также овладение системы средств и методов по его сохранению и укреплению.

- Принцип научности и доступности предполагает, с одной стороны, включение знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и родителей, основанных на многовековом коллективном опыте человечества, фиксируемого в понятиях, законах, теориях базовых наук (биологии, психологии, философии, социологии, физиологии и др.), с другой модель здорового образа жизни должна соответствовать уровню возможностей воспитанников.

- Принцип интегративности построения модели здорового образа жизни предусматривает специфическую особенность валеологии и физической культуры, как интегративной области знаний вышеуказанных наук.

В период дошкольного возраста наблюдаться интенсивный рост и развитие ребенка, формируются основные виды движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, складываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Организм здорового и развитого

ребенка имеет прекрасную сопротивляемость к вредным факторам среды, менее утомляем, социально и физиологически адаптирован.

Проведенный анализ работ ученых дал возможность определить здоровый образ жизни детей дошкольного возраста как стиль повседневной жизни, что соответствует гигиеническим правилам, вырабатывает легко приспособляемый потенциал организма, содействует удачному сохранению и развитию его незадействованных возможностей. И лучше всего усваиваются правила, нормы, умения и навыки здорового образа жизни, культурно-гигиенические навыки в младшем дошкольном возрасте, как в периоде стремительного личностного развития, развития самосознания, мотивов поведения, нравственных качеств ребенка [19].

Таким образом, я считаю, что формирование здорового образа жизни следует начинать уже в детском саду. Всю деятельность ребенка в дошкольном учреждении необходимо направить на сохранение и укрепление здоровья, взяв за основу познавательные занятия, партнерскую совместную деятельность педагога и ребенка в течение дня.

1.2. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Чтобы система образования плодотворно развивалась и действовала, необходимы определенные условия. В.И. Андреев считает, что педагогические условия — это обстоятельства процесса обучения, являющиеся итогом направленного отбора, разработки и применения элементов содержания, методов, а также организационных форм обучения для достижения поставленных дидактических целей [13].

Процесс формирования ЗОЖ у дошкольников будет результативным, если выполнить следующие педагогические условия:

1. разработка в детском саду определенной обучающей программы, которая была бы нацелена на получение детьми ряда обязательных навыков и

привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к себе и окружающим людям;

2. создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста;

3. организация взаимодействия ДОО и семьи.

Рассмотрим педагогическое условие – организацию взаимодействия ДОО и семьи.

Как показали исследования психологов, педагогов и социологов (А.И. Захаров, Ю.П. Литвинене, А.Н. Демидова, В.Я. Титаренко, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова) для полноценного развития дошкольников необходимо взаимодействие детского сада с семьей. Оно играет важную роль в формировании основ ЗОЖ у детей.

Воспитание физически крепкого и морально устойчивого ребенка, умеющего приспосабливаться к реальным условиям жизни, составляет основу педагогической модели взаимодействия ДОО и семьи по формированию основ здорового образа жизни [25].

Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное физическое развитие ребенка.

Для выполнения второго педагогического условия необходимо создать развивающую предметно-пространственную среду по формированию ценностей здорового образа жизни у детей. И нужна такая среда, чтобы она стимулировала детей на физическую активность, давала возможность для движения, познания, мотивировала к подвижным играм. Создавая такую развивающую среду в группах детского сада, мы способствуем формированию представлений, а позднее и навыка у детей в здоровом образе жизни. Центры ЗОЖ оснащают различными книгами, энциклопедиями, иллюстративным материалом и дидактическими пособиями, раскрасками, развивающими играми по теме ЗОЖ, альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты их разнообразной деятельности др.

Организация развивающей предметно-пространственной среды для ДОО является не менее значимым и актуальным. ФГОС ДО предъявляет к развивающей среде определённые требования:

- насыщенность – должна отвечать возрастным особенностям детей.

Создавая развивающее пространство и подбирая разнообразные материалы по формированию здорового образа жизни, спортивного оборудования и инвентаря (в здании и на участке) мы обеспечиваем:

- игровую активность всех детей, опытно-экспериментальную деятельность с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

- возможность самовыражения детей.

- трансформируемость – считает возможным изменять предметно-пространственное окружение в зависимости от ситуаций, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

- полифункциональность – способность по-разному использовать составные части предметно-пространственной среды, например, дорожек здоровья, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

- вариативность предполагает:

- нахождение в группе разнообразных пространств (для дидактических и подвижных игры, для укрепления здоровья, уединения и пр.). Также подбор различных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих беспрепятственный выбор воспитанников;

- систематическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов в центре ЗОЖ, побуждающих на различную деятельность детей;

- доступность развивающей предметно-пространственной среды предполагает:

- возможность доступа для дошкольников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов, всех помещений, где реализуется образовательная деятельность;

- свободный подход детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к спортивному оборудованию, играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим формирование ЗОЖ;

- безопасность среды подразумевает соблюдение требований по обеспечению надежности и безопасности употребления всех ее элементов.

Создавать благоприятную обстановку, формирующую у воспитанников гигиенических навыков, подбирать и размещать мебель, спортивный инвентарь, необходимо выполнять с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним.

На участке детского сада оборудуют спортивную площадку, где впоследствии дошкольники будут играть в разнообразные игры: в мяч, бадминтон, городки, кегли, разные виды классиков. Также на площадке должны быть дорожки для катания на самокате, роликовых коньках, разметка для баскетбола, городков, эстафетные дорожки. Спортивный зал нужно оснастить разными предметами и пособиями: шнурами, лентами, обручами, гимнастическими палками, разнообразными мячами, гимнастическими стенками, скамейками, матами, и т.д. В группе должен быть центр двигательной активности. Его наполняют следующим оборудованием: массажными дорожками, мешочками с разнообразной крупой, скакалками, обручами, шнурами, различными мячами, кеглями и т.д.

Таким образом, организовывая развивающую предметно-пространственную среду для формирования ценностей здорового образа жизни, нужно иметь огромный выбор разнообразного спортивного инвентаря, которое нацелено на развитие физических навыков, и укрепление и сохранение здоровья дошкольников.

Выводы

1. Изменение образа жизни, выполнение правил гигиены, отказ от вредных привычек совладение с неблагоприятными жизненными ситуациями ведет к сохранению и укреплению здоровья как одного человека, так и всего населения.

2. Формировать основы здорового образа жизни следует начинать уже в детском саду. Вся деятельность детей в дошкольном учреждении необходимо направить на сохранение и укрепление здоровья, взяв за основу познавательные занятия, партнерскую совместную деятельность педагога и ребенка в течение дня.

3. Организовывать развивающую предметно - пространственную среду для формирования ценностей здорового образа жизни, необходимо используя большое разнообразие спортивного инвентаря, направленного на физическое развитие, на укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста.

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

2.1 Система работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

Ежегодно растет процент патологически больных детей.

Анализ изучения опыта работы ученых из различных областей знаний, педагогических работников дошкольных образовательных учреждений и результаты мониторинга образовательной области «Здоровье», позволили оценить необходимость и значимость формирования здорового образа жизни у детей, начиная с младшего дошкольного возраста.

Данные мониторинга на начальном этапе показали отставание детей младшего и среднего дошкольного возраста в усвоении валеологических знаний: о строении тела человека, о правилах личной гигиены. Мониторинг ценностного отношения дошкольников к здоровью, выявил недостаточный уровень сформированности понимания детьми сущности и значимости здоровья для человека, его жизни. Результаты мониторинга показали необходимость повышения уровня знаний детей.

Решить данную проблему поможет формирование у детей знаний научных основ здорового образа жизни, умений и навыков укрепления здоровья, воспитание ценностного отношения к нему. Таким решением могут быть циклы познавательных занятий дополнительного образования, совместная деятельность воспитателя и детей в течение дня, создание сотрудничества ДОО и семьи по вопросам формирования здорового образа жизни и создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию ценностей здорового образа жизни у детей.

Принимая во внимание то, что дошкольникам интересно познавать окружающий мир, следует учитывать это в формировании умений и навыков обеспечения здоровой жизнедеятельности, стимул на здоровье.

Для решения данной проблемы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни мы организовали образовательное пространство, позволяющее обеспечить высокое качество образовательного процесса. Создали предметно-развивающую среду, оборудовали центр сохранения здоровья «Советы доктора Айболита», (Приложение 1).

Центр «Советы доктора Айболита» наполнили следующими материалами.

1. Наглядно-дидактические пособия: «Азбука здоровья», «Как устроен человек», «Распорядок дня», «Эмоции», «Спорт», «Спортивный инвентарь», «Летние виды спорта».

2. Демонстрационные материалы: «Предметы гигиены», «Наши чувства и эмоции», «Если малыш поранился», «Части тела человека», «Эмоции мальчика».

3. Тематические словари в картинках: «Я и мое тело», «Гигиена и здоровье», «Спорт. Зимние виды. Летние виды».

4. Умные ширмочки: «Режим дня».

5. Развивающие игры: «Зоопарк настроений», «Правильное питание», «Валеология или здоровый малыш», «Мое лицо», «Баня», «Зуб Неболей-ка», «Аскорбинка и ее друзья», Лото «Спорт», кубик настроений «Герои сказок», кубик эмоций «Колобок».

6. Плакаты: «Тело человека», «Говорящая анатомия», «Строение тела человека», «Оказание первой помощи», «Осторожно – болезнетворные микробы», «Эмоции».

7. Сюжетно-ролевая игра: «Больница».

8. Художественное слово: «Стихи про ЗОЖ для детей», «Стихи о питании», «Пословицы и поговорки про здоровье», «Пословицы и поговорки про пищу и еду», загадки «О человеке», загадки «Про еду», загадки «Про

спорт», энциклопедии, художественная литература валеологического содержания.

9. Создали различные картотеки:

- «Игры по формированию здорового образа жизни у детей»,
- «Пальчиковая гимнастика»,
- «Физкультминутки»,
- «Психогимнастика»,
- «Пальчиковые игры»,
- «Гимнастика для глаз»,
- «Дыхательная гимнастика»,
- «Игровой массаж»,
- «Самомассаж»,
- «Упражнения с массажным мячом»,
- «Бодрящая гимнастика»,
- «Релаксационные игры и упражнения»,
- «Правильная осанка».

Содержательность среды группы удовлетворяет программным требованиям и возрастным особенностям детей. В группе имеется разнообразный, спортивный инвентарь, обеспечивающий воспитанникам игровую, познавательную, творческую, двигательную активность.

Детский сад располагает различным спортивным инвентарем: обручами, физкультурными матами, кубиками, лентами, флажками, и многим другим оборудованием.

Дети дошкольного возраста постоянно должны быть в движении, поэтому в группе есть «Центр двигательной активности», который снабжен нестандартным оборудованием для физического развития детей, в небольшом количестве имеются мячи, обручи, кегли, скакалки, дартс, баскетбольные корзины.

Проанализировав развивающую среду в группе детского сада, мы убедились в том, что она по многим параметрам соответствует требованиям

ФГОС ДО, дает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности, а также возможности формирования основ здорового образа жизни.

Несмотря на то, что развивающая предметно – пространственная среда ДОО в значительной степени отвечает требованиям ФГОС ДО, в будущем мы бы хотели видеть ее еще более совершенной и заполненной более разнообразным и современным спортивным оборудованием для физического развития.

Анализ второго педагогического условия, создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию ценностей здорового образа жизни у детей, включен анализ среды МАДОУ «Детского сада № 14», в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Следующим шагом нашей работы стало проведение мониторинга. Использовали опросник для детей младшего и среднего дошкольного возраста, автор В.А. Деркунская (Таблица 1).

Таблица 1

Опросник для детей младшего и среднего дошкольного возраста,
автор В.А. Деркунская

Вопросы для детей младшего дошкольного возраста	Вопросы для детей среднего дошкольного возраста
1. Кто это? 2. Покажи, какие части есть у тела человека? Назови их. («Что это?» - помогает воспитатель малышу). 3. Зачем человеку голова? 4. Что человек делает с помощью рук? 5. Что человек делает с помощью ног? 6. Зачем человеку туловище? Знаешь ли ты, что находится внутри туловища? Назови, пожалуйста (или: «Давай наденем «волшебные» очки и посмотрим, что у нашего человечка находится внутри»).	1. Кто это? 2. Из каких частей состоит тело человека? Назови их, пожалуйста. 3. Как ты думаешь, у человека есть главные части тела? Какие, назови, пожалуйста. Почему эти части тела главные? 4. Может ли человек прожить без руки? А без головы? (Дополнительные вопросы, если ребенок испытывает затруднения). 5. Для чего человеку нужны руки? Ноги? Туловище? Голова? 6. Что находится внутри туловища? Назови, пожалуйста, если знаешь.

Цель опросника: изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.

Раздел 1. Строение человеческого тела.

Цель: изучить особенности знаний детей о строении тела человека.

Принимая во внимание возраст дошкольников, опрос проводили с применением пособия «Человек». Пособие раскладывали на столе, приглашали ребенка к совместной игре. Мониторинг проводили в индивидуальном порядке. Итоги беседы заносили в протокол, форму которого представили (Приложение 2).

Критерии оценки:

- знание частей тела человека, их обозначение в слове, объяснение их назначения;
- адекватность ответа на вопрос;
- активность ребенка в диалоге, эрудированность.

Уровни знаний детей.

- Выше возрастной нормы: ребенок знает все части тела человека, правильно называет их. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован.

- Возрастная норма: ребенок называет части тела человека, объясняет их назначение, допуская при этом некоторые ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности.

- Ниже возрастной нормы: ребенок испытывает затруднения в назывании частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначения, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

Раздел 2. Правила чистюли, таблица представлена в (Приложении 3).

Цель: изучить особенности знаний детей младшего и среднего дошкольного возраста о правилах здоровья (правилах личной гигиены).

В выполнении данного мониторинга использовали вытекающие одна из другой сюжетные картинки, где изображены алгоритмы умывания рук, ухода за ушами и кожей, бережного отношения к глазам.

Приглашали ребенка к игре-беседе, которую проводили в индивидуальной форме, и предлагали ему рассказать, что он видит на картинках. Учитывая возраст детей, создавали привлекательную эмоциональную ситуацию для дошкольника, непринужденным образом привлекая его в беседу

Примерные вопросы по картинкам «Правила чистюли: умывание рук».

1. Что делает девочка?
2. Зачем она хочет помыть руки?
3. Зачем намыливать руки мылом?
4. Зачем вытирать руки?
5. Чем вытирает руки девочка?
6. А у тебя есть свое (личное) полотенце? Для чего оно тебе?

Далее предлагали ребенку самостоятельно рассмотреть картинку «Правила чистюли: умывание рук» и ответить на дополнительные вопросы: «А ты это делаешь? Зачем ты это делаешь? Для чего?»

Критерии оценки:

- знание правил личной гигиены, их уверенное обозначение словами;
- целостность рассказа по картинке, знание алгоритма действий личной гигиены;
- обоснованность действий ребенка, изображенного на картинке;
- соотнесение изображаемых действий на картинке с личным опытом (перенос).

Уровни представлений детей.

Выше возрастной нормы: ребенок знает правила личной гигиены, правильно называет их и знает, как они совершаются. Понимает, зачем они нужны, объясняет, как и зачем совершает их в своей жизни. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их.

Возрастная норма: ребенок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности при ответах на вопросы, связанные с личным опытом.

Ниже возрастной нормы: ребенок испытывает затруднения в назывании правил личной гигиены, часто ошибается, не может объяснить, зачем они нужны человеку, лично ребенку. Путается в алгоритме действий личной гигиены. Отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

Также проводили мониторинг отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни, В.А. Деркунская.

Цель: изучить особенности ценностного отношения детей младшего и среднего дошкольного возраста к здоровью.

Для достижения обозначенной цели использовала хорошо знакомую ребенку детскую литературу, сказку К.И. Чуковского «Айболит».

Использовали следующие примерные вопросы к ребенку.

1. Скажи, пожалуйста, тебе нравится сказка «Айболит» К. Чуковского? (показывала ребенку книжку, давала полистать и посмотреть иллюстрации).
2. Кто твой любимый герой в этой сказке? Почему?
3. Если бы ты стал Айболитом и попал в сказку, что ты делал? Для чего бы ты это делал?
4. Представь, что у Айболита в руках оказалась волшебная палочка. Как ты думаешь, какие желания он загадал бы?

В ходе мониторинга фиксировали высказывания ребенка. Особенно важно обратить внимание на ответы, в которых ребенок совершает выбор (вопросы со 2 по 4). Он и становится показателем отношения дошкольника к здоровью, понимания ребенком его сущности и значимости для человека, его жизни.

В ходе наблюдения за ребенком четвертого года жизни в повседневной деятельности обращали внимание на такие детские проявления, как:

- заинтересован правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- получает удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры;
- позитивно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания;
- удовлетворен самостоятельными и совместными действиями и их результатами;

В ходе наблюдения за ребенком пятого года жизни в повседневной деятельности обращала внимание на:

- устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведении;
- получает удовольствие в ходе выполнения несложных умений и навыков гигиенической культуры и процессов самообслуживания;
- осознает себя, свои желания и потребности, стремится к самооценке;

Наличие выделенных проявлений в поведении ребенка свидетельствовало о его правильном отношении к здоровью и здоровому образу жизни. Результаты наблюдений заносили в таблицу, форма представлена в (Приложении 4).

Данные мониторинга на начальном этапе показали отставание детей младшего и среднего дошкольного возраста в усвоении валеологических знаний: о строении тела человека, о правилах личной гигиены. Мониторинг ценностного отношения дошкольников к здоровью, выявил недостаточный уровень сформированности понимания детьми сущности и значимости здоровья для человека, его жизни. Результаты мониторинга показали необходимость роста уровня знаний детей.

Далее для детей второй младшей и средней группы разработали программу дополнительного образования «Азбука здоровья» (Приложение

б). Данную парциальную программу составила с учетом современных методологических подходов к отбору содержания и технологии образовательного процесса на основании документов: примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы и применением структурированного типа работы по системе формирования культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, материалов валеологического блока программы «Наша традиция – быть здоровыми!» Т.Г. Кареповой. Программа «Азбука здоровья» предусматривает валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, способах оказания элементарной помощи и самопомощи. Основная цель программы: сформировать бережное отношение к своему здоровью, развивать представления о собственном теле и своем физическом потенциале, посредством ознакомления с несложными способами его укрепления, профилактика отрицательных эмоций. Как предполагают создатели Федерального государственного стандарта дошкольного образования – дошкольный возраст очень важен для развития навыков сохранения здоровья. Именно поэтому в предоставленной программе реализую образовательную область «Здоровье».

В предлагаемой программе «Азбука здоровья» придерживаются следующих общедидактических принципов.

- *Принцип научности и достоверности* – предоставление знаний, предлагаемых детям, взято из научных фактах, личного опыта и чувственных ощущений самих детей.

- *Принцип доступности* – принимаются во внимание возрастные особенности детей, подбирается материал, подходящий по возрасту.

- *Принцип наглядности и занимательности* – обучающий материал выбирается так, чтобы мог побуждать детей к эмоциональному отклику и вызывать интерес.

- *Принцип природосообразности* – формы и методы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, особенностях развития его познавательной деятельности.

- *Принцип индивидуально-дифференцированного подхода* – педагогический процесс настраивается на индивидуальные и типологические особенности познавательного развития каждого ребенка и группы в целом.

- *Принцип комплексного и интегративного подхода* – формирование представлений о ЗОЖ реализуется через разные виды деятельности дошкольников в системе воспитательного и образовательного процессов, планируется применение различных видов и форм работы с детьми, педагогами и родителями, законченность каждого вида работы и мониторинг результатов.

- *Принцип активности и сознательности* – формирование личной активности ребенка в плане понимания влияния различных факторов на здоровье и необходимости поведения, обращенного на укрепление здоровья.

Программа «Азбука здоровья» состоит из 6 блоков.

Представляю краткое описание работы по каждому блоку.

1 блок «Скажи, нет вредным привычкам»: в работе по данному блоку активно применила психологические приемы, одновременно с профилактикой вредных привычек проводила закрепление полезных привычек. Дошкольники познают о вредных привычках, приводящих к заболеваниям.

2 блок «Знай, свое тело»: на занятиях по этому блоку дети более углубленно узнают о строении тела человека, назначении отдельных органов, о целостности организма.

3 блок «Соблюдай правила гигиены»: отдельный акцент делается на формирование практических умений и навыков на выполнение гигиенических правил.

4 блок «Соблюдай режим дня»: занятия нацелены на воспитание самостоятельности при выполнении главных режимных моментов.

5 блок «Следи за датчиком настроения»: воспитанники приобретают знания об эмоциях и чувствах, настроении, об их воздействии на здоровье. Основная цель занятий – повышение психоэмоциональной устойчивости.

6 блок «Занимайся физкультурой»: детям показывают важность движения для здоровья, рассказывают о пользе подвижных игр и занятий спортом. На занятиях Дети усваивают правила здорового образа жизни, и значимости их соблюдения для здоровья человека.

Содержание программы построили с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. С учетом этого разработали тематический план занятий для детей второй младшей и средней групп, представляющий собой синтез знаний об основных факторах ЗОЖ (Приложение 5).

Занятия строили с учетом следующих положений.

- включали в содержание занятий сведения о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека;
- подбирали формы, методы и средства учебного процесса с соблюдением санитарно-гигиенических требованиями;
- создали вокруг ребенка познавательную среду «здоровья», которая не только напрямую, но и косвенно влияет на формирование его мировосприятия;
- создали оптимальные гигиенические условия на занятиях.

Организацию работы с детьми строили, руководствуясь методическими требованиями к структуре занятия:

1. организационный момент;
2. гимнастика;

3. дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее;
4. познавательный блок;
5. сообщение нового материала, используя игру-беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта и другое;
6. дидактическая или подвижная игра на закрепление;
7. релаксация под музыку.

Для развития целостного понимания ценности здоровья с детьми проводили занятия по следующему алгоритму:

- первоначальное сообщение доступных детям знаний о способах укрепления и сохранения здоровья;
- обогащение знаний детей через беседу, чтение познавательной литературы; уточнение знаний в дидактической игре, опытно-экспериментальной деятельности;
- закрепление знаний в сюжетно-ролевой игре, интегрированных занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности. Это соответствует требованиям современных здоровьесберегающих технологий.

Продолжительность занятия: 2-я младшая группа – 15 минут, средняя группа – 20 минут. Продолжительность каждого блока занятия варьировалась в зависимости от психо-физиологического и эмоционального состояния детей на данный момент.

С целью более прочного усвоения знаний, умений и навыков работу на занятиях осуществляли с опорой на различные анализаторы:

- зрительный (привлечение схем и условных изображений, наглядного материала);
- тактильный (работа с раздаточным материалом);
- слуховой (восприятие информации на слух);
- двигательный (выполнение упражнений).

В работе с детьми использовали следующие методы и приемы:

1. словесные: чтение произведений валеологического содержания, беседа и обсуждение, вопросы к детям, отгадывание загадок, словесные игры и упражнения;

2. наглядные: рассматривание демонстрационных материалов – пособий, плакатов, схем, тематических словарей в картинках, просмотр мультфильмов, детских презентаций о ЗОЖ;

3. практические: физкультминутки, гимнастика для глаз, самомассаж, экспериментальная деятельность, творческая деятельность, сюжетно-ролевая, дидактическая игра.

Систему работы осуществляли с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей младшего дошкольного возраста, опираясь на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни проходило на протяжении всего времени пребывания детей в ДООУ:

- режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон;

- непосредственно образовательная деятельность: занятия дополнительного образования «Азбука здоровья», физкультурные занятия, музыкальные занятия, рисование.

Большую роль в работе отводили организации информационной «Среды здоровья» (схемы, рисунки, плакаты), которая не только напрямую, но и косвенно воздействовала на формирование миропонимания ребенка.

В нашу систему работы с детьми входит активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. В системе применялся самомассаж, игровой массаж, коммуникативные игры, игротерапию, циклы познавательных занятий, физкультминутки, пальчиковую гимнастику, пальчиковые игры, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, релаксацию, психогимнастику.

Таким образом, осуществлялся комплексный подход в формировании начальных представлений о здоровом образе жизни у младших

дошкольников. Обучение проводили через все виды деятельности детей во время пребывания в группе. Главной задачей было – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить культурно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

В конце года был проведен повторный мониторинг. Чтобы проследить динамику, использовали те же диагностические материалы, которые были необходимы для обследования детей в начале года. Полученные результаты сравнили с началом года и определили наличие динамики.

Эффективность созданной и апробированной программы дополнительного образования подтверждается следующей результативностью: дети овладели прочными валеологическими знаниями. Согласно проведенному опросу (автор Деркунская В.А.), дети имеют знания о строении тела человека: возрастная норма – 60%, выше возрастной нормы – 40%, знания о правилах личной гигиены: возрастная норма – 40%, выше возрастной нормы – 60%, диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни: возрастная норма – 50%, выше возрастной нормы – 50%. Анализ результатов диагностических заданий, предполагающих определение уровня сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни показывает, что если в 2015-2016г. на начало учебного года 40% детей имели уровень ниже возрастной нормы, 60% детей – возрастную норму, то на конец учебного года отмечается следующая динамика: 80% детей имеют возрастную норму, 20% детей - выше возрастной нормы. В 2016-2017г. на начало учебного года 10% детей ниже возрастной нормы, 90% - возрастная норма, то на конец учебного года отмечается следующая динамика: 50% детей имеют возрастную норму, 50% - выше возрастной нормы.

Мониторинг достижения детьми второй младшей и средней группы планируемых результатов по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни

Диагностические задания для определения уровня формирования начальных представлений о здоровом образе жизни

Опросник для детей младшего и среднего дошкольного возраста «Строение человеческого тела», автор В.А. Деркунская.

Цель опросника: изучить особенности знаний детей о строении тела человека.

Учитывая возраст дошкольников, опрос проводили с использованием пособия «Человек». Пособие раскладывали на столе, приглашали ребенка к совместной игре. Мониторинг проводили в индивидуальном режиме. Результаты беседы заносили в протоколы (Таблица 2), (Таблица 3).

Критерии оценки:

- знание частей тела человека, их обозначение в слове, объяснение их назначения;

- адекватность ответа на вопрос;

- активность ребенка в диалоге, эрудированность.

Уровни знаний детей:

- выше возрастной нормы: ребенок знает все части тела человека, правильно называет их. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован.

- возрастная норма: ребенок называет части тела человека, объясняет их назначение, допуская при этом некоторые ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности.

- ниже возрастной нормы: ребенок испытывает затруднения в назывании частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначения, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы

Таблица 2

Протокол мониторинга представлений детей младшего дошкольного
возраста о здоровье по разделу «Строение человеческого тела»

Результаты мониторинга 2015-2016 уч.г.

Ф.И. ребенка	Вопросы «Строение человеческого тела»												Общий средний балл		Итоговый результат		
	1. Кто это?		2. Пока жи, какие части есть у тела челов ека? Назов и их		3. Зачем челов еку голов а?		4. Что челов ек делае т с помо щью рук?		5. Что челов ек делае т с помо щью ног?		6. Зачем человек у туловищ е? Знаешь ли ты, что находит ся внутри туловищ а?						
	Нг	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	нг	кг	н	кг	нг
1. Даша А.	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	5	8	вн	вн	
2. Кристина И.	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	4	7	вн	вн	
3. Вероника П.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	0	1	5	10	вн	ввн	
4. Катя Ш.	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	0	1	6	11	вн	ввн	
5. Настя С.	1	2	0	1	1	2	0	1	0	1	0	1	2	7	нвн	вн	
6. Егор С.	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	4	6	вн	вн	
7. Ваня В.	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	5	нвн	вн	
8. Семен Ф.	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	0	1	6	11	вн	ввн	
9. Дима Х.	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6	нвн	вн	
10. Савелий Ч.	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	6	нвн	вн	

Начало года:

НВН – 4 – 40%

ВН – 6 – 60%

Конец года:

ВН – 7 – 70%

ВВН – 3 – 30%

Протокол мониторинга представлений детей среднего дошкольного возраста
о здоровье по разделу «Строение человеческого тела»

Результаты мониторинга 2016-2017 уч.г.

Ф.И. ребенка	Вопросы «Строение человеческого тела»												Общий средни й балл		Итоговый результат	
	1. Кто это?	2. Покажи, какие части есть у тела человека ? Назови их	3. Зачем челове ку голова ?	4. Може т ли челов ек прож ить без руки? А без голов ы?	5. Для чего челове ку нужны руки? Ноги? Тулови ще? Голова ?	6. Что находит ся внутри туловищ а? Назови, пожалуй ста, если знаешь	н г	к г	н г	к г	н г	к г				
1. Даша А	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	8	ВН	ВН
2. Кристина И.	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	7	9	ВН	ВВН
3. Вероника П.	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	8	11	ВН	ВВН
4. Катя Ш.	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	8	12	ВН	ВВН
5. Настя С.	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	7	8	ВН	ВН
6. Егор С.	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	8	ВН	ВН
7. Ваня В.	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	6	НВН	ВН
8. Семен Ф.	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	8	12	ВН	ВВН
9. Дима Х.	1	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	7	НВН	ВН
10. Савелий Ч.	1	2	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	2	7	НВН	ВН

Начало года:

НВН – 3 – 30%

ВН – 7 – 70%

Конец года:

ВН – 6 – 60%

ВВН – 4 – 40%

Показатели эффективности работы с детьми дошкольного возраста по
формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, о
здоровье по разделу «Строение человеческого тела» (рис. 1)

2015-2016уч.г.

2016-2017уч.г.

ВН – 7 – 70%

ВН – 6 – 60%

ВВН – 3 – 30%

ВВН – 4 – 40%

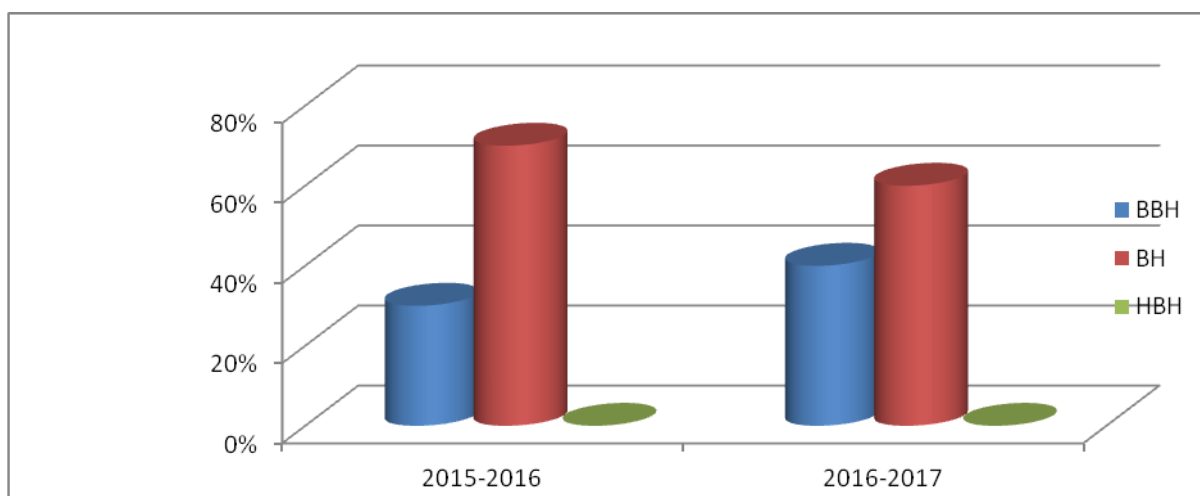


Рис. 1. Показатели эффективности работы по разделу «Строение человеческого тела»

Опросник для детей младшего и среднего дошкольного возраста
«Правила чистюли», автор В.А. Деркунская.

Цель: изучить особенности знаний детей младшего и среднего дошкольного возраста о правилах здоровья (правилах личной гигиены).

В проведении данного мониторинга использовали последовательные сюжетные картинки, на которых представлены алгоритмы умывания рук, ухода за ушами и кожей, бережного отношения к глазам. Приглашали ребенка к игре-беседе, которую проводили в индивидуальной форме, и предлагали ему рассказать, что он видит на картинках. Учитывая возраст детей, создавали привлекательную эмоциональную ситуацию для воспитанника, естественным образом вовлекая его в разговор. Данные результаты опросника поместили в (Таблицу 4) и (Таблицу 5)

Далее предлагали ребенку самостоятельно рассмотреть картинки «Правила чистюли: умывание рук» и ответить на дополнительные вопросы: «А ты это делаешь? Зачем ты это делаешь? Для чего?»

Критерии оценки:

- знание правил личной гигиены, их уверенное обозначение словами;

- целостность рассказа по картинке, знание алгоритма действий личной гигиены;

- обоснованность действий ребенка, изображенного на картинке;

- соотнесение изображаемых действий на картинке с личным опытом (перенос).

Уровни представлений детей:

- выше возрастной нормы: ребенок знает правила личной гигиены, правильно называет их и знает, как они совершаются. Понимает, зачем они нужны, объясняет, как и зачем совершает их в своей жизни. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их.

- возрастная норма: ребенок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности при ответах на вопросы, связанные с личным опытом.

- ниже возрастной нормы: ребенок испытывает затруднения в назывании правил личной гигиены, часто ошибается, не может объяснить, зачем они нужны человеку, лично ребенку. Путается в алгоритме действий личной гигиены. Отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

Схема учета результатов тестирования:

Выше возрастной нормы: 2 балла

Возрастная норма: 1 балл

Ниже возрастной нормы: 0 баллов

По общему количеству баллов определяется уровень развития каждого ребенка:

Выше возрастной нормы (ВВН) – от 9-12 баллов

Возрастная норма (ВН) – от 4-8 баллов

Ниже возрастной нормы: (НВН) – от 0-3 баллов

Таблица 4

Протокол мониторинга знаний детей младшего дошкольного возраста о
правилах здоровья, правилах личной гигиены по разделу «Правила чистюли»

Результаты мониторинга 2015-2016 уч.г.

Ф.И. ребенка	Вопросы «Правила чистюли»												Общий средни й балл		Итоговы й результат	
	1. Что делае т девоч ка?		2. Покаж и, какие части есть у тела челове ка? Назови их		3. Зачем челов еку голов а?		4. Зачем вытирае т руки?		5. Чем вытирае т руки девочка?		6. А у тебя есть свое (личное) полотен це? Для чего оно тебе?					
	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г
1 Даша А.	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	6	11	вн	Вв н
2. Кристина И	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	5	7	вн	Вн
3. Вероника П.	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	7	11	вн	Вв н
4. Катя Ш.	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	7	11	вн	Вв н
5. Настя С.	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	4	7	вн	Вн
6. Егор С.	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	4	6	вн	Вн
7. Ваня В.	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	2	6	нв н	Вн
8. Семен Ф.	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	8	12	вн	Вв н
9. Дима Х.	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	3	6	нв н	Вн
10. Савелий Ч.	1	1	0	1	0	1	0	2	1	1	1	1	3	7	нв н	Вн

Начало года:

НВН – 3 – 30%

ВН – 7 – 70%

Конец года:

ВН – 6 – 60%

ВВН – 4 – 40%

Таблица 5

Протокол мониторинга знаний детей среднего дошкольного возраста о
 правилах здоровья, правилах личной гигиены по разделу «Правила чистюли»
 Результаты мониторинга 2016-2017 уч.г.

Ф.И. ребенка	Вопросы «Правила чистюли»												Общий средний балл		Итоговый результат	
	1. Что делает девочк а?		2. Покажи, какие части есть у тела человека ? Назови их		3. Зачем челове ку голова ?		4. Зачем вытира ть руки?		5. Чем вытира ет руки девочк а?		6. А у тебя есть свое (лично е) полоте нце? Для чего оно тебе?					
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1. Даша А	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	7	11	вн	Ввн
2. Кристина И.	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	6	10	вн	Ввн
3. Вероника П.	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	8	12	вн	Ввн
4. Катя Ш.	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	8	12	вн	Ввн
5. Настя С.	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	8	вн	Вн
6. Егор С.	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	6	11	вн	Ввн
7. Ваня В.	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	3	6	нв н	Вн
8. Семен Ф.	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	8	12	вн	Ввн
9. Дима Х.	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	3	6	нв н	Вн
10. Савелий Ч.	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	7	вн	Вн

Начало года:

НВН – 2 – 20%

ВН – 8 – 80%

Конец года:

ВН – 4 – 40%

ВВН – 6 – 60%

Показатели эффективности работы с детьми дошкольного возраста по
 формированию начальных представлений о здоровом образе жизни,

о правилах личной гигиены по разделу «Правила чистюли» (рис. 2)

2015-2016уч.г.

ВН – 6 – 60%

ВВН – 4 – 40%

2016-2017уч.г.

ВН – 4 – 40%

ВВН – 6 – 60%

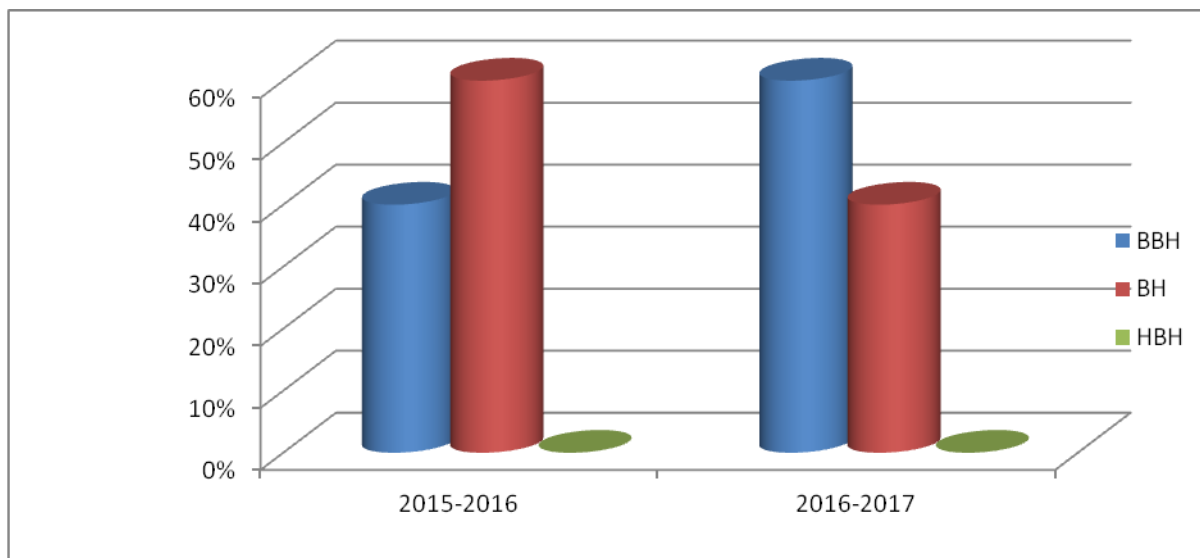


Рис. 2. Показатели эффективности работы по разделу «Правила чистюли»

Диагностика «Отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни», В.А. Деркунская.

Наблюдения за ребенком четвертого года жизни в повседневной жизнедеятельности.

Обращали внимание на такие детские проявления, как:

- интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры;
- положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслуживания;
- удовлетворенность самостоятельными и совместными действиями и их результатами;
- тенденции к самостоятельным проявлениям культуры здоровья.

Наблюдения за ребенком пятого года жизни в повседневной жизнедеятельности.

Обращали внимание на:

- устойчивость интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведении;
- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической культуры, процессов самообслуживания;
- осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке;
- направленность на выполнение элементарных процессов, полезный для здоровья результат.

Использовали следующие примерные вопросы к ребенку.

1. Скажи, пожалуйста, тебе нравится сказка «Айболит» К. Чуковского? (показывала ребенку книжку, давала полистать и посмотреть иллюстрации).
2. Кто твой любимый герой в этой сказке? Почему?
3. Если бы ты стал Айболитом и попал в сказку, что ты делал? Для чего бы ты это делал?
4. Представь, что у Айболита в руках оказалась волшебная палочка. Как ты думаешь, какие желания он загадал бы?

Результаты наблюдений заносила в (таблицу 6 и 7)

Выше возрастной нормы – проявляется

Возрастная норма – проявляется избирательно

Ниже возрастной нормы – не проявляется

Наличие выделенных проявлений в поведении ребенка свидетельствует о его правильном отношении к здоровью и здоровому образу жизни.

Таблица 6

Протокол мониторинга детей младшего дошкольного возраста «Отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни» по материалам наблюдения.

Результаты мониторинга 2015-2016 уч.г.

Ф.И. ребенка	Критерии										Итоговый результат	
	1. Интерес к правилам здоровье сберега ющего и безопасн ого поведен ия		2. Удоволь ствие в ходе выполне ния простей ших умений и навыков гигиени ческой культур ы		3. Положи тельный настрой на выполне ние элемент арных процесс ов самообс луживан ия		4. Удовлетв оренность самостоя тельными и совместн ыми действия ми и их результат ами		5. Тенденции к самостоятел ьным проявлениям культуры здоровья			
	нг	пг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1. Даша А	нг	пг	пг	п	пг	п	пг	пг	нг	пг	вн	Вн
2. Кристина И.	нг	пг	пг	пг	пг	п	пг	пг	нг	пг	вн	Вн
3. Вероника П.	нг	пг	пг	пг	пг	п	пг	пг	нг	пг	вн	Вн
4. Катя Ш.	пг	п	пг	п	п	п	пг	п	пг	п	вн	Вв н
5. Настя С.	нг	пг	пг	п	нг	пг	нг	пг	нг	пг	нвн	Вн
6. Егор С.	нг	пг	пг	п	пг	п	пг	пг	нг	пг	вн	Вн
7. Ваня В.	нг	пг	пг	п	нг	пг	нг	пг	нг	пг	нвн	Вн
8. Семен Ф.	пг	п	пг	п	пг	п	пг	п	пг	п	вн	Вв н
9. Дима Х.	нг	пг	пг	п	нг	пг	нг	пг	нг	пг	нвн	Вн
10. Савелий Ч.	нг	пг	пг	п	нг	пг	нг	пг	нг	пг	нвн	Вн

Начало года:

НВН – 4 – 40%

ВН – 6 – 60%

Конец года:

ВН – 8 – 80%

ВВН – 2 – 20

Таблица 7

Протокол мониторинга детей среднего дошкольного возраста «Отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни» по материалам наблюдения.

Результаты мониторинга 2016-2017 уч.г.

Ф.И. ребенка	Критерии										Итоговый результат	
	1. Устойчивость интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения		2. Самостоятельность проявления здоровьесберегающих компетенций в различных видах детской деятельности и поведения		3. Удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической культуры, процессов обслуживания		4. Осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке		5. Направленность на выполнение элементарных процессов, полезный для здоровья результат			
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг		
1. Даша А	пи	п	пи	п	пи	п	пи	п	пи	п	вн	Ввн
2. Кристина И.	нп	пи	пи	п	пи	пи	нп	пи	пи	пи	вн	Вн
3. Вероника П.	пи	п	пи	п	пи	п	пи	п	пи	п	вн	Ввн
4. Катя Ш.	пи	п	п	п	пи	п	пи	п	пи	п	вн	Ввн
5. Настя С.	пи	п	пи	п	пи	п	пи	п	пи	п	вн	Ввн
6. Егор С.	нп	пи	пи	п	пи	пи	нп	пи	пи	пи	вн	Вн
7. Ваня В.	нп	пи	нп	пи	пи	п	нп	пи	нп	пи	нвн	Вн
8. Семен Ф.	пи	п	пи	п	п	п	пи	п	пи	п	вн	Ввн
9. Дима Х.	нп	пи	пи	п	пи	пи	нп	пи	пи	пи	вн	Вн
10. Савелий Ч.	нп	пи	пи	п	пи	пи	нп	пи	пи	пи	вн	Вн

Начало года:

НВН – 1 – 10%

ВН – 9 – 90%

Конец года:

ВН – 5 – 50%

ВВН – 5 – 50%

Показатели эффективности работы с детьми дошкольного возраста по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни «Отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни» (рис.3)

2015-2016уч.г.

ВН – 8 – 80%

ВВН – 2 – 20%

2016-2017уч.г.

ВН – 5 – 50%

ВВН – 5 – 50%

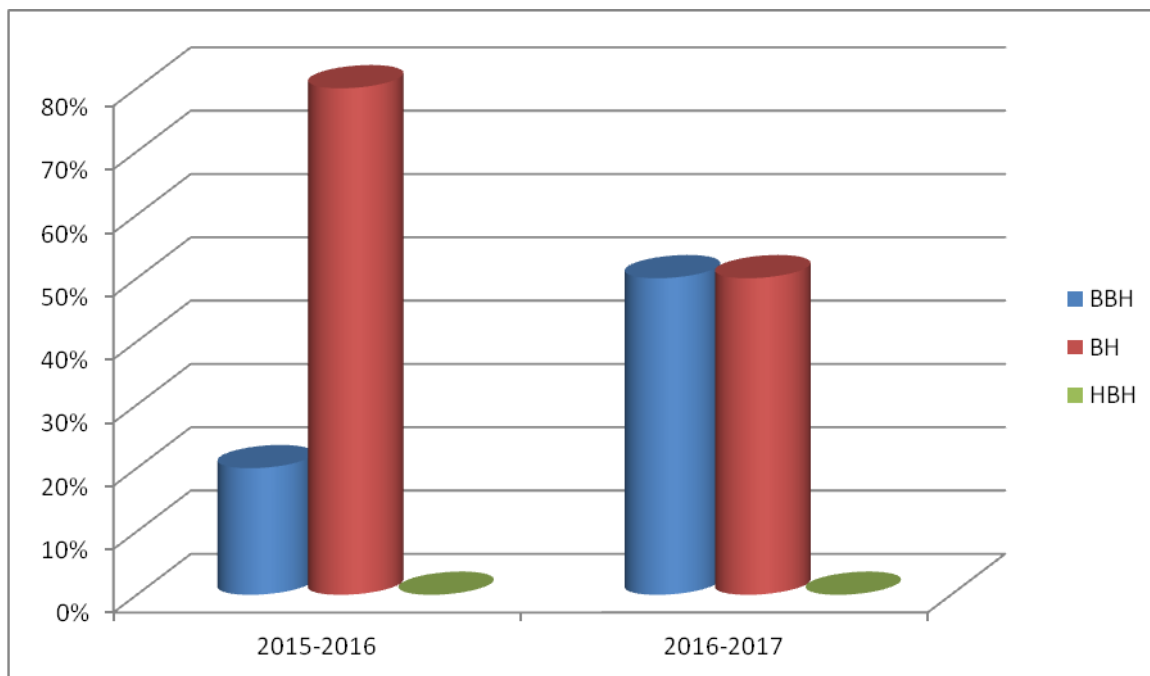


Рис. 3. Показатели эффективности работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни «Отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни»

Выводы:

Данные мониторинга на начальном этапе показали отставание детей младшего и среднего дошкольного возраста в усвоении валеологических знаний: о строении тела человека, о правилах личной гигиены. Мониторинг ценностного отношения дошкольников к здоровью, выявил недостаточный уровень сформированности понимания детьми сущности и значимости здоровья для человека, его жизни. Результаты мониторинга показали необходимость повышения уровня знаний детей.

Сравнительная итоговая диагностика показывает эффективность выбранного направления в работе по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста (вторая младшая и средняя группы) за 2015-2016 уч.г. и 2016-2017 уч.г.

В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья.

2.2 Организация взаимодействия со специалистами детского сада и родителями воспитанников

Процесс ориентирования человека на здоровый образ жизни достаточно сложный. На него влияют экологическая обстановка, общественное мнение, технология воспитательно-образовательного процесса. Поэтому дошкольное образовательное объединение и семья обязаны сформировать первоначальные представления о здоровом образе жизни, применяя разнообразные формы работы, и прежде всего на раннем этапе развития, малышу нужно помочь, как можно скорее осознать непреходящую ценность здоровья, подтолкнуть ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Развиваясь, ребенок примеряет на себя тот жизненный образ, который установлен в его семье. И какие либо педагогические воздействия на ребёнка являются более эффективными, если он растет и развивается в атмосфере любви, доверительных и дружеских отношений. Это помогает стать детям жизнелюбивыми, общительными, бодрыми и здоровыми. Выступая активной воспитывающей силой, семья одновременно является объектом педагогического воздействия детского сада. При ее систематической помощи, направленной на повышение уровня педагогической грамотности и культуры родителей, на совершенствование всех средств, методов и приемов воздействия на личность, семья может стать эффективным органом воспитания и социализации ребенка. Принятие преимущества семейного воспитания требует новых направлений взаимоотношений семьи и дошкольного учреждения. Уникальность этих отношений определяется понятиями сотрудничество и взаимодействие. Взаимодействие включает в себя влияние поведения, взглядов, действий, родителей, педагогов и детей

друг на друга в ходе совместной деятельности по формированию у детей основ здорового образа жизни. Взаимодействие предполагает равную инициативность и равный уровень взаимовлияния. Взаимодействие в данной связи идентично взаимной помощи. Организуя работу по повышению грамотности родителей в воспитании здорового ребёнка, значительную роль мы отдаем применению современных форм взаимодействия. Они используются, для того чтобы родители стали активными исследователями собственного родительского поведения, приобрели опыт нового видения привычных, стандартных способов влияния на ребёнка.

Начав работу с родителями, поставили определенную цель: объяснение родителям актуальности, важности здорового образа жизни для детей, повышение образовательного уровня родителей по данному направлению.

Работая с семьёй, решали следующие задачи.

1. Педагогическое просвещение родителей.
2. Нахождение и информирование оптимального опыта по формированию представлений о здоровом образе жизни.
3. Ознакомление родителей с жизнью и работой ДООУ.

Взаимная работа с семьёй создавалась на следующих существенных позициях, определяющих её содержание, организацию и методику.

- Единство. Оно обретается только тогда, когда не только воспитатель, но и родители понимают, цели и задачи воспитания здорового ребёнка, если семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, а педагог использует лучший опыт семейного воспитания.

- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.

- Персональный подход к каждому ребёнку и к каждой семье, учет способностей ребёнка и интересов семьи.

- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

Для решения данных задач использовала методы и формы педагогического просвещения родителей:

1. Аналитические формы и методы:

- анкетирование, мониторинг, тестирование, фронтальные и индивидуальные опросы родителей, изучение социального портрета семей воспитанников.

Цель: Изучить степень осведомленности родителей по проблеме. Определить особенности контингента детей (уровень сформированности знаний детей о ЗОЖ).

Выявляются интересы, потребности, запросы родителей, которые возникают в процессе анкетирования, проявляются знания родителей о здоровье детей, которые разрешают вносить поправки работу в течение года.

Мониторинг, позволяющий отследить эффективность работы, проводился в мае. Это помогло родителям сделать определенные выводы об уровне освоения детьми знаний о ЗОЖ.

2. Информационные формы и методы:

- оформление фотовыставок «Делимся семейным опытом воспитания здорового ребенка», организация педагогической библиотечки по теме, папки-передвижки «О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников» Ю.А. Кириллова. «Правильное питание дошкольников» Е.И. Гуменюк. «Закаливание организма ребенка. Советы врача» С.Н. Агаджанова; информационные стенды: «Первая помощь», «Детские заболевания», «Здоровый образ жизни и семья», составление памяток и буклетов для родителей о ЗОЖ.

Цель: Наладить эмоциональное взаимоотношение между педагогами, родителями и детьми. Вызвать интерес у родителей проблемой воспитания основ ЗОЖ у своих детей. Привлечь родителей осознанно участвовать в совместной деятельности детского сада по данной проблеме.

Воспитание детей неразрывно связано с педагогическим просвещением родителей. Каждая семья хоть и определила для себя процесс воспитания, но все же каждая, в силу разных обстоятельств, нуждалась в необходимости компетентной методической помощи. Значительную роль в подъёме педагогической культуры родителей играла наглядная информация по теме здоровьесбережение детей, где родители получали консультации квалифицированных специалистов: воспитателя, учителя-логопеда, педагога-психолога, медицинских работников, инструктора по физической культуре.

3. Образовательные формы и методы.

Цель: Ознакомить родителей с особенностями психофизиологического развития дошкольников, задачами Программы. Дать практические способы приобщения детей к ЗОЖ с учетом возрастных особенностей детей и задач программы. Включить родителей в единый образовательно-оздоровительный процесс посредством использования интерактивных и информационных технологий.

- Встречи в родительской гостиной на темы «Быть здоровым - здорово!», «Карусель здоровья», «Мы со спортом очень дружим», которые проходили в форме «круглого стола». Успех проведения родительского собрания обеспечивает соблюдение таких условий: тематика составлялась по возможности нестандартная, привлекающая внимание, вызывающая интерес.

- Индивидуальные беседы, консультации (групповые и индивидуальные).

- Открытые мероприятия для родителей.

- Проведение презентаций опыта семейного воспитания в разных формах.

- Вечера вопросов и ответов - представляли собой насыщенную педагогическую информацию по самым разным вопросам, которые часто носили дискуссионный характер, и ответы на них нередко переходили в горячее, заинтересованное обсуждение.

- Совместное проведение досуга.

ВЫВОДЫ. Работа с семьёй дала действенные результаты, т.к. велась целенаправленно, планомерно, систематически. Целенаправленность в работе с семьёй заключалась в том, чтобы любое мероприятие – беседа, доклад, оформление стенда для родителей – было направлено на достижение определённой цели. Проведенная работа позволила сплотить детей и родителей между собой, помогла добиться взаимопонимания и доверия родителей, вызвала их интерес к проблеме формирования здорового образа жизни детей. Родители стали активными участниками этого процесса.

Таким образом, совместная работа всех взрослых (воспитатели, специалисты, родители), окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля над изменениями в стиле жизни создала фундамент культуры ЗОЖ, включающий в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки валеологического характера.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Усовершенствование программы образования, в том числе и дошкольного, определило актуальность изучения предоставленной проблемы, которая определяется социальным заказом государства на формирование личности ребёнка дошкольного возраста, понимающей ценность здоровья и направленной на здоровый образ жизни, что отражено во ФГОС ДО, а также на предоставление условий и создание мотивации стимула для ведения здорового образа жизни детьми дошкольного возраста.

В первой главе рассматриваются теоретические основы формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Выполнение работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО проводится в виде занятий, игры, прогулки, индивидуальной работы, самостоятельной деятельности детей. Большую значимость играет организация работы по формированию ЗОЖ с родителями. Ведь если семья не будет соблюдать принципов здорового образа жизни, нет никакой гарантии, что дети будут придерживаться такого стиля жизни.

Как показало проведенное исследование, формирование ценностей здорового образа жизни детей будет малоэффективным, если не осуществлять следующие педагогические условия:

1. Разработка в детском саду определенной обучающей программы, которая была бы нацелена на получение детьми ряда обязательных навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям
2. Создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.
3. Организация взаимодействия ДОО и семьи по проблемам формирования здорового образа жизни.

Во второй главе была проведена опытно-поисковая работа по формированию ценностей здорового образа жизни. Индивидуальные беседы

с детьми и родителями показали, что в результате реализации перспективного плана у детей существенно возрос уровень знаний в области здорового образа жизни, они изменили отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Наблюдая за детьми, мы установили, что воспитанники более осмысленно стали заботиться к укреплению своего здоровья. Родители начали осознавать, что главным показателем в формировании здорового образа жизни у детей является пример взрослого. Они стали больше уделять времени и внимания формированию у детей ЗОЖ, стали внимательнее относиться к своим поступкам, стремясь освободиться от вредных привычек. Положительные результаты среди родителей дала информационно – воспитательная работа через уголок информации, консультации, родительские собрания.

В первую очередь, создали развивающую предметно-пространственную среду, направленную на обогащение знаний детей о ЗОЖ, способствующую двигательной и познавательной активности. В работе принимались во внимание возрастные и индивидуальные особенности детей.

Таким образом, правильно созданная развивающая среда, развитие мотивацию у детей к ЗОЖ, привлечение к работе по ЗОЖ родителей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова: Раздумья о здоровье. [Текст] / Н. М. Амосов. – М. : АСТ: Сталкер, 2005. – 288 с.
2. Анисимова, М. С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. [Текст] / М. С. Анисимова – М.: СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2012. – 208 с.
3. Билич, Г. Л.. Основы валеологии. [Текст] / Г.Л. Билич, Л. В. Назарова – М.: Фолиант, 2001. – 560 с.
4. Большая медицинская энциклопедия. [Текст] / – М.: Эксмо, 2009. – 864 с.
5. Боткин, С. П. Курс клиники внутренних болезней. [Электронный ресурс]. / С. П. Боткин. - URL: <http://www.razym.ru/medzdorsport/zdorov/289325-botkin-sp-kurs-kliniki-vnutrennih-bolezney.html> (дата обращения 16.01.2016)
6. Бэкон, Ф. Собрание сочинений в 2-х томах. [Электронный ресурс]. / Ф. Бэкон. - URL: <http://filosof.historic.ru/books/item/f00/s00/z0000005/st020.shtml> (дата обращения 19.01.2016)
7. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников [Текст] / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.
8. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования. [Текст] / Л. Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 365 с.
9. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития [Текст] : методическое руководство для работников дошкольного учреждения. /— М.: Линка-Пресс, 2009. — 204 с.
10. Дубровина, И. В. Психология. [Электронный ресурс]. / И. В. Дубровина. - URL: <http://www.klex.ru/70u>
11. Евдокимова, Е. С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. [Текст] / Е. С. Евдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 986 с.

12. Жерякова, С. В. Сущность категории «здоровый образ жизни детей дошкольного возраста» и факторы формирования здорового образа жизни дошкольников в контексте педагогических исследований второй половины XX века [Текст] / С. В. Жерякова // Молодой ученый. — 2015. — №5. — С. 462-464.
13. Закон Российской Федерации "Об образовании" от 29.12.2012 года. [Электронный ресурс]. - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
14. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века [Текст] / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. - М.: Гардарики, 2008. – 164 с.
15. Истоки [Текст] : примерная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 161 с.
16. Кареева, Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы [Текст] / Т. Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.
17. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. [Текст] / М. Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 96 с.
18. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике [Текст] / Г. А. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. - М.: МарТ, 2005. - 448 с.
19. Коджаспирова, Г. М. История образования и педагогической мысли: таблицы, схемы, опорные конспекты. [Текст] / Г. М. Коджаспирова — М., 2003. — С. 100.
20. Колбанов, В. В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях. [Текст] / В. В. Колбанов // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток: Дальнаука, 1996. – Вып. 3. - С. 139-146.
21. Концепция дошкольного воспитания [Текст] // Дошкольное воспитание. – 1989.- №5. – С. 10-23.

22. Лисицын, Ю. П. Слово о здоровье. [Текст] / Ю.П. Лисицын. – М.: Советская Россия, 1986. — 192 с.
23. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В. В. Марков. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
24. Нежина, Н. В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста [Текст] / Н. В. Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 4. – С. 14-17.
25. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей с задержкой психического развития [Текст] / И. М. Новикова. // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. – № 6.
26. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. [Текст] / И. М. Новикова – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 96с.
27. Педагогика [Текст] : Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. – Мн.: Современное слово, 2005. – 720 с.
28. Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. [Текст] / С. С. Прищепа – М.: Сфера 2009. – 128с.
29. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. [Текст] / М. А. Рунова – М.: Мозаика – Синтез, 2000. – 256 с.
30. Фомина, А. И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду [Текст] / А. И. Фомина. – М. : Гардарики, 2007. – 183 с.
31. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г.
32. Швецов, А. Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. [Текст] / А. Г. Швецов. – М.: Владос – Пресс, 2006. – 176 с.
33. Хакимова, Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста [Текст] : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07/ Г. А. Хакимова. – Екатеринбург, 2004. – 159 с.

34. Юматова, А. В. Формирование здорового образа жизни дошкольников [Текст] / А. В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. – № 3. – С. 12-14.

Центр сохранения здоровья «Советы доктора Айболита»





ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1

Протокол мониторинга представлений детей младшего дошкольного
возраста о здоровье по разделу «Строение человеческого тела»

Ф.И. ребен ка	Вопросы «Строение человеческого тела»												Начал о года	Коне ц года	
	1. Кто это?		2. Покажи , какие части есть у тела человека? Назови их		3. Зачем человек у голова?		4. Что человек делает с помощь ю рук?		5. Что человек делает с помощь ю ног?		6. Зачем человеку туловище? Знаешь ли ты, что находится внутри туловища?				
	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г			
1.															
2.															
3.															

Таблица 2

Протокол мониторинга представлений детей среднего дошкольного возраста
о здоровье по разделу «Строение человеческого тела»

Ф.И. ребенк а	Вопросы «Строение человеческого тела»												Начал о года	Коне ц года	
	1. Кто это?		2. Из каких частей состоит тело человека ? Назови их		3. Как ты думаешь, у человека есть главные части тела? Какие, назови. Почему эти части тела главные?		4. Может ли челове к прожит ь без руки? А без головы ?		5. Для чего человеку нужны руки? Ноги? Туловище ? Голова?		6. Что находитс я внутри туловища ? Назови, пожалуйс та, если знаешь				
	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г	н г	к г			
1.															
2.															
3.															

Критерии оценки:

- знание частей тела человека, их обозначение в слове, объяснение их назначения;

- адекватность ответа на вопрос;

- активность ребенка в диалоге, эрудированность.

Уровни знаний детей:

- выше возрастной нормы: ребенок знает все части тела человека, правильно называет их. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован.

- возрастная норма: ребенок называет части тела человека, объясняет их назначение, допуская при этом некоторые ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности.

- ниже возрастной нормы: ребенок испытывает затруднения в назывании частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначения, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица 1

Протокол мониторинга знаний детей младшего дошкольного возраста о правилах здоровья, правилах личной гигиены по разделу «Правила чистюли»

Ф.И. ребенка	Вопросы «Правила чистюли»												Начало года	Конец года	
	1. Что делает девочка?		2. Зачем она хочет помыть руки?		3. Зачем намыливать руки мылом?		4. Зачем вытирать руки?		5. Чем вытирает руки девочка?		6. А у тебя есть свое (личное) полотенце? Для чего оно тебе?				
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ			
1.															
2.															
3.															

Таблица 2

Протокол мониторинга знаний детей среднего дошкольного возраста о правилах здоровья, правилах личной гигиены по разделу «Правила чистюли»

Ф.И. ребенка	Вопросы «Правила чистюли»												Начало года	Конец года	
	1. Что делает девочка?		2. Зачем она хочет помыть руки?		3. Зачем намыливать руки мылом?		4. Зачем вытирать руки?		5. Чем вытирает руки девочка?		6. А у тебя есть свое (личное) полотенце? Для чего оно тебе?				
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ			
1.															
2.															
3.															

Критерии оценки:

- знание правил личной гигиены, их уверенное обозначение словами;
- целостность рассказа по картинке, знание алгоритма действий личной гигиены;

- обоснованность действий ребенка, изображенного на картинке;
- соотнесение изображаемых действий на картинке с личным опытом (перенос).

Уровни представлений детей.

Выше возрастной нормы: ребенок знает правила личной гигиены, правильно называет их и знает, как они совершаются. Понимает, зачем они нужны, объясняет, как и зачем совершает их в своей жизни. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их.

Возрастная норма: ребенок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности при ответах на вопросы, связанные с личным опытом.

Ниже возрастной нормы: ребенок испытывает затруднения в назывании правил личной гигиены, часто ошибается, не может объяснить, зачем они нужны человеку, лично ребенку. Путается в алгоритме действий личной гигиены. Отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 1

Протокол мониторинга детей младшего дошкольного возраста «Отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни» по материалам наблюдения

Ф.И. ребенка	Критерии										Итоговый результат	
	1. Интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения		2. Удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической культуры		3. Положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслуживания		4. Удовлетворенность самостоятельными и совместными действиями и их результатами		5. Тенденции к самостоятельным проявлениям культуры здоровья			
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.												
2.												
3.												

Таблица 2

Протокол мониторинга детей среднего дошкольного возраста «Отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни» по материалам наблюдения

Ф.И. ребенка	Критерии										Итоговый результат	
	1. Устойчивость интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения		2. Самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведения		3. Удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической культуры, процессов самообслуживания		4. Осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке		5. Направленность на выполнение элементарных процессов, полезный для здоровья результат			
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.												
2.												

Выше возрастной нормы – проявляется

Возрастная норма – проявляется избирательно

Ниже возрастной нормы – не проявляется

Наличие выделенных проявлений в поведении ребенка свидетельствует о его правильном отношении к здоровью и здоровому образу жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 1

Тематический план работы для детей второй младшей группы по программе дополнительного образования «Азбука здоровья»

Месяц	Блок	Тема	Цель занятия
Январь 2 нед. №1	1. «Знай свое тело»	1.1 «Знакомимся со своим телом», Зимонина В.Н. с. 125	Дать представление о себе как о человеке. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Рассказывать об их роли для организма человека, и о том, как их беречь. Воспитывать бережное отношение к своему телу.
Январь 4 нед. №2	1. «Знай свое тело»	1.2 «Пять помощников моих», Зимонина В.Н. с. 120	Учить детей различать и называть органы чувств (глаза, нос, уши, рот, язык). Дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены. Воспитывать привычку к чистоте, бережное отношение к органам чувств.
Февраль 2 нед. №3	2. «Соблюдай правила гигиены»	2.1 «Личная гигиена», Голицына Н.С. с. 36	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, привычку к содержанию тела в чистоте.
Февраль 4 нед. №4	2. «Соблюдай правила гигиены»	2.2 «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...», Зимонина В.Н. с. 126	Продолжать формировать навыки гигиены: умываться, вытирать лицо только своим чистым полотенцем, расчесывать волосы. Воспитывать желание быть опрятным и аккуратным, бережно относиться к своему телу.
Март 2 нед. №5	2. «Соблюдай правила гигиены»	2.3 «Нос и уход за ним», Сизова Н.О. с. 8	Дать детям представление об одном из важнейших органов чувств – обонянии. Учить детей беречь свой нос и правильно за ним ухаживать. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, заботливое отношение к своей внешности.
Март 4 нед. №6	2. «Соблюдай правила гигиены»	2.4 «Мои зубки», Смирнова Т.В. с. 88	Формировать представление детей о зубах человека, об их значении в нашей жизни и о том, как за ними ухаживать. Учить, правильно чистить зубы. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание следить за своим самочувствием, осознавать необходимость лечения.

Продолжение таблицы 1

Апрель 2 нед. №7	3. «Соблюдай режим дня»	3.1 «Очень, нужен людям сон», Зимонина В.Н. с. 128	Развивать представление детей о том, что сон необходим человеку, с помощью сна восстанавливаются силы. Помочь детям запоминать правила поведения перед сном. Формировать положительную мотивацию к осознанному выполнению режимного момента. Воспитывать привычку к соблюдению режима дня.
Апрель 4 нед. №8	4. «Следи за датчиком настроения»	4.1 «Что такое улыбка?», Зимонина В.Н. с. 122	Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие. Учить определять состояние человека по лицу, голосу. Воспитывать бережное отношение к своему эмоциональному здоровью и здоровью других детей.
Май 2 нед. №9	5. «Занимайся физкультурой»	5.1 «Будем спортом заниматься», Голицына Н.С. с.55	Развивать представление детей о том, что физические упражнения, подвижные игры вызывают хорошее настроение. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Май 4 нед. №10	5. «Занимайся физкультурой»	5.2 «На лесной поляне», Зимонина В.Н. с. 207	Развивать представление детей о необходимости участвовать в оздоровительных мероприятиях. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные системы организма. Формировать желание вести здоровый образ жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью других детей.

Таблица 2

**Тематический план работы для детей средней группы по программе
дополнительного образования «Азбука здоровья»**

Месяц	Блок	Тема	Цель занятия
Сентябрь 2 нед. №1	1. «Скажи, нет вредным привычкам»	1.1 «Полезные и вредные привычки», Кареева Т.Г. с. 71	Познакомить детей с полезными и вредными привычками. Формировать сознательный отказ от вредных привычек. Воспитывать потребность быть здоровым.
Сентябрь 4 нед. №2	1. «Скажи, нет вредным привычкам»	1.2 «Здоровая пища», интернет ресурсы	Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
Октябрь 2 нед. №3	2. «Знай свое тело», «О том, что снаружи»	2.1 «Путешествие в страну Неболейку», интернет ресурсы	Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
Октябрь 4 нед. №4	2. «Знай свое тело», «О том, что снаружи»	2.2 «Внешнее строение тела человека», Клепинина З.А. с. 10	Ввести понятие «тело человека», учить различать и правильно называть отдельные части тела. Дать представление о функциональном назначении частей тела для жизни и здоровья человека. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
Ноябрь 2 нед. №5	2. «Знай свое тело», «О том, что снаружи»	2.3 «Голова и шея: функции и здоровьесбережен ие», Клепинина З.А. с. 11	Закрепить умения различать и показывать голову и шею; добиться усвоения и правильного произношения терминов «голова», «шея»; познакомить с их назначением в жизни человека; с правилами охраны их здоровья. Воспитывать потребность быть здоровым.
Ноябрь 4 нед. №6	2. «Знай свое тело», «О том, что снаружи»	2.4 «Глаза: функции и здоровьесбережен ие», Клепинина З.А. с. 13	Познакомить с внешним строением глаза; добиться усвоения и правильного произношения терминов: глаз (глаза), веко (веки), ресницы, бровь (брови); познакомить с их значением в охране глаз; с правилами охраны их здоровья. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Продолжение таблицы 2

Декабрь 2 нед. №7	2. «Знай свое тело», «О том, что снаружи»	2.5 «Руки человека», Клепинина З.А. с. 29	Закрепить умения различать правую и левую руки; добиться усвоения и правильного произношения терминов «руки (рука)», «мыло», «кисть», «ладонь», «пальцы»; познакомить с функциональным назначением рук в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с руками. Воспитывать привычку мыть руки с мылом по мере загрязнения, перед едой, после пользования туалетом.
Декабрь 4 нед. №8	2. «Знай свое тело», «О том, что снаружи»	2.6 «Ноги человека», Клепинина З.А. с. 32	Закрепить умения различать правую и левую ноги; добиться усвоения и правильного произношения терминов «ноги (нога)», «стопа», «пальцы»; познакомить с назначением ног в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с ногами. Воспитывать потребность быть здоровым.
Январь 2 нед. №9	3. «Соблюдай правила гигиены»	3.1 «Соблюдай правила гигиены», Кареева Т.Г. с. 67	Расширять представления детей о важности для здоровья гигиенических процедур. Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков. Воспитывать привычку самостоятельно мыть руки с мылом.
Январь 4 нед. №10	3. «Соблюдай правила гигиены»	3.2 «Чистка зубов», Кареева Т.Г. с. 69	Формировать осознанное отношение к выполнению основных гигиенических навыков. Закрепить практические умения и навыки чистки зубов. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма «Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми». Воспитывать привычку чистить зубы.
Февраль 2 нед. №11	4. «Соблюдай режим дня»	4.1 «Соблюдай режим дня», Кареева Т.Г. с. 74	Расширять представление детей о режиме дня. Воспитывать привычку в необходимости соблюдения режима дня для сохранения и укрепления здоровья.
Февраль 4 нед. №12	4. «Соблюдай режим дня»	4.2 «Очень, нужен людям сон», Зимонина В.Н. с. 128	Расширять представления детей о важности сна для здоровья. Познакомить с правилами поведения перед сном. Развивать умения детей делать простейшие выводы. Воспитывать привычку быть здоровым.
Март 2 нед. №13	5. «Следи за датчиком настроения»	5.1 «Следи за датчиком настроения», Кареева Т.Г. с. 76	Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и самочувствием. Формировать представление детей о настроении и чувствах людей, их влиянии на состояние здоровья. Воспитывать потребность быть здоровым.

Продолжение таблицы2

Март 4 нед. №14	5. «Следи за датчиком настроения»	5.2 «Что такое улыбка?», Зимонина В.Н. с. 122	Учить детей определять состояние человека по лицу, голосу. Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие. Воспитывать потребность в эмоциональном благополучии.
Апрель 2 нед. №15	6. «Занимайся физкультурой»	6.1 «На зарядку – становись!», Шорыгина Т.А. с. 15	Дать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении зарядки для организма человека. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
Апрель 4 нед. №16	6. «Занимайся физкультурой»	6.2 «Мы дружим с физкультурой», Голицына Н.С. с. 83	Развивать умение заботиться о своем здоровье. Знакомить детей с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Воспитывать привычку о необходимости заботы о своем здоровье.
Май 2 нед. №17	6. «Занимайся физкультурой»	6.3 «Путешествие в страну Здоровья», Голицына Н.С. с. 52	Уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его; развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом. Формировать умение обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
Май 4 нед. №18	6. «Занимайся физкультурой»	6.4 «Лето красное – для здоровья время прекрасное», Шорыгина Т.А. с. 45	Закрепить полученные знания, умения и навыки по программе. Формировать у детей положительную мотивацию к воспитанию здорового образа жизни в летний период.

«Азбука здоровья»

(дополнительное образование для детей с 4 до 5 лет)

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходят созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни («Концепция дошкольного воспитания»). Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия». Здоровье человека зависит не только от его физических особенностей и развития здравоохранения. По мнению медиков, большинство заболеваний – следствие варварского отношения человека к своему организму: вредных привычек, неправильного питания, несоблюдения режима дня, малоподвижности, подверженности стрессам, неразумного поведения – всего того, к чему большинство людей в той или иной мере привыкают с самого детства. Избежать всего этого, а также противостоять неблагоприятной социально-экономической и экологической ситуации в стране может достаточно высокий уровень образования, санитарной грамотности, физической и гигиенической культуры человека, его осознание ценностей здорового образа жизнедеятельности.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын), психологии и экологии (О.С. Осадчук, А.Ф. Аменд), и педагогики (В.Г. Алямовская, О.С. Толстова) и другие. Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют экологическая обстановка, общественное мнение, технология воспитательно-образовательного процесса, а также состояние семейного воспитания. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны заложить начальные представления о здоровом образе жизни, используя различные формы работы, и именно на ранней стадии развития, ребенку необходимо помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Актуальность проблемы валеологизации образования требует комплексного подхода к оздоровительно-воспитательному процессу в ДООУ, который предполагает не только нормативный подход к физическому совершенствованию детей и укреплению их здоровья, но и создание условий для становления физкультурной, валеологической, гигиенической образованности дошкольников, обусловленной формированием у них мотивации здоровья. Эффективным средством расширения образовательного поля ребенка за счёт решения проблемы валеологического сопровождения воспитательно-образовательного процесса служит кружок «Азбука здоровья», для которого была разработана Программа дополнительного образования. Данная парциальная программа составлена с учетом современных методологических подходов к отбору содержания и технологии образовательного процесса на основании документов: примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы. С использованием структурной модели работы по системе формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников,

материалов валеологического блока программы «Наша традиция – быть здоровыми!» Т.Г. Кареповой.

Цель программы: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях, через знакомство с доступными способами его укрепления, профилактика негативных эмоций.

Задачи:

Воспитывать у ребенка:

- привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- потребность быть здоровым.

Формировать у ребенка:

- умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах;
- умение обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать у ребенка:

- познакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представление о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
- представление детей о необходимых телу человека веществах и витаминах;
- представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма;

- умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»);

- умение заботиться о своем здоровье.

С учетом этого разработана программа оздоровительно-педагогических занятий для дошкольников, представляющая собой синтез знаний об основных факторах ЗОЖ. Программа занятий состоит из 6 блоков.

Краткое описание работы по каждому блоку:

1 блок «Скажи, нет вредным привычкам». В работе по данному блоку широко используются психологические приемы, параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек. Дети узнают о вредных привычках, приводящих к болезням.

2 блок «Знай свое тело». На занятиях по этому блоку дети более углубленно узнают о строении тела человека, назначении отдельных органов, о целостности организма.

3 блок «Соблюдай правила гигиены». Особое внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены.

4 блок «Соблюдай режим дня». Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов.

5 блок «Следи за датчиком настроения». Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель занятий – повышение психоэмоциональной устойчивости.

6 блок «Занимайся физкультурой». Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом. Дети узнают о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека.

Предлагаемая педагогическая технология опирается на следующие **общедидактические принципы:**

- *Принцип научности и достоверности* – содержание сведений, предлагаемых дошкольникам, должно быть основано на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях детей.

- *Принцип доступности* – учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту.

- *Принцип наглядности и занимательности* – образовательный материал должен вызывать у детей интерес и эмоциональный отклик.

- *Принцип природосообразности* – формы и методы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, особенностях развития его познавательной деятельности.

- *Принцип индивидуально-дифференцированного подхода* – педагогический процесс ориентирован на индивидуальные и типологические особенности личностного и познавательного развития каждого ребенка и группы в целом.

- *Принцип комплексного и интегративного подхода* – формирование представлений о ЗОЖ осуществляется через различные виды деятельности детей в системе воспитательного и образовательного процессов, предполагается использование различных видов и форм работы с детьми, педагогами и родителями, завершенность каждого вида работы и мониторинг результатов.

- *Принцип активности и сознательности* – формирование субъективной активности ребенка в плане осознания воздействия различных факторов на здоровье и необходимости поведения, направленного на укрепление здоровья.

Организация и проведение занятий.

Занятия строятся с учетом следующих положений:

- Включение в содержание занятий информации о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека.

- Выбор форм, методов и средств учебного процесса в соответствии с валеологическими требованиями.

- Создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровья», которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование его мировоззрения.

- Создание оптимальных гигиенических условий на занятиях.

С целью более прочного усвоения знаний, умений и навыков работа на занятиях осуществляется с опорой на различные анализаторы:

- зрительный (привлечение схем и условных изображений, наглядного материала);

- тактильный (работа с раздаточным материалом);

- слуховой (восприятие информации на слух);

- двигательный (выполнение упражнений).

Формы работы с детьми

Непосредственно-образовательная деятельность:

Комплексные оздоровительные занятия. Минутки здоровья – включение в содержание программного материала знаний о здоровье и способах его укрепления. Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки. Целевые прогулки. Эвристические методы (опыты, наблюдения). Совместные занятия с родителями. Использование родителями рекомендованных упражнений и игр в общении с ребенком дома.

Методы и приемы, используемые в работе с детьми:

1. *Словесные:* чтение произведений валеологического содержания, беседа и обсуждение, вопросы к детям, отгадывание загадок, словесные игры и упражнения.

2. *Наглядные:* рассматривание демонстрационных материалов – пособий, плакатов, схем, тематических словарей в картинках, просмотр мультфильмов, детских презентаций о ЗОЖ.

3. Практические: физкультминутки, гимнастика для глаз, самомассаж, экспериментальная деятельность, творческая деятельность, сюжетно-ролевая, дидактическая игра.

Планируемые результаты, к концу года каждый ребенок должен:

- знать о значении понятий «здоровье» и «болезнь»;
- знать о правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- знать о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- уметь самостоятельно выполнять доступные гигиенические процедуры;
- уметь обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Способы проверки знаний, умений и навыков:

2 раза в год проводится мониторинг программы дополнительного образования, через наблюдение, собеседование.

Таблица 1

Учебно-тематический план

	Тема	Общее количество учебных часов	Теория	Практика
1	«Полезные и вредные привычки»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
2	«Здоровая пища»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
3	«Путешествие в страну Неболейку»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
4	«Внешнее строение тела человека»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
5	«Голова и шея: функции и здоровьесбережение»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
6	«Глаза: функции и здоровьесбережение»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
7	«Руки человека»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
8	«Ноги человека»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
9	«Соблюдай правила гигиены»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
10	«Чистка зубов»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
11	«Соблюдай режим дня»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
12	«Очень, нужен людям сон»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
13	«Следи за датчиком настроения»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
14	«Что такое улыбка?»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
15	«На зарядку – становись!»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
16	«Мы дружим с физкультурой»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
17	«Путешествие в страну здоровья»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
18	«Лето красное – для здоровья время прекрасное»	20 мин.	5 мин.	15 мин.
	Итого:	6 ч.	1 ч. 30 мин.	1ч. 30 мин.

Содержание

Тема 1. «Полезные и вредные привычки».

Теория: Знакомство с понятием «привычки» (полезные и вредные). Знакомство со схемой «Скажи «нет» вредным привычкам». Рассказ педагога о полезных и вредных привычках.

Практика: Игра «Собери рюкзак в поход». Творческое задание «Нарисуй двух сестричек-привычек».

Тема 2. «Здоровая пища».

Теория: Рассказ педагога о витаминах А, В, С, содержащихся в продуктах.

Практика: Встреча с доктором «Здоровая пища». Физкультминутка. Загадки. Игра «Юный кулинар». Дыхательная гимнастика «Остудим борщ». Игра «Полезные и неполезные продукты». Проговаривание детьми Золотых правил питания.

Тема 3. «Путешествие в страну Неболейку».

Теория: Понятия «здоровье», «болезнь», «точечный массаж».

Практика: Путешествие в страну «Неболейку». Точечный массаж. Дидактическая игра «Полезно или нет». Гимнастика для глаз «Поведи глазами влево...». Знакомство с витаминами. Физкультминутка «Рано утром на зарядку». Приготовление фруктового шашлычка.

Тема 4. «Внешнее строение тела человека».

Теория: Понятия «тело человека», «части тела».

Практика: Ответы детей на вопросы о здоровье. Покажем части тела на куклах и на себе. Рисуем человека так, чтобы у него были все части тела, о которых узнали на занятии.

Тема 5. «Голова и шея: функции и здоровьесбережение».

Теория: Термины «голова», «шея». Рассказ педагога о том, что голова и шея, важные части тела человека и их надо оберегать.

Практика: Покажем части тела на рисунке, относительно себя. Ответы детей на вопросы. Практическая деятельность.

Тема 6. «Глаза: функции и здоровьесбережение».

Теория: Термины «глаза», «веки», «ресницы», «брови».

Практика: Упражнение «Закрой глаза и назови предмет». Беседа о здоровьесбережении глаз с примерами. Предложить отгадать загадки. Сделать рисунок глаза.

Тема 7. «Руки человека».

Теория: Термины «рука», «кисть», «ладонь», «пальцы».

Практика: Рассматривание иллюстраций с различными действиями людей. Упражнение «Возьми карандаш левой (правой) рукой, поднимите левую (правую) руку». Выполнение практической работы в виде имитации мытья рук по правилам. Отгадывание загадки.

Тема 8. «Ноги человека».

Теория: Термины «нога», «стопа», «пальцы».

Практика: Отгадывание загадки. Беседа о ногах, их назначении. Формулировка правил по здоровьесбережению ног. Сделать вывод.

Тема 9. «Соблюдай правила гигиены».

Теория: Понятие «правила гигиены».

Практика: Беседа о купании и умывании. Эстафета «Предметы гигиены». Практическая часть «Мытье рук». Выполнение задания «Вспомнить животных и людей, героев сказок, книг, мультфильмов, которые любили соблюдать правила гигиены».

Тема 10. «Чистка зубов».

Теория: Понятие «чистка зубов».

Практика: Беседа о чистке зубов. Игра «Помоги Хворайке». Практическая часть «Чистка зубов». Предложить детям нарисовать плакат «Берегите зубы!» Рассказ детей о правилах гигиены зубов.

Тема 11. «Соблюдай режим дня».

Теория: Понятие «режим дня». Знакомство со схемой «Режим дня».

Практика: Демонстрация схемы «Режим дня». Дидактическое пособие «Режим дня». Коллективная аппликация на тему.

Тема 12. «Очень, нужен людям сон».

Теория: Понятие «сон».

Практика: Проблемная ситуация с куклой Аленкой и ее решение. Показ эмоционально-игровых действий. Пальчиковая игра «Этот пальчик хочет спать». Чтение колыбельной песенки. Слушание тихой музыки.

Тема 13. «Следи за датчиком настроения».

Теория: Понятия «настроение», «чувства». Знакомство с правилом «Следи за датчиком настроения».

Практика: Работа с датчиком настроения. Физкультминутка. Рассказ о чувствах – любовь, ненависть, гнев и злоба, дружба, зависть, щедрость, страх. Демонстрация масок, изображающих эмоции. Ответы детей на вопросы.

Тема 14. «Что такое улыбка?»

Теория: Понятия «улыбка», «эмоции».

Практика: Рассказ детей об игрушке, которую выбрали. Загадка о зайце. Просмотр спектакля «Потерянный смех». Игра «Выложи на лице улыбку» из деталей мозаики.

Тема 15. «На зарядку – становись!»

Теория: Понятия «зарядка», «здоровый образ жизни», «Олимпийские игры». Рассказ педагога о том, как в древности ценили физические упражнения и утреннюю зарядку (эскимосы, славяне, греки).

Практика: Беседа с детьми об утренней зарядке, ее пользе для здоровья. Физкультминутка. Чтение стихотворения «Утренняя зарядка».

Тема 16. «Мы дружим с физкультурой».

Теория: Понятия «физкультура», «спорт».

Практика: Отгадывание загадки (спорт). Рассматривание иллюстраций с изображением разных видов спорта. Уточнение их содержания и особенностей. Конкурс «Придумай новую подвижную игру». Проигрывание новых подвижных игр.

Тема 17. «Путешествие в страну здоровья».

Теория: Понятия «гигиенические процедуры», правильное питание», «закаливание», «занятия физкультурой и спортом».

Практика: Путешествие в страну Здоровье. Чтение стихотворения К.И. Чуковского «Барабек». Знакомство с законами страны Здоровье. Физкультминутка. Заучивание детьми законов здоровья. Ответы детей на вопросы.

Тема 18. «Лето красное – для здоровья время прекрасное».

Теория: Понятия «купание», «солнечные ванны», «закаливание», «футбол». Рассказ педагога о правилах купания, о играх с мячом.

Практика: Рассказ детей о том, как они проводят лето. Чтение стихотворения «На рыбалке». Запоминание важных правил купания. Чтение стихотворений «У реки», «Веселый футбол». Вопросы к детям.

Требования к уровню образованности дошкольников

К пяти годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития детей:

- * Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой).

- * Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

- * Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

- * Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- * Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Учебно-методическое обеспечение

1. Наглядно-дидактические пособия:

Плоскостные фигуры: мальчик «Неболейка», девочка «Хворайка»; «Азбука здоровья», «Как устроен человек», «Распорядок дня», «Эмоции», «Спорт», «Спортивный инвентарь», «Летние виды спорта».

2. Демонстрационные материалы:

«Предметы гигиены», «Наши чувства и эмоции», «Если малыш поранился», «Части тела человека», «Эмоции мальчика».

3. Тематические словари в картинках:

«Я и мое тело», «Гигиена и здоровье», «Спорт. Зимние виды».

4. Умные ширмочки: «Режим дня».

5. Развивающие игры:

«Зоопарк настроений», «Правильное питание», «Валеология или здоровый малыш», «Мое лицо», «Баня», «Зуб Неболейка», «Аскорбинка и ее друзья», Лото «Спорт», Кубик настроений: «Герои сказок», «Колобок».

6. Сюжетно-ролевые игры: «Больница».

7. Плакаты:

«Тело человека», «Говорящая анатомия», «Дерево здоровья», «Эмоции» - 7 шт., «Строение тела человека», «Оказание первой помощи».

8. Картотеки:

1. «Игры по формированию здорового образа жизни у детей», 2. «Пальчиковая гимнастика», 3. «Физкультминутки», 4. «Психогимнастика», 5. «Игры на формирование основ эмоционального интеллекта», 6. «Игры по формированию эмоций детей», 7. «Гимнастика для глаз», 8. «Дыхательная гимнастика», 9. «Самомассаж», 10. «Игровой массаж», 11. «Упражнения с массажным мячом», 12. «Бодрящая гимнастика», 13. «Релаксационные упражнения», 14. «Игры по формированию правильной осанки».

9. Художественное слово:

«Стихи про ЗОЖ для детей», «Стихи о питании», «Пословицы и поговорки про здоровье», «Пословицы и поговорки про пищу и еду»,

«Загадки о человеке», «Загадки про еду», «Загадки про спорт», «Энциклопедии, художественная литература валеологического содержания».

10. Информационно-деловое оснащение:

«О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников» Ю.А. Кириллова. «Правильное питание дошкольников» Е.И. Гуменюк. «Закаливание организма ребенка. Советы врача» С.Н. Агаджанова. Буклеты по ЗОЖ для родителей.

11. Информационные стенды:

«Первая помощь», «Детские заболевания».

12. Технические средства: магнитофон, телевизор, видеомагнитофон, диски с мультфильмами, флешкарта с детскими презентациями на тему ЗОЖ.

Аннотация

Цель программы: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста.

Основные теоретические идеи, на которых базируется данная программа:

- дать элементарные знания о человеческом организме (внешнее и внутреннее строение).

- дать представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- помочь детям запомнить правила ухода за своим телом.

- познакомить с составляющими здорового образа жизни – правильное питание, движение, сон, закаливание и факторах, разрушающих здоровье, вредных привычках.

- расширить кругозор детей в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Практическая деятельность детей заключается в умении применять полученные знания на практике, осознанно выполнять элементарные правила здоровьесбережения.

Содержание программы построено с учетом возрастных особенностей психического развития детей 5-го года жизни.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет). Форма проведения кружка – занятия с подгруппой детей. Проводятся занятия во второй половине дня, 2 раза в месяц. Продолжительность занятия – 20 минут. Длительность занятий за год – 6 часов.

ОТЗЫВ
руководителя выпускной квалификационной работы

Тема: «Педагогические условия формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни»

Студента Ильинских Юлии Валерьевны,
Обучающийся БД 44зКФ группы заочного отделения

Студент при подготовке выпускной квалификационной работы проявил готовность корректно формулировать и ставить задачи своей деятельности при выполнении выпускной квалификационной работы, анализировать, диагностировать причины появления проблем, их актуальность, устанавливать приоритеты и методы решения поставленных задач.

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

Студент проявил умение рационально планировать время выполнения работы. При написании ВКР студент соблюдал сроки написания ВКР, систематично консультировался с руководителем, учитывал все замечания и рекомендации. Показал достаточный уровень работоспособности, прилежания.

Содержание ВКР систематизировано: имеются выводы, отражающие основные положения параграфа, глав ВКР.

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

Заключение соотнесено с задачами исследования, отражает основные выводы.

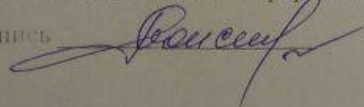
ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студента Ильинских Юлии Валерьевны, соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника Института педагогики и психологии детства УрГПУ, и рекомендуется к защите.

Научный руководитель Моисеева Людмила Владимировна

доктор педагогических наук профессор Кафедра теории и методики обучения естественным, математике и информатике в период детства

Подпись



Дата 02.11.2017г.

НОРМОКОНТРОЛЬ

ФИО Шошеник Ю.В.
Кафедра Тех. МЭ. ИИ
результаты проверки нормоконтроль
проект

Дата 1.12.2017

Ответственный
нормоконтролер

Шошеник Ю.В.
(подпись)

Шошеник Ю.В.
(ФИО)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о результатах проверки ВКР системой «Антиплагиат».

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

ФИО Шошеник Юлия Валерьевна
института/факультета ИПиПД получены следующие результаты:

Оригинальный текст составляет 55,84%

Дата 01.12.2017г.

Ответственный
подразделения

