ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Пензенский педагогический институт им. В. Г. Белинского

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Дошкольное и дефектологическое образование»

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Дошкольное образование»

Утверждаю: зав. кафедрой
«29» июня 201_ г.

Задание

По выпускной квалификационной работе студента Салькиной Юлии Сергеевны.

1. Тема работы «Интегрированная образовательная деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста»

Утверждена приказом по Университету «2» июля 2019 г. № 2080/о

2. Срок сдачи студентом законченной работы «27» мая 2020 г.

3. Исходные данные к работе:

Объект исследования: формирование основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: интегрированная образовательная деятельность как форма организации работы по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

Цель исследования: изучение эффективности использования интегрированной образовательной деятельности в работе по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗОЖ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОО

1.1. Характеристика понятий «здоровье, здоровый образ жизни»……...8

1.2. Особенности физического развития и формирования основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста……..……15

1.3. Специфика организации интегрированной образовательной деятельности по формированию основ ЗОЖ у дошкольников……24

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗОЖ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Диагностика сформированности представлений основ у детей младшего дошкольного возраста……33

2.2. Организация и содержание работы по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста в процессе интегрированной образовательной деятельности……41

2.3. Анализ эффективности использования интегрированной образовательной деятельности в работе по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста……...54

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....59

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....61

ПРИЛОЖЕНИЯ.....65

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных критериев благополучия общества является состояние здоровья населения. На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые к нему требования. На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается [23].

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Формирование основ здорового образа жизни с самого раннего возраста является основной задачей в последние годы не только в семье, но и в образовательных организациях страны.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни представляется в современном обществе актуальной.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма,

закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку)

Сегодня проблема формирования представлений о ЗОЖ рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста.

Изучению вопросов формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни посвящены исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, В.А. Сластенина, Е.О. Смирновой. Анализ работ В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А. Князевой, И.М. Новиковой и др. показывает, что уже в младшем дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

Таким образом, все вышесказанное дает основание утверждать, что именно в дошкольном возрасте необходимо формировать ЗОЖ, прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

Объект исследования – формирование основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – интегрированная образовательная деятельность, как форма организации работы по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

Цель исследования – изучение эффективности использования интегрированной образовательной деятельности в работе по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1) изучить научно-методическую литературу по данной проблеме;

2) подобрать методический материал для исследования сформированности основ ЗОЖ у дошкольников;

3) определить уровни сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста;

4) определить и апробировать содержание работы по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста в ходе интегрированной образовательной деятельности;

5) определить динамику в развитии основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста и сделать выводы об эффективности проведенной работы.

Перед началом исследования нами была выдвинута **гипотеза** о том, что наиболее эффективное формирование основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста осуществляется в ходе интегрированной образовательной деятельности.

Поставленные задачи обусловили выделение четырех этапов работы:

I этап (июль-август 2019 года) был посвящен изучению и анализу литературы по теме исследования;

II этап (сентябрь 2019 года) предполагал выявление уровней сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста;

III этап (сентябрь 2019 года – март 2020 года) включал формирующий эксперимент, направленный на разработку и апробацию содержания интегрированной образовательной деятельности, направленной на развитие представлений о ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста;

IV этап (март 2020 года) предусматривал повторную диагностику и определение динамики в развитии основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач в процессе проверки гипотезы использовались следующие **методы**:

1) теоретические: анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования;

2) эмпирические: наблюдение, эксперимент, беседа, анализ деятельности детей;

3) экспериментальные: проведение констатирующего, формирующего и контрольного экспериментов.

Теоретическими основами исследования являются работы В.Г. Алямовской, В.Г. Кудрявцева, Н.В. Сократова, Н.А. Фоминой, Е.В. Фроловой, Н.В. Яшковой и др. [1, 17, 30, 33, 34, 37].

Практическая значимость работы заключается в том, что материалы исследования могут быть использованы педагогами-практиками в педагогическом процессе ДОО.

Исследование проводилось **на базе** МДОУ Центр развития ребенка – д/с №1 «Мечта» г. Ртищево, Саратовской области.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, списка литературы, включающего 37 наименований, и приложений.

Во введении дается обоснование выбора темы, определяются объект, предмет, выдвигается гипотеза, цель, задачи и методы исследования.

В первой главе рассматриваются характеристики понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», специфика использования интегрированной образовательной деятельности в вопросах формирования ЗОЖ у детей.

Во второй главе описывается констатирующий эксперимент по определению уровней сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста, а также описывается содержание формирующего эксперимента, направленного на развитие основ ЗОЖ у младших дошкольников в ходе интегрированной образовательной деятельности. Проводится анализ результатов экспериментального исследования и делаются соответствующие выводы.

Заключение содержит выводы по проведенной работе.

В приложении представлены материалы, разработанные и использованные в ходе экспериментальной работы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗОЖ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОО

1.1. Характеристика понятий «здоровье, здоровый образ жизни»

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.

Стабильно неблагоприятная тенденция ухудшения состояния здоровья детей приобрела на сегодняшний день настолько устойчивый характер, что создается реальная угроза национальной безопасности страны.

Отмечаются снижение рождаемости, рост младенческой смертности, существенное уменьшение доли здоровых детей при рождении, рост числа инвалидов с детства, больных с хронической патологией [4].

Анализ современной ситуации свидетельствует, что причинами такого катастрофического положения являются социально-экономическая нестабильность в обществе, неблагополучное санитарное состояние среды обитания детей (условия и режим обучения, бытовые условия и т. д.), экологическая ситуация, реформирование системы образования и здравоохранения, низкая медицинская активность и санитарная грамотность населения, свертывания профилактической работы и пр. [24].

Несомненно, наметившаяся и сохраняющаяся тенденция к ухудшению показателей здоровья детей, повлечет за собой ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения во всех возрастных группах, и неизменно скажется в дальнейшем на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве будущих поколений.

Под понятием «здоровья» детей и подростков следует понимать состояние полного социально-биологического и психического благополучия,

гармоничное, соответствующее возрасту физическое развитие, нормальный уровень функционирования всех органов и систем организма и отсутствие заболеваний [14].

Выделяют следующие виды здоровья:

– совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

– состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

– высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

– состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье – это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье – система ценностей и убеждений [8].

Признаки индивидуального здоровья:

– специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

– показатели роста и развития;

– текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности;

– наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

– уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [13].

Здоровый образ жизни включает следующие составляющие:

1) занятия физкультурой, прогулки;

2) рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;

3) дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;

4) бережное отношение к окружающей среде, к природе;

5) медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендации, прохождение медосмотра детей ежегодно;

6) формирование понятия «не вреди себе сам».

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на сохранение и укрепление здоровья и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены [25].

Понятие ЗОЖ включает все положительные стороны деятельности людей (соответствующие 10 заповедям): удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т. д.

ЗОЖ зависит от:

– объективных общественных условий, социально-экономических факторов;

– конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

– системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ [22].

До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ [11].

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, – это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии [30].

Группа авторов монографии «Формирование здорового образа жизни молодежи» указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Авторы монографии выделили три основных компонента здорового образа жизни:

1) объективные общественные условия;

2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни;

3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность [19].

Ю.П. Лисицин и Г.И. Царегородцев дают следующее определение: «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни». Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях.

Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества [8].

Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности.

Здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы [17].

Сотрудник сектора социологии ВНИИФК Г.В. Дивина справедливо отмечала, что понятие «здоровый образ жизни» пока еще не определено, пользующиеся им вынуждены оговаривать, что конкретно они имеют в виду, для того, чтобы быть правильно понятыми. Возможно, в скором будущем необходимость в этом отпадет, так как понятие обретет методологическую и

концептуальную «униформу». Пока же хотелось бы употребить вместо «здоровый образ жизни» понятие «культурный образ жизни» (цивилизованный, гуманистический), подразумевая, что здоровье неотъемлемо от культурного образа жизни и является не самоцелью, а органичным компонентом развития и совершенствования, как общества, так и отдельного индивида [32].

Древние говорили: «Здоровый дух в здоровом теле», подчеркивая таким порядком слов приоритетность здоровья духовного, которому сопутствует и здоровье физическое; другими словами – если человек культурен в широком смысле этого понятия, духовен, то и за своим физическим здоровьем он не сможет не следить. Но в практику нашего физкультурного движения эта древняя мудрость пришла в искаженном, перевернутом виде, что и сказалось на некоторых концептуальных просчетах. У нас она звучит, как «в здоровом теле – здоровый дух», а значит, телесное как бы ставится, выпячивается на первый план, являясь гарантом того, что телесное здоровье может служить залогом духовного здоровья, что, как мы тому имеем множество свидетельств, совсем не так [27].

Образ жизни – здоровый, культурный, цивилизованный – реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время.

Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Состояние человека, лежащее между здоровьем и болезнью, совмещает в себе и то, и другое. Еще классик античной медицины Гален назвал его третьим состоянием.

Также как и болезнь, третье состояние может быть вызвано самыми различными причинами. Современные условия жизни порождают

воздействия на организм человека физической, химической, биологической, психической природы. Они приводят к так называемым болезням цивилизации. Но, по мнению некоторых ученых, те же воздействия вызывают общие симптомы, свойственные третьему состоянию. Это неврастения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, усталость, сухость кожи и т. д. [9].

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А. Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

1) здоровый образ жизни – его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

2) человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

3) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

4) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

Здоровый образ жизни – это «типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия» [11].

Таким образом, здоровый образ жизни – совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Сущность здорового образа жизни – обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно-вещественного, природного, социокультурного и духовного компонентов, социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещественную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

1.2. Особенности физического развития и формирования основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста

Под влиянием внешних воспитательных процессов, для детей младшего дошкольного возраста характерны активное развитие речи, повышение физической подготовленности, совершенствование психофизических качеств [25].

Каждый ребенок имеет свои особенности нервной системы, знание принципов развития которой позволяет воспитателям при помощи физических упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать нервную систему детей.

В период раннего и дошкольного детства организм ребенка активно развивается, постоянно меняется динамика физического развития, показатели роста, веса, пропорции тела [15].

В дошкольный период организм детей богат хрящевой тканью, кости достаточно мягки, не прочны, легко поддаются внешнему влиянию. Поэтому воспитателям требуется особое внимание уделить правильному подбору физических упражнений, дать рекомендации родителям по подбору одежды, обуви, мебели в соответствии с возрастом и функциональными возможностями воспитанников.

Замена хрящевой ткани скелета костной тканью начинается с момента рождения и активно происходит в период дошкольного детства. Именно в это время формируются правильные типы изгиба позвоночника, которые влияют на развитие внутренних органов, формирование осанки, системы движений, нервную систему. В данный период формируется и стопа ребенка, на которую влияют как правильно подобранная обувь, так и (для исправления нарушений или профилактики нарушений) подобранные специальные комплексы физических упражнений и лечебного массажа [28].

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела. Качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности [27].

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

– телосложение;

– основные функциональные параметры;

– развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка

При исследовании физической подготовленности, как правило, авторы выделяют две основные составляющие:

1) уровень функциональных возможностей основных систем энергообеспечения;

2) уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) [33].

Для детей младшего дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дети младшего дошкольного возраста обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений [2].

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания – 30 в минуту, у взрослых – 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому для детей этого возраста особенно важны физические упражнения на свежем воздухе,

активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких у детей 3-4 лет составляет 400-500 см³ [9].

Деятельность сердечно-сосудистой системы у младших дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у младших дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых [11].

Нервная система в младшем дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей раннего возраста. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обусловливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости младшие дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются [21].

Таким образом, физическое развитие детей младшего дошкольного возраста специфично, что требует от педагога-воспитателя рационального подхода к особой концентрации нагрузки в любой деятельности и к каждому ребенку индивидуально. Правильное выполнение этого принципа будет способствовать становлению физического состояния организма и развитию ребенка в целом.

Исследования таких авторов, как Н.А. Андреева, Л.Г. Касьянова, И.М. Новикова и других, позволили выявить общие для детей дошкольного возраста особенности представлений о здоровом образе жизни:

– большинство детей имеет представление о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;

– только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта;

– у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях города;

– недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;

– недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов [13].

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду способствует решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

1) привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

2) обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

3) формирование элементарных представлений об окружающей среде;

4) формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

5) развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

6) формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

7) выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;

8) обучение детей правилам дорожного движения, безопасному поведению на улицах и дорогах;

9) систематическая работа по основам безопасности жизнедеятельности, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для решения этих задач в детском саду созданы все условия. Дети младшего дошкольного возраста активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной наглядно-практической форме обогащаются

представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, способах закаливания, о предупреждении травматизма.

Воспитание и обучение проводятся преимущественно в игре. В свободной игровой деятельности, главным образом через подражание, и должны осуществляться воспитание здорового образа жизни и формирование здоровья.

Чтобы сформировать у дошкольников чувство ответственности за свое здоровье, научить их самих заботится о нем, изменять свое поведение, необходимо подбирать эффективные формы и методы обучения.

Работа с детьми должна строиться в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребенком, делаться акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу младшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни» [11].

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель.

Процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. В большей части ДОО имеются хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т. д. [20].

Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных и предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-забавы;

подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки и пр. [1].

Художественное слово, детская книга – важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед, рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу в работе по формированию основ ЗОЖ у дошкольников. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Важное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, прослушивание аудио дисков, просмотр мультфильмов и т. д.

При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает [11].

Особое место должно уделяется работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОО является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей [21].

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босоножье, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе – все это моменты

закаливания, которые активно используются в работе по формированию ЗОЖ [23].

Таким образом, процесс формирования основ здорового образа жизни у младших дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдением гигиенических требований, с подвижным образом жизни, с представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе НОД, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

1.3. Специфика организации интегрированной образовательной деятельности по формированию основ ЗОЖ у дошкольников

Новые Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования выделяют ряд принципов, которым должна соответствовать программа дошкольной образовательной организации. Одним из важнейших является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями.

Дошкольный возраст многими психологами характеризуется как несущий в себе большие нереализованные возможности в познании окружающего мира. Раскрыть их помогает образовательная деятельность. В НОД в ходе реализации совместной и самостоятельной деятельности детей успешно развиваются самостоятельность, творчество, умственные способности, учебные интересы, что содействует процессу активного овладения знаниями.

Идея интеграции в обучении берет свое начало в трудах великого дидакта Я.А. Коменского, утверждавшего: «Что связано между собой, должно быть связано постоянно и распределено пропорционально между разумом, памятью и языком» [5, с. 47].

Актуальность данного подхода объясняется целым рядом причин:

– мир, окружающий детей, познается ими в своем многообразии и единстве, а зачастую разделы программы дошкольного образования, направленные на изучение отдельных явлений этого единства, не дают представления о целом, дробя его на разрозненные фрагменты;

– использование интегрированного подхода развивает потенциал самих воспитанников, побуждает к активному познанию окружающей действительности, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей;

– форма проведения интегрированной образовательной деятельности нестандартна, интересна;

– использование различных видов деятельности в течение интегрированной образовательной деятельности поддерживает внимание воспитанников на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной их эффективности;

– образовательная деятельность с использованием интеграции раскрывают значительные педагогические возможности, ощутимо повышает познавательный интерес, служит развитию воображения, внимания, мышления, речи и памяти;

– интегративная форма дает возможность для самореализации, самовыражения, творчества педагога, раскрытия его способностей [2].

Сущностью интегрированного подхода является соединение знаний из разных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом в ходе интегрированной образовательной деятельности педагоги имеют возможность решать несколько задач из различных областей развития, а дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно, что позволяет сэкономить время для организации игровой и самостоятельной деятельности.

Важно заметить, что методика проведения образовательной деятельности с использованием интегрированного подхода существенно

отличается от методики проведения обычного занятия. В процессе обучения на таких занятиях используются различные методы и приемы.

Наиболее эффективны из них следующие:

– сравнительный анализ, сопоставление, поиск, эвристическая деятельность;

– проблемные вопросы, стимулирующие проявление своего рода совместных с педагогом «открытий», помогающих ребенку найти ответ.

– разнообразные дидактические игры для знакомства с культурно-речевыми эталонами, активизации словаря, расширения представлений о многообразии граней родного языка, воспитания чувства уверенности в своих силах.

Структура интегрированной образовательной деятельности отличается от структуры обычных занятий, и к ней предъявляются следующие требования:

– четкость, компактность, сжатость учебного материала;

– продуманность и логическая взаимосвязь изучаемого материала разделов программы на каждом занятии;

– взаимообусловленность, взаимосвязанность материала интегрируемых предметов на каждом этапе занятия;

– большая информативная емкость образовательного материала, используемого на занятии;

– систематичность и доступность изложения материала;

– необходимость соблюдения временных рамок образовательной деятельности [5].

Проведение интегрированной образовательной деятельности позволяет осуществить цель – достичь целостного представления об изучаемом явлении, событии, процессе, которые отражаются в теме, разделе программы на физкультурных занятиях путем интеграции различных видов детской деятельности.

Исходя из цели, следуют задачи:

1) формирование осознанного отношения к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физической культуре;

2) повышение уровня физической подготовленности на основе формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, а также развития двигательных качеств и способностей;

3) воспитание потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями [15].

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности, например: не просто ответ на вопрос, а ответ и передача мяча и пр. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

С другой стороны, в процессе интегрированной образовательной деятельности по физическому развитию необходимо обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

– формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх при пользовании инвентарем («Социально-коммуникативное развитие»);

– создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников

(«Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»);

– участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие»);

– активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых, построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких блоков, спортивного оборудования, просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни) («Познавательное развитие»);

– проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры («Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие»);

– игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Речевое развитие»);

– привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, рисование мелом разметки для подвижных игр) («Художественно-эстетическое развитие»);

– ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Художественно-эстетическое развитие») [23].

Важной особенностью интегрированной образовательной деятельности является смена динамических поз и видов детской активности. Во время ИОД предполагается использование разнообразных видов детской деятельности, которые можно интегрировать между собой, например: драматизацию сказки с конструированием из строительного материала, изготовлением декораций, атрибутов к игре; слушание музыкального произведения с чтением стихов, рассматриванием произведений изобразительного искусства и рисованием [27].

Занятия интегрированного характера вызывают интерес у детей, способствуют снятию перенапряжения, перегрузки и утомляемости за счет переключения их на разнообразные виды деятельности. Предлагая детям различные упражнения необходимо не только давать физическую нагрузку, но и в формулировке заданий обращать внимание на разные математические отношения, предлагать выполнять упражнения не по образцу, а по устной инструкции. Также, дополнительно к предметам, которые обычно используются при выполнении физических упражнений, целесообразно применять плоские и объемные геометрические фигуры, цифры, карточки с изображением характерных признаков времен года, частей суток и пр. [26].

Интегрированная образовательная деятельность – это творчество педагога, умение соединить знания из разных образовательных областей в одно целое. На наш взгляд, интегрированная образовательная деятельность дает детям дополнительные возможности переключения внимания с одного объекта на другие и возможности применения знаний в новых условиях, способствует формированию целостных представлений о здоровом образе жизни и здоровьесберегающей компетентности.

Интегрированная образовательная деятельность для детей младшего дошкольного возраста проводится по традиционной схеме, но включаются в нее задания на закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных в НОД по познавательному и художественно-эстетическому развитию. В зависимости от темы и содержания, выстраивают единую

сюжетную линию занятия. При сочетании разнообразной деятельности детей с физкультурой, придерживаются четкой структурной последовательности отдельных частей занятия. Структура интегрированной образовательной деятельности, подобна традиционным занятиям по физической культуре и представлена тремя частями: вводная, основная, заключительная.

При планировании и организации интегрированных физкультурных занятий важным компонентом является взаимодействие и сотрудничество инструктора по физической культуре с воспитателями и другими специалистами ДОО.

Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие, у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

Интеграция физкультурных занятий и музыкальных создает положительный эмоциональный фон, помогает детям запомнить движения и выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов и т. д.

Физическая культура и изобразительная деятельность дошкольников – это развитие мысли, анализа, синтеза, сравнения и обобщения. Она способствует овладению связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики. Расширение запасов познания, наблюдения и сравнения положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка.

На физкультурных интегрированных занятиях дети встречаются с математическими отношениями: необходимо сравнить предмет по величине и форме или определить, где левая сторона, а где правая. Например, упражняя детей в прыжках можно формировать и количественные представления:

– подпрыгнуть на одной (двух) ногах указанное количество раз;

– подпрыгнуть на два раза меньше, чем дней в неделе;

– посчитать количество прыжков до кубика;

– прыгать по 5 раз на правой и левой ноге;

– прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета [29].

На занятиях по интеграции физической культуры и познавательной деятельности улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным. Физические упражнения могут предшествовать наблюдениям и рассказам об объектах или явлениях природы, проводимым в заключительной части занятия при возвращении по тропинке здоровья в детский сад. В подготовительной части занятия могут применяться физические упражнения (например, ходьба в сочетании с бегом), затем проводятся природоведческие наблюдения в сочетании с тематическими упражнениями и подвижными играми, и, наконец, занятие завершается либо бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в умеренном темпе [32].

Обобщая все вышеизложенное, можно сделать следующие выводы:

1) интегрированная образовательная деятельность способствует формированию целостной картины мира, так как предмет или явление рассматривается с нескольких сторон: теоретической, практической, прикладной;

2) у детей формируется познавательный интерес и образовательная деятельность дает высокую результативность;

3) переход от одного вида деятельности к другой позволяет вовлечь каждого ребенка в активный процесс;

4) интегрированная образовательная деятельность объединяет детей общими впечатлениями, переживаниями, способствует формированию коллективных взаимоотношений;

5) такая образовательная деятельность способствуют более тесному контакту всех специалистов и сотрудничеству с родителями, в результате образуется детско-взрослое сообщество;

6) интеграция помогает сократить количество занятий, освободить время для игровой деятельности и прогулок, что способствует укреплению здоровья детей.

Таким образом, интегрированная образовательная деятельность оказывает положительное влияние на уровень освоения дошкольниками физических упражнений, повышает уровень представлений о ЗОЖ, способствуют не только развитию физического потенциала дошкольников, но и формированию различных знаний.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗОЖ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Диагностика сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста

С целью выявления сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста нами было организовано и проведено экспериментальное исследование.

Цель была конкретизирована следующими задачами:

1) определить основные компоненты ЗОЖ ребенка младшего дошкольного возраста;

2) подобрать методику для диагностики уровней сформированности основ ЗОЖ у младших дошкольников;

3) сформулировать и охарактеризовать критерии оценки и уровни сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста;

4) выявить уровень сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста;

5) провести качественный и количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная работа проводилась в МДОУ Центре развития ребенка – д/с №1 «Мечта» г. Ртищево, Саратовской области. В исследовании принимали участие 2 подгруппы детей по 10 человек (ЭГ и КГ) 3-3,5 лет.

Диагностика проводилась в привычной для детей обстановке в индивидуальной форме.

Диагностика проводилась по программе «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной [31].

На данном этапе была проведена диагностика уровня сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни у младших дошкольников, культурно-гигиенических навыков, навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Оценки по данным критериям проводились по результатам наблюдений за детьми в режимных моментах, а также в беседах о ЗОЖ.

Сформированность основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста изучалась на основе выявления: представлений об организме – «Строение человеческого тела», о полезных и вредных привычках – «Правила чистюли», об охране здоровья, культурно-гигиенических навыках (умывание, уход за внешним видом, поведение за столом, одевание).

Остановимся подробнее на содержательной характеристике диагностических методик.

1. Беседа «Строение человеческого тела».

Цель: изучить сформированность представлений детей о строении тела человека.

Учитывая возраст дошкольников, беседа проводится с использованием пособия «Тело человека» (см. Приложение 1).

Вопросы:

1. Кто это?
2. Покажи какие части есть у тела человека. Назови их.
3. Из каких частей состоит тело человека?. Назови их.
4. Зачем человеку голова?
5. Как ты думаешь, у человека есть главные части тела? Какие, назови. Почему эти части главные?
6. Что человек делает с помощью рук?
7. Может ли человек прожить без руки? А без головы? (Дополнительные вопросы, если ребенок испытывает затруднение)
8. Что человек делает с помощью ног?
9. Для чего человеку нужны руки? Ноги? Туловище? Голова?

10. Зачем человеку туловище? Знаешь ли ты, что находится внутри туловища? Назови (или давай наденем «волшебные» очки и посмотрим, что у нашего человека находится внутри).

Критерии оценки:

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

– адекватность ответа на вопрос;

– активность ребенка в диалоге, эрудированность

Уровни представлений детей:

– *высокий:* ребенок знает все части тела человека, правильно называет их и верно объясняет их назначение; не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован;

– *средний:* ребенок знает части тела человека, правильно объясняет их назначение; не всегда, уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности;

– *низкий:* ребенок испытывает затруднения в названии частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначения, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы

2. Игра-беседа «Правила чистюли» (см. Приложение 1).

Цель: изучить особенности представлений детей младшего возраста о правилах здоровья (правилах личной гигиены).

В диагностике используются последовательные сюжетные картинки, на которых представлены алгоритмы умывания, мытья рук, ухода за волосами и зубами. Педагог приглашает ребенка к игре-беседе, которая проводится в индивидуальной форме, и предлагает ему рассказать, что он видит на картинках. Учитывая возраст детей, воспитатель создает привлекательную эмоциональную ситуацию для воспитанника, естественным образом вовлекая его в разговор.

Примерные вопросы по картинкам:

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 педагог предлагает ребенку самостоятельно полистать картинки «Правила чистюли: умывание рук» и ответить на дополнительные вопросы: «А ты это делаешь? Зачем ты это делаешь? Для чего?». Аналогичным образом проводится диагностика по другим сериям картинок.

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 картинках с личным опытом (перенос).

Уровни представлений детей:

– *высокий:* 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;

– *средний:* 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;

– *низкий:* 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.

3. Наблюдение «Сформированность культурно-гигиенических навыков».

Цель: изучить сформированность навыков умывания, ухода за внешним видом, одевания – раздевания.

Критерии оценки:

1) осуществляет умывание, мытье рук в правильной последовательности с незначительной помощью взрослого

2) правильно использует средства личной гигиены, столовые приборы, носовой платок, туалет;

3) осуществляет уход за своими игрушками, вещами при помощи взрослого;

4) осуществляет одевание и раздевание в правильной последовательности с помощью взрослого;

Оценка по данным критериям проводилась по результатам наблюдений за детьми в режимных моментах.

Уровни сформированности навыков детей:

– *высокий*: действует самостоятельно и правильно;

– *средний*: действует правильно с незначительной помощью взрослого;

– *низкий*: испытывает затруднения в самостоятельном выполнении.

На основе обобщения результатов по каждой методике мы определили **уровни сформированности основ ЗОЖ** у детей младшего дошкольного возраста:

– **высокий:** ребенок знает все части тела человека, правильно называет их и верно объясняет их назначение; не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован; 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; при выполнении культурно-гигиенических процедур действует самостоятельно и правильно;

– **средний:** ребенок знает части тела человека, правильно объясняет их назначение; не всегда, уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности; 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; при выполнении культурно-гигиенических процедур действует правильно с незначительной помощью взрослого;

– **низкий:** ребенок испытывает затруднения в названии частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначения; 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; отказывается отвечать или не отвечает на вопросы; испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических процедур.

Таким образом, реализуя задачи констатирующего эксперимента, нами было проведено изучение сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста, результаты которого представлены далее.

В ходе проведения констатирующего эксперимента нами были получены следующие результаты, представленные в таблицах1-2.

Таблица 1

Уровни сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста ЭГ (констатирующий эксперимент)

№ пп	ФИ ребенка	Методика			Уровень
		1	2	3	
1.	Данил В.	С	С	С	средний

2.	Максим С.	Н	Н	Н	низкий
3.	Кирилл З.	С	С	С	средний
4.	Дарина М.	Н	С	С	средний
5.	Оля К.	С	В	В	высокий
6.	Кира Т.	С	С	С	средний
7.	Аня Ш.	Н	С	С	средний
8.	Ирина С.	Н	Н	С	низкий
9.	Игорь В.	Н	Н	С	низкий
10.	Дима Ц.	Н	Н	Н	низкий

Таблица 2

Уровни сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста КГ (констатирующий эксперимент)

№ пп	**ФИ ребенка**	**Методика**			**Уровень**
		1	**2**	**3**	
1.	Ярослав Д.	С	С	С	средний
2.	Рома М.	Н	Н	Н	низкий
3.	Саша З.	Н	Н	С	низкий
4.	Яна К.	Н	С	С	средний
5.	Илья Б.	Н	Н	Н	низкий
6.	Света Н.	Н	Н	С	низкий
7.	Рита С.	Н	Н	Н	низкий
8.	Соня Г.	С	С	С	средний
9.	Дима Ж.	В	В	В	высокий
10.	Ирина А.	Н	С	С	средний

Из табличных данных видно, что в экспериментальной группе у 1 ребенка (10%) имеется высокий уровень сформированности основ ЗОЖ; у 5 (50%) – средний уровень; у 4 (40%) – низкий.

В контрольной группе были выявлены следующие показатели: 1 ребенок (10%) продемонстрировал высокий уровень сформированности основ ЗОЖ; 4 (40%) – средний уровень и 5 (50%) – низкий.

Таблица 3

Процентное соотношение уровней сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста ЭГ и КГ (констатирующий эксперимент)

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	10 %	10%
Средний	50%	40%
Низкий	40%	50%

Проанализировав результаты диагностики у дошкольников основ ЗОЖ, мы установили, что показатели детей ЭГ и КГ приблизительно одинаковые: у детей преобладают средний и низкий уровни сформированности представлений о ЗОЖ.

Наглядно полученные результаты констатирующего эксперимента представлены в диаграмме на рисунке 1.

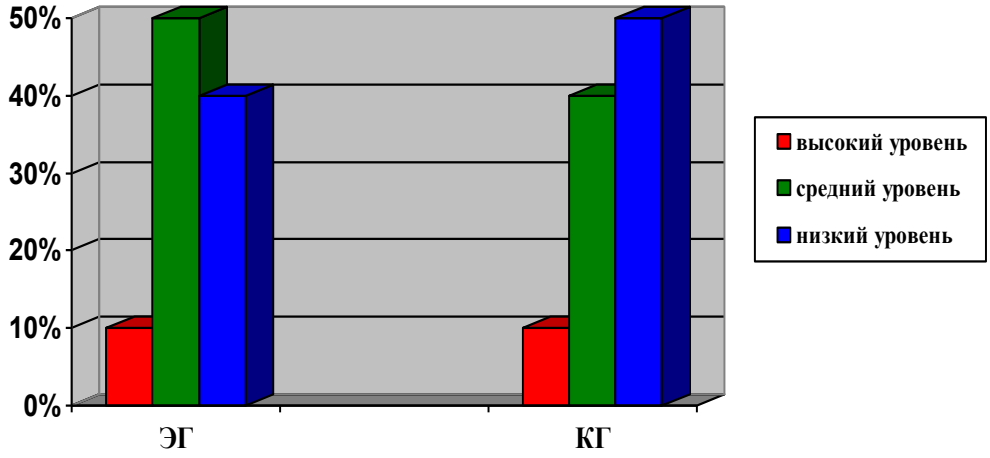


Рис. 1. Процентное соотношение уровней сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста (констатирующий эксперимент)

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента привели нас к выводу о необходимости проведения целенаправленной работы по

формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста, основанной на использовании наиболее эффективных средств, методов, приемов и форм организации.

2.2. Организация и содержание работы по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста в процессе интегрированной образовательной деятельности

Результаты констатирующего исследования показали необходимость усиления работы по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста, поэтому возникла необходимость изменения формы организации педагогического процесса.

В соответствии с целью нашего исследования на формирующем этапе эксперимента нами было определено и апробировано на практике в ЭГ детей младшего дошкольного возраста содержание работы по формированию основ ЗОЖ, основанное на использовании интегрированной образовательной деятельности.

Существенной особенностью младшего дошкольного возраста является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. В связи с этим важными в работе с детьми в ДОО является предупреждение перегрузок, обеспечение условий для возникновения положительных эмоциональных переживаний, создание оптимального психологического климата в группе. В основе психологического состояния ребенка, а значит и здоровья, лежит переживание ребенком психологического комфорта и дискомфорта.

Следующим этапом стало создание условий для реализации потребностей в двигательной активности детей. Для этого нами была собрана и изучена учебно-методическая литература по теме, составлен проект оздоровительной работы, план внедрения оздоровительных мероприятий:

организация закаливания, сна, воспитания у детей привычек ЗОЖ, элементы самомассажа, витаминотерапия (см. Приложение 2).

Каждый этап психического развития ребенка во многом зависит от уровня его физического развития. Развитость движений является одним из показателей правильного нервно-психического развития в младшем дошкольном возрасте. В самостоятельной деятельности малыши больше, чем дети старшего возраста двигаются, так как в силу возрастных особенностей не могут долго сосредотачиваться, рисуя, рассматривая книги. Подавляющая часть их самостоятельной деятельности уходит на действие с предметами и игрушками. Поэтому в своей работе мы активно использовали различные виды физических упражнений с учетом следующих особенностей:

– обязательно следили за физической нагрузкой, не допуская перевозбуждения;

– отслеживали поэтапность: сначала отрабатывались пассивные движения, потом совместные, затем по подражанию, и, наконец, по слову;

– учитывали не только возрастные, но и индивидуальные особенности детей.

После занятий по рисованию и лепке мы проводили игры с активными действиями. Однако, после занятий, требовавших от детей сосредоточенного внимания, не разучивали что-то новое.

В рамках интегрированного подхода, развивая двигательные навыки ребенка, мы также осуществляли развитие той или иной сферы. Например, коррекция речевых нарушений (как и речевое развитие) начинается с воспитания моторных навыков именно в процессе движений, сопровождаемого словами. Песенками, прибаутками решались задачи речевого развития: развивалось понимание речи, расширялся активный словарь ребенка, улучшалась связная печь.

Развитие психических процессов осуществлялось с помощью игр, включающих в себя сенсорные представления: собрать в корзину мячи

одного цвета, одного размера; из шариков и кубиков, разбросанных на полу выбрать кубики и т. д.

Адаптивное поведение мы формировали с помощью упражнений для релаксации и движениями, связанными с чередованием напряжения и расслабления разных групп мышц.

Социализацию дошкольников – с помощью развития движений и общих представлений (педагог пел песенки и показывал движения, дети ему подражали), движений и общения (дети вдвоем вели куклу за руки и пр.).

Обучение подвижным играм и упражнениям начинали с утренней эмоционально-стимулирующей гимнастики. Эмоционально-стимулирующая гимнастика позволяла детям обрести положительное эмоциональное состояние и тонус на весь день. Она проста по своей структуре и доступна детям, доставляет им удовольствие и не требует специального оборудования.

Положительное воздействие на психические процессы оказывало также использование природных звуков и классической музыки, разнообразных музыкальных игр и пособий.

Основное назначение музыкально-дидактических игр и пособий – формирование у детей музыкальных способностей в доступной игровой форме; развитие у них чувства ритма, побуждение к самостоятельным действиям с применением знаний, полученных на музыкальных занятиях.

Музыкально-речевые игры мы активно использовали для создания положительного эмоционального микроклимата в группе.

Для развития выразительных средств общения мы использовали такие игры: «Кто пришел?», «Отгадайте-ка, ребята, кто пришел к нам поиграть?», «Не сердись, улыбнись!», «Ладошки» и др.

Привычные бытовые ситуации в жизни детей мы сопровождали играми и упражнениями, которые помогали ощутить собственное тело, а также снять физические зажимы, отработать рефлекс «избегания» (см. Приложение 3).

Важно оберегать неокрепший организм и неокрепшую детскую психику от сильных воздействий некоторых направлений современной

музыки. Необходимо использовать также гармонизирующее воздействие на психические процессы в работе с детьми воздействие шумов и звуков окружающей действительности: в качестве звукового фона при проведении занятий, в режимных моментах, для освобождения их от нагрузок и стрессов.

Для этой цели мы приобрели диски с музыкой для детей, классической музыкой, совместно с музыкальными руководителями подобрали соответствующие возрасту русские народные песни и музыку, а также записи с шумами и звуками природного и социального окружения.

В младшем дошкольном возрасте у детей начинают проявляться артистические способности. С этой целью полезно использовать игры-драматизации, которые можно использовать во всех формах работы. Театр – всегда сказка, чудо, волшебное действо с красочным персонажем и увлекательным сюжетом. В игре снижается скованность, малыш раскрепощается, расширяется сфера эмоциональных и мыслительных способностей, развивается фантазия, воображение. Например, имитируя позу «кошечки», ребенок учится расслаблять те или иные мышцы, его память воспроизводит «кошачьи» черты (малыш выгибает спинку, урчит, ползает на коленях); идем по дорожке так, как это делает зайчик – прыжками, медвежонок – вперевалочку, мышка – на носочках.

В настоящее время для нашей страны и для стран всего мира характерно увеличение количества детей с нарушением зрения. Поэтому, профилактика нарушений зрения – это одна из важнейших задач, решаемых в детском саду в рамках формирования у дошкольников ЗОЖ. В связи с этим, следуя рекомендациям Г.В. Никулиной [1], после каждого занятия, связанного с напряжением глаз, мы тренировали мышечный аппарат глаз у детей простыми упражнениями: 1) рассматривали комнатные растения, так как зеленый цвет благоприятно действует на зрение; 2) рассматривали предметы близко и далеко, смотрели в окно на окна и дома; 3) расставляли яркие игрушки на разной высоте, чтобы дети выполняли просьбы найти глазками подвешенный шарик, петушка на шкафу, а также использовали

несложную гимнастику для глаз: и.п. сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть, повторить 6-8 раз; и.п. сидя, быстрые моргания в течении 20 секунд, плотно закрыть и широко открыть глаза, повторить 5-6 раз; легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1-2 сек.

Проводя работу по профилактике зрительных нарушений, мы следили за соблюдением светового режима, правильной посадкой, соблюдением рационального режима дня, сочетанием труда и отдыха, наличием прогулок на свежем воздухе, правильным питанием, не допускали зрительного и общего утомления за счет включения в образовательный процесс физкультминуток и пальчиковых игр, проводили профилактику простудных заболеваний.

Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста осуществлялось нами по следующим направлениям.

1. Привитие культурно-гигиенических навыков.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Главное то, что в этом возрасте происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий, с одной стороны, а с другой – весьма затруднительна их ломка и переделка. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста нами был

разработан перспективный план, который состоит из 2-х разделов – это изучение в ходе интегрированной образовательной деятельности и в режимных моментах, где использовались разные формы организации: дидактические игры, игры-упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры и др.

Таблица 4

Перспективный план работы по формированию культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста

ИОД	**Режимные моменты**
Сентябрь	
1. Рассказывание «Хитрые башмачки». 2. Беседа с детьми «Когда надо мыть руки, как мыть руки и лицо». 3. Рассматривание книжки «Наша Маша маленькая» и беседа по ней.	1. Дидактические игры «Кто как купается», «Каковы наши зубы?» 2. Чтение потешек «Наша Маша маленькая», «Вот они сапожки» и «Катя-Катя маленькая». 3. Дидактическое упражнение «Колыбельная».
Октябрь	
1. Наблюдение за трудом няни (моет пол) . 2. Показ-инсценировка «Хлюп, хлюп, хлюп». 3. Рассматривание одежды куклы Кати, одевание куклы на прогулку. 4. Рассматривание книжки «Водичка-водичка» и беседа по ней. 5. Индивидуальная работа: одевание и раздевание.	1. Чтение потешки «Травка-муравка со сна поднялась». 2. Заучивание потешки «Водичка, водичка» во время умывания. 3. Дидактические упражнения «Кто умеет умываться», «Куда нальем водичку».

Ноябрь	
1. Показ-инсценировка «И я съел». 2. Рассматривание картины «За столом»! И. Забилы и беседа по ней. 3. Заучивание отрывка из стихотворения «Вкусная каша».	1. Чтение потешек «Ладушки», «Завяжи потуже шарф». 2. Дидактические игры «Потерялись башмачки», «Научим куклу Катю раздеваться после прогулки». 3. Дидактическое упражнение «Наташины игрушки».
Декабрь	
1. Рассматривание картин «Катаемся на санках», «Что Маша наденет на прогулку» и беседа. 2. Чтение сказки в стихах «Мойдодыр» К.И. Чуковского, «Я мою руки» М. Яснова.	1. Заучивание потешки «Валенки, валенки». 2. Чтение потешек «Раз, два, три, четыре, пять, собираемся гулять», «Пошел Котик на торжок». 3. Дидактическая игра «Купание куклы».
Январь	
1. Дидактические игры «Уложим Машу спать», «Машенька проснулась», «Покажем Кате как умеем раздеваться», «Застегни – растегни»	1. Заучивание потешки «Чистая водичка». 2. Чтение потешки «Утка утенка», «Баю-бай».
Февраль	
1. Рассматривание книги «Я сам» Р. Юдина и беседа по ней. 2. Сюжетно-ролевая игра «Приходите ко мне в гости».	1. Заучивание потешек «Ай лады, лады, лады», «Гойда, гойда люленьки», «Как у нашего кота».
Март	

1. Рассматривание и чтение книжек «Что такое хорошо и что такое плохо?» В. Маяковского, «Девочка чумазая» А. Барто. 2. Сюжетно-ролевая игра «Кормление». 3. Рассматривание картины «Как я помогаю маме» и беседа по ней.	1. Дидактическое упражнение «Напоим Чебурашку чаем». 1. Заучивание потешек «Пошел котик на торжок», «От чего болят зубы».

2. Знакомство со своим телом, обучение уходу за ним, навыкам оказания элементарной помощи.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая ее владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма.

Поэтому работа по данному направлению была направлена на то, чтобы каждый ребенок усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте; нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т. д.

Также мы приучали детей к гигиеническому индивидуализму: своя расческа, своя постель, свой носовой платок, свое полотенце, своя зубная щетка и пр. Подводили детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение осуществляли не только образовательной деятельности, но и в режимных моментах и повседневной жизни, когда возникали ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

3. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

В рамках работы по данному направлению нами был оформлен альбом «Правила поведения для малышей», куда мы подобрали иллюстрации и стихи о положительном и негативном воздействии на организм человека. Особое внимание обращали на значимость для организма сна, прогулки, еды и других режимных процессов.

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дошкольники часто болеют простудными заболеваниями.

Поэтому особое внимание в режиме дня мы уделяли проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни.

Организовать закаливание в ДОО гораздо сложнее, чем дома. Дети, особенно в младшем дошкольном возрасте, не обладают достаточной самостоятельностью и самоконтролем, умением поддерживать активность в процессе процедуры. При выборе методик важно, чтобы они не были утомительны для персонала, позволяли легко осуществить контроль за ребенком, проводить закаливание со всей группой. Нельзя, чтобы вся группа ждала, пока 2-3 ребенка получают процедуру. Поэтому мы остановились на воздушном закаливании. В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. В связи с этим мы использовали два правила:

– обеспечить в момент подготовки детей ко сну спокойную обстановку; исключить шумные игры за 30 минут до сна;

– проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры на 3-5 градусов.

После обеденного сна дети просыпались под звуки музыки, как правило, быстро и одновременно при этом они снимали одеяла и 2-3 минуты выполняли два-три упражнения (потягивание, подтягивание ног к груди, упражнение «Велосипед», перевороты с живота на спинку и др.). Упражнения выполнялись под потешки: «Это кто уже проснулся? Кто так сладко потянулся?», «Потянемся, потянемся, маленькими не останемся» и др. Далее следовала перебежка в группу по «колючим» дорожкам, где дети выполняли различные виды ходьбы, а затем выполняли упражнения на укрепление свода стопы, элементы самомассажа (см. Приложение 4).

Таким образом, закаливание сопровождалось художественным словом, применением ритмичной музыки.

Важную роль в развитии детей младшего дошкольного возраста играет дыхание. Дыхательные упражнения включались нами во все оздоровительные упражнения. Учитывалась недостаточно развитая координация движений. Воспитатель выполнял упражнения вместе с детьми. Большинство упражнений носило имитационный характер: «Носик», «Насос», «Упрямый ослик», «Полет самолета», «Лошадка» и др.

Большое внимание мы уделяли обучению детей элементам самомассажа. Массаж – сам по себе не является закаливающим средством, но способен усиливать адаптацию к перепадам температуры. Самомассаж рук и ног – процедура, к которой ребенок может привыкнуть и проводить самостоятельно. Сначала – это поглаживание ладошек под потешки, разминание и растирание каждого пальчика вдоль и поперек, затем прокатывание между ладоней шестигранных карандашей, грецких орехов, массажных мячиков.

В работе мы придавали также большое значение развитию манипулятивной деятельности. Этому как нельзя лучше способствовали различные пальчиковые игры, ведь они напрямую связаны с развитием речи.

Игры на развития кистей рук давали возможность выполнять различные контролируемые двусторонние движения обеими руками. Например, при разрыве бумаги одна рука тянет бумагу по направлению к телу, а другая, одновременно в противоположную сторону.

В рамках этого направления мы учили детей:

1) катать между ладонями шарики и мячики разного размера, рвать бумагу, скатывать ее в шарики и наоборот, разглаживать скомканные шарики из бумаги с изображением контуров птиц, животных «Кто спрятался в комочке?»;

2) отщипывать от куска пластилина кусочки, перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы одной рукой или двумя одновременно; перебирать фасоль разного цвета или отделять фасоль от гороха («Накормим птичек»);

3) рвать бумагу на мелкие клочки «Нарвем травки для зайчат»;

4) втыкать спички в большой и маленький комочек пластилина «Ежи и ежата», «Солнышко»;

5) рисовать пальчиками на песке (или на манке) птичьи следы, закручивать пробки на бутылках, упражнять в шнуровке;

6) искать фигурки наощупь в коробке с горохом (бутылочными пробками).

Сначала все упражнения делались медленно. Мы следили, чтобы каждый ребенок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти и пальцев. Когда все упражнения стали хорошо знакомы, мы перешли к «рассказыванию руками» маленьких историй и сказок.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке менялись в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начиналась с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий – с наблюдения, спокойных игр и т. д.

Таблица 5

План закаливающих мероприятий для детей младшего дошкольного возраста

№ пп	Мероприятия	Время проведения
1.	Сквозное проветривание в отсутствии детей.	3 раза в день
2.	Самомассаж.	2 раза в день
3.	Утренняя гимнастика в проветренном помещении.	8.00-8.10
4.	Умывание прохладной водой.	Утром, после сна
5.	Проветривание группы перед занятием.	2 раза в день
6.	Прогулка на свежем воздухе.	2 раза в день
7.	Дыхательная гимнастика.	2 раза в день
8.	Гимнастика в постели.	15-00

4. Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

Одним из показателей здорового образа жизни является отношение человека к движениям, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей жизнедеятельности. Сегодня результаты исследования двигательной активности детей младшего дошкольного возраста просто пугают. За время пребывания в детском саду ребенок находится в движении всего 1,5-2 ч. Для решения этой проблемы мы разработали двигательный режим, а также пополнили физкультурный уголок нестандартными пособиями для выполнения физкультурных упражнений.

Таблица 6

Направления осуществления двигательного режима в группе детей младшего дошкольного возраста

№ пп	Мероприятия	Время проведения
1.	Индивидуальная работа по развитию движений (игры-упражнения; пальчиковая гимнастика; упражнения на дыхание; профилактика плоскостопия, нарушения осанки).	Ежедневно утром, вечером, на прогулках продолжительностью 5-10 мин.
2.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно в 8.00 продолжительность 10 мин.
3.	Физ. Минутка.	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий продолжительность 3 мин.
4.	Подвижные игры, физические упражнения, индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно утром и вечером с учетом двигательной активности детей продолжительностью 25-30 мин.
5.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами и закаливающими процедурами, массажем.	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей продолжительностью 10 мин.
6.	ИОД по физической культуре.	Проводятся два раза в неделю с учетом уровня двигательной активности детей в течение 15 мин.
7.	Самостоятельная двигательная	Ежедневно под руководством

	деятельность.	воспитателя в групповой комнате и на воздухе утром и вечером в зависимость от индивидуальных особенностей детей
8.	Физкультурный досуг.	Один раз в месяц длительность 15 мин.
9.	Музыкальная ИОД	Два раза в неделю.

Примеры, разработанных нами и реализованных на формирующем этапе эксперимента конспектов ИОД, представлены в Приложении 5.

В реализации содержания работы по формированию основ ЗОЖ участвовали дети ЭГ. С дошкольниками КГ работа велась в соответствии с содержанием реализуемой программы.

Проведение подобной работы привело нас к выводу о том, что интегрированное решение программных задач позволяет оптимизировать педагогический процесс, сделать его наиболее эффективным.

2.3. Анализ эффективности использования интегрированной образовательной деятельности в работе по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста

С целью проверки эффективности проведенной работы по формированию ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста, основанной на использовании интегрированной образовательной деятельности, нами был проведен контрольный эксперимент.

В ходе контрольного эксперимента нами были использованы методические материалы аналогичные методикам констатирующего эксперимента. Результаты проведения диагностики на контрольном этапе эксперимента представлены в таблицах 7-8.

Таблица 7

Уровни сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста ЭГ (контрольный эксперимент)

№ пп	ФИ ребенка	Методика			Уровень
		1	2	3	
1.	Данил В.	В	В	В	высокий
2.	Максим С.	С	С	С	средний
3.	Кирилл З.	В	В	В	высокий
4.	Дарина М.	В	В	В	высокий
5.	Оля К.	В	В	В	высокий
6.	Кира Т.	В	В	В	высокий
7.	Аня Ш.	В	В	В	высокий
8.	Ирина С.	С	С	С	средний
9.	Игорь В.	С	С	С	средний
10.	Дима Ц.	С	С	С	средний

Таблица 8

Уровни сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста КГ (контрольный эксперимент)

№ пп	ФИ ребенка	Методика			Уровень
		1	2	3	
1.	Ярослав Д.	В	В	В	высокий
2.	Рома М.	С	Н	Н	низкий
3.	Саша З.	С	С	С	средний
4.	Яна К.	С	С	С	средний
5.	Илья Б.	С	Н	Н	низкий
6.	Света Н.	С	Н	С	средний
7.	Рита С.	С	Н	Н	низкий
8.	Соня Г.	В	В	В	высокий

9.	Дима Ж.	В	В	В	высокий
10.	Ирина А.	С	С	С	средний

Из табличных данных видно, что в экспериментальной группе у 6 детей (60%) наблюдается высокий уровень сформированности основ ЗОЖ; у 4 (40%) – средний уровень. Низкого уровня сформированности основ ЗОЖ на этапе контрольного эксперимента в данной группе дошкольников выявлено не было.

В контрольной группе были выявлены следующие показатели: 3 детей (30%) продемонстрировали высокий уровень сформированности основ ЗОЖ; 4 (40%) – средний уровень и 3 ребенка (30%) – низкий.

Таблица 9

Процентное соотношение уровней сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста ЭГ и КГ (контрольный эксперимент)

Уровень	**Экспериментальная группа**	**Контрольная группа**
Высокий	60 %	30%
Средний	40%	40%
Низкий	0%	30%

Результаты контрольного эксперимента позволяют отметить изменения в сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста ЭГ, развитие интереса к ЗОЖ.

Наглядно полученные результаты контрольного эксперимента представлены в диаграмме на рисунке 2.

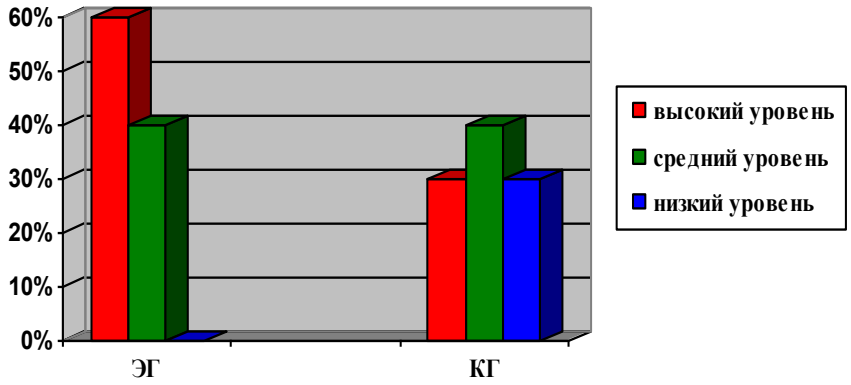


Рис. 2. Процентное соотношение уровней сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста (контрольный эксперимент)

Большинство детей ЭГ повысили свой уровень сформированности представлений о ЗОЖ. У детей КГ мы наблюдали отрывочные, бессистемные представления о ЗОЖ: эти дошкольники стали проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях не было.

Таким образом, контрольный этап эксперимента позволил отметить изменения в сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста ЭГ, развитие интереса к ЗОЖ, тогда как в КГ результаты изменились незначительно.

Наглядно сравнительный анализ результатов ЭГ и КГ до и после формирующего эксперимента представлен в диаграммах на рисунках 3-4.

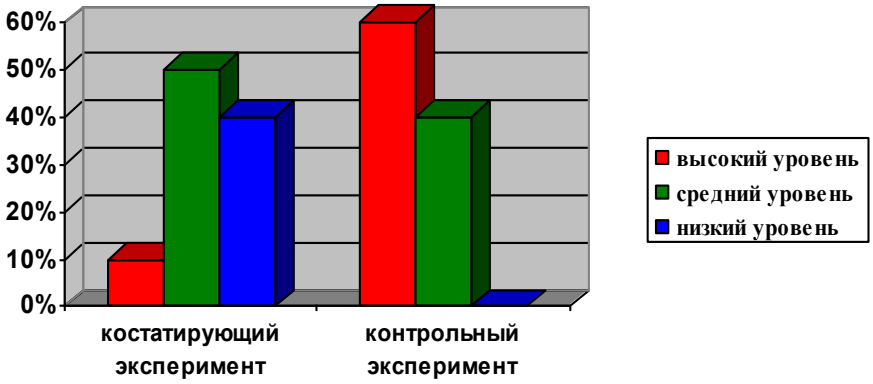


Рис. 3. Сравнительный анализ результатов сформированности основ ЗОЖ у дошкольников ЭГ до и после формирующего эксперимента

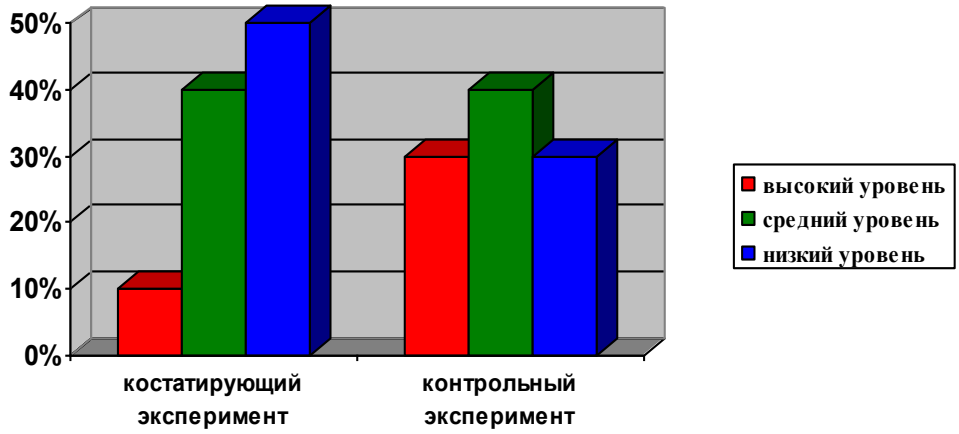


Рис. 4. Сравнительный анализ результатов сформированности основ ЗОЖ у дошкольников КГ до и после формирующего эксперимента

Результаты контрольного этапа эксперимента позволили нам сделать вывод о том, что оптимальная двигательная активность, закаливание, психологический комфорт и рациональный распорядок дня оказывают главную роль в формировании основ ЗОЖ у детей.

Контрольный этап эксперимента подтвердил выдвинутую нами гипотезу и эффективность использования интегрированной образовательной деятельности в работе по формирования основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни.

Период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за семь лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического. В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.

Формирование основ здорового образа жизни у детей − важная педагогическая задача. Однако ее решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование основ здорового образа жизни. Вопрос о характере и содержании, направленного на формирование у старших дошкольников основ здорового образа жизни в теории и практике дошкольного образования остается недостаточно изученным.

Формирование здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в образовательной деятельности.

Специфика формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников включает в себя: охрану и укрепление здоровья, формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни, воспитание привычки к ЗОЖ, организацию разносторонней деятельности, направленной на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы нами была организована и проведена экспериментальная работа, включающая в себя три этапа.

Констатирующий этап эксперимента показал, что уровень сформированности основ ЗОЖ у большинства детей младшего дошкольного возраста низкий и средний. Дети испытывали потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

На формирующем этапе эксперимента нами была организована работа по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста, основанная на использовании интегрированной образовательной деятельности. В содержание работы вошло проведение сюжетно-ролевых игр, игр-драматизаций, бесед, дидактических игр, чтение литературных произведений, рассматривание картин и иллюстраций и пр. с детьми младшего дошкольного возраста ЭГ.

Контрольный этап эксперимента позволил отметить изменения в сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста ЭГ, развитие интереса к ЗОЖ, тогда как в КГ результаты остались неизменными.

У большинства детей экспериментальной группы уровень сформированности основ ЗОЖ стал выше, по сравнению с результатами констатирующего эксперимента. Это позволило сделать вывод о том, что проведенная работа дала ощутимые положительные результаты, поставленные задачи были решены, цель достигнута.

АНТИПЛАГИАТ
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ

Пензенский государственный университет

СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований

Проверка выполнена в системе Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы	**Салькина Юлия Сергеевна**
Подразделение	ДиДО
Тип работы	Выпускная квалификационная работа
Название работы	Салькина Ю.С. Интегрированная образовательная деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.docx
Название файла	Салькина Ю.С. Интегрированная образовательная деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного
Процент заимствования	**34.82 %**
Процент самоцитирования	**0.00 %**
Процент цитирования	**6.30 %**
Процент оригинальности	**58.89 %**
Дата проверки	**17:44:11 30 апреля 2020г.**
Модули поиска	Модуль поиска ИПС "Адилет"; Модуль выделения библиографических записей; Сводная коллекция ЭБС; Коллекция РГБ; Цитирование; Модуль поиска переводных заимствований; Коллекция eLIBRARY.RU; Коллекция ГАРАНТ; Модуль поиска Интернет; Коллекция Медицина; Модуль поиска перефразирований eLIBRARY.RU; Модуль поиска перефразирований Интернет; Коллекция Патенты; Модуль поиска "ПГУ"; Модуль поиска общеупотребительных выражений; Кольцо вузов
Работу проверил	Мали Наталья Александровна
	ФИО проверяющего
Дата подписи	30.04.2020
	Подпись проверяющего

Чтобы убедиться в подлинности справки, используйте QR-код, который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего. Предоставленная информация не подлежит использованию в коммерческих целях.

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Пензенский педагогический институт им. В. Г. Белинского

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Дошкольное и дефектологическое образование»

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Дошкольное образование»

Утверждаю: зав. кафедрой
«29» июня 201_ г.

Задание

По выпускной квалификационной работе студента Салькиной Юлии Сергеевны.

1. Тема работы «Интегрированная образовательная деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста»

Утверждена приказом по Университету «2» июля 2019 г. № 1080/о

2. Срок сдачи студентом законченной работы «27» мая 2020 г.

3. Исходные данные к работе:

Объект исследования: формирование основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: интегрированная образовательная деятельность как форма организации работы по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

Цель исследования: изучение эффективности использования интегрированной образовательной деятельности в работе по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста.

4. Перечень подлежащих разработке вопросов:

1) изучить научно-методическую литературу по данной проблеме;

2) подобрать методический материал для исследования сформированности основ ЗОЖ у дошкольников;

3) определить уровни сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста;

4) определить и апробировать содержание работы по формированию основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста в ходе интегрированной образовательной деятельности;

5) определить динамику в развитии основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста и сделать выводы об эффективности проведенной работы.

5. Календарный план

№ п/п	Наименование этапов дипломной работы	Сроки выполнения этапов	Примечания
1.	Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме выпускной квалификационной работы: определение сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»; изучение особенностей физического развития и формирования основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста; выявление специфики организации интегрированной образовательной деятельности по формированию основ ЗОЖ у дошкольников.	июль – август 2019 года	
2.	Изучение уровня сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного	сентябрь 2019 года	

	возраста: ▪ изучение сформированности представлений детей о строении тела человека; ▪ изучение особенностей представлений детей о правилах здоровья; ▪ изучение сформированности навыков умывания, ухода за внешним видом.		
3.	Проведение формирующего эксперимента	октябрь 2019 года – февраль 2020 года	
4.	Проведение контрольного эксперимента, анализ и обобщение результатов исследования	март 2020 года	
5.	Оформление дипломной работы	апрель – май 2020 года	

6. Дата выдачи задания «25» мая 2019 г.

Руководитель _____
(подпись)

Задание принял к исполнению _____
(подпись)

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу студентки 5 курса
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Дошкольное образование»,
факультета педагогики, психологии и социальных наук
Салькиной Юлии Сергеевны, выполненную на тему:
«Интегрированная образовательная деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста»

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Начиная с младшего дошкольного возраста, необходимо формировать у детей основы ЗОЖ, прививать им интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья. Все сказанное делает выбранную тему исследования особенно актуальной.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и приложений. Во введении автор обосновывает выбор темы выпускной квалификационной работы, ее значимость для организации воспитательно-образовательного процесса ДОО. В первой главе исследования рассматриваются вопросы, посвященные теоретическим аспектам формирования основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста, анализируются понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», раскрывается специфика организации интегрированной образовательной деятельности как особого вида активности детей. Во второй главе описывается практическая работа, проведенная в рамках исследования.

Структура работы логична, материал излагается последовательно, а его содержание свидетельствует о творческом подходе автора к рассматриваемым проблемам. Тема работы, заявленная к рассмотрению, раскрыта надлежащим образом.

Выпускная квалификационная работа Ю.С. Салькиной имеет завершенный характер, полностью соответствует всем требованиям, предъявляемым к работам данного типа, и заслуживает положительной оценки.

Научный руководитель _____ Мали Н.А., к. пс. н. доцент кафедры «Дошкольное и дефектологическое образование» факультета педагогики, психологии и социальных наук ПИ имени В.Г. Белинского Пензенского государственного университета

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. // Дошкольное образование. – 2004. – №12. – С. 20-25.

2. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации. – Ульяновск: УИПКПРО, 2008. – 44 с.

3. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации. – Ульяновск: УИПКПРО, 2007. – 80 с.

4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с.

5. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология: от рождения до школы: пособие для студентов пед. учеб. заведений. – СПб.: Питер, 2009. – 240 с.

6. Выготский Л.С. Психология. – М., 2000. – 1008 с.

7. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.

8. 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//Молодой ученый. – 2015. – №5. – С. 462-464. URL:http: //www.moluch.ru/archive/85/15946/

9. Зедгенидзе В.Я. Формирование здоровья ребенка. // Современный детский сад. – 2007. – №1. – С. 25-30.

10. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. − М.: Медицина, 1999. − 127 с.

11. Игнатович В.Г. Формирование культуры здорового образа жизни. // Пачатковая школа. − 2010. − №9. − С. 45-47.

12. Исакова Е. Возлюби ближнего как самого себя. Формирование у детей навыков здорового образа жизни. // Дошкольное воспитание. − 2004. − №3. − С. 13-16.

13. Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с.

14. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009. – 170 с.

15. Карепова Т.Г., Жуковин И.Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!». // Психолог в детском саду. – 2006. – №3. – С. 52-80.

16. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008. – 218 с.

17. Кудрявцев В.Г., Егоров Г.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с.

18. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие. – М.: АРКТИ. 2002. – 64 с.

19. Кузнецова М.С. Современные пути оздоровления дошкольников. // Дошкольное воспитание. – 2002. – №3. – С. 20-22.

20. Лучихина В.Н. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. – Набережные Челны, 2003. – 96 с.

21. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000. – 108 с.

22. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия, 2002. – 456 с.

23. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 4-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 110 с.

24. Омельченко С.А. Взаимодействие социальных институтов общества в формировании здорового образа жизни детей и подростков: монография. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 352 с. URL: http://www.moluch.ru /archive/85/15946/4

25. Осяк С.А., Яковлева Е.Н., Лукин Ю.Л., Газизова Т.В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №1. – С. 156-160.

26. Педагогика и психология здоровья. / Под ред. Н.К. Смирнова. – М.: Академия, 2003. – 65 с.

27. Платонова О.И., Токарев А.А. Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II междунар. науч. конф. // Молодой ученый. – Уфа, 2012. URL: http://www.moluch.ru/conf/ped /archive/60/2510/

28. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. // Методист. – 2007. – №2. – С. 65-68.

29. Симкина П.Л. Азбука здоровья. – М.: Амрита-Русь, 2006. – 235 с.

30. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие. – М: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

31. Стребелева Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2007. – 164 с.

32. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений, 5-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 336 с.

33. Фомина Н.А. Формирование здорового образа жизни. // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2004. – №1. – С. 75-79.

34. Фролова Е.В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников. // Начальная школа плюс до и после. – 2010. – №10. – С. 17-21.

35. Щедрина А.Г., Бирюкова О.Д. Влияние педагогических условий на формирование здорового образа жизни дошкольников. // Молодой ученый. 2015. – №9. – С. 16-21. URL: http://www.ya-roditel.ru/professionals/help/vliyaniepedagogicheskikh-usloviy-na-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhiznidoshkolnikov/

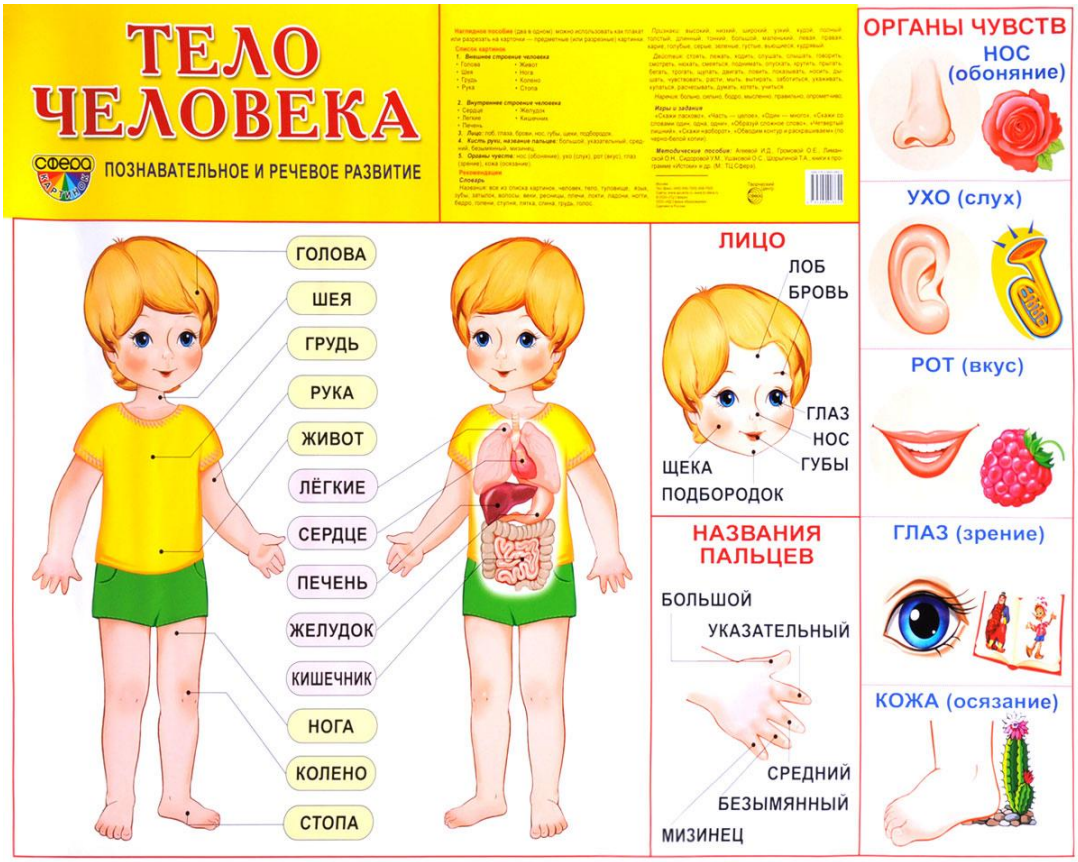
36. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. – М.: Юнити-Дана, 2008. – 98 с.

37. Яшкова Н.В. Охрана здоровья детей. // Дошкольное воспитание. – 2012. – №4. – С. 14-17.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Наглядные материалы для диагностики



Приложение 2

План
проведения здоровьесберегающих мероприятий в группе

№ пп	Работа с детьми	Сроки	Ответственный
1.	1. Создание музыкально-звуковой среды в группе (использование музыки при засыпании и пробуждении, в режимных моментах, на занятиях); «Ласковые минутки»: прослушивание аудиозаписей звуков природы, классической музыки для малышей. 2. Проведение с детьми упражнений и занятий, способствующих эмоциональному расслаблению детей: игры «Кто у нас хороший», «Кто в домике живет?», игры для создания положительного эмоционального фона в группе «Я иду к вам в гости с подарками», «Загляни ко мне в окошко», «Мы шли, шли. Что же мы нашли?». 3. Рассматривание фотоальбомов.	Ежедневно	Воспитатель
2.	1. Проведение утренней гимнастики.	Ежедневно	Воспитатель

3.	2. Планирование и проведение физкультурных и пр. ИОД, тематических, сюжетных, подвижных игр и упражнений.	Еженедельно	Воспитатель
4.	1. Разучивание и проведение гимнастики для рук, глаз, логоритмических разминок в режимных моментах и на занятии.	Ежедневно	Воспитатель
5.	1. Разучивание и проведение гимнастики после сна.	Ежедневно	Воспитатель
6.	1. Разучивание и проведение дыхательной гимнастики, самомассажа, закаливания. 2. Прогулка на свежем воздухе в одежде по сезону. 3. Воздушные ванны, гимнастика после сна, использование «дорожек здоровья», массажных мячиков. 4. Умывание рук прохладной водой до локтя.	Ежедневно	Воспитатель
7.	Формирование у детей знаний о себе через игры: «Это – ты, а это – я», «Ладошки», «У меня есть ножки», «Стенка, стенка» и др.	Ежедневно	Воспитатель
8.	Обеспечение качественного санитарного состояния группы	Ежедневно	Воспитатель, помощник воспитателя

Приложение 3

Пальчиковая гимнастика

1. Дом и ворота.

На поляне дом стоит, (пальцы обеих рук делают «крышу»)

Ну, а к дому путь закрыт. (руки повернуты ладонями к груди, средние пальцы соприкасаются, большие – вверх – «ворота»)

Мы ворота открываем, (ладони разворачиваются)

В этот домик приглашаем. («крыша»)

2. Индюк.

Индюк из города идет,

Игрушку новую везет.

Игрушка не простая,

Игрушка расписная. (Пальчики обеих рук «идут» по столу)

3. Новые кроссовки.

Как у нашей кошки

На ногах сапожки,

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козленок маленький обувает валенки.

А сыночек Вовка – новые кроссовки. (загибать пальчики, начиная с большого)

Вот так. Вот так.

Новые кроссовки. («шагать» по столу средним и указательным пальцами обеих рук)

4. Гости.

Стала Маша гостей созывать:

И Иван приди, и Степан приди,

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка – ну, пожалуйста. (вращение кистей рук к себе, поочередный массаж пальцев на обеих руках)

Кто приехал?

Кто приехал?

Мы, мы, мы. (хлопать кончиками пальцев)

5. Мама, мама, это ты? Да, да, да.

Папа, папа, это ты?

Да, да, да. (хлопать кончиками больших и указательных пальцев, больших и средних пальцев)

Братец, братец, это ты? Да, да, да. (большие и безымянные пальцы)

Ах, сестричка, это ты? Да, да, да. (большие пальцы и мизинцы)

6. Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять, (хлопки на счет)

Вышел пальчик погулять. (указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони)

Только вышел из ворот –

Глядь, другой к нему идет. (присоединяется средний палец)

Вместе весело идти,

Ну-ка, третий, выходи.

Затем – безымянный.

Вместе встанем в хоровод – вот. (хлопок, повторить движения левой рукой по правой ладони)

7. Строим дом.

Целый день тук да тук –

Раздается звонкий стук. (руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам)

Молоточки стучат, (стучать кулаком о кулак)

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат). (пальцы соединить, показать «крышу»)

Вот какой хороший дом, (сжимать-разжимать пальцы)

Как мы славно заживем. (вращать кисти рук)

8. Цветок.

Вырос высокий цветок на поляне, (запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить)

Утром весенним раскрыл лепестки. (развести пальцы рук)

Всем лепесткам красоту и питанье (ритмично двигать пальцами вместе – врозь)

Дружно дают под землей корешки. (ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести)

9. Семья.

Этот пальчик – дедушка (большой),

Этот пальчик – бабушка (указательный),

Этот пальчик – папочка (средний),

Этот пальчик – мамочка (безымянный),

Этот пальчик – я (мизинец).

Вот и вся моя семья. (хлопать в ладоши)

10. Дождик капает.

Дождик капает,

Дождик капает.

Кап-кап-кап.

Кап-кап-кап. (пальчики обеих рук постукивают по столу)

11. Кого встретили в лесу?

Раз, два, три, четыре, пять.

Дети в лес пошли гулять. («шагать» по столу средним и указательным пальцами обеих рук)

Там живет лиса. (рукой показать хвост за спиной)

Там живет олень. (пальцы рук разведены в стороны)

Там живет барсук. (кулачки прижать к подбородку)

Там живет медведь. (руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя)

12. Пять и пять.

Пять и пять пошли гулять.

Вместе весело играть. (сжимание – разжимание пальцев рук)

Повернулись, улыбнулись, (вращение кистей рук)

В кулачок опять свернулись.

Вот какие молодцы. (стучать кулачками)

13. Яблонька.

У дороги яблонька стоит, (руки сплести над головой, пальцы разжаты)

На ветке яблочко висит. (сложить запястья вместе)

Сильно ветку я потряс, (руки над головой, движения вперед-назад)

Вот и яблочко у нас. (ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко)

В сладко яблочко вопьюсь, (соединить запястья, ладони развести)

Ах, какой приятный вкус.

14. Дружба.

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики. (соединять пальцы в «замок»)

С вами мы подружим

Маленькие пальчики. (касание кончиков пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинай считать опять. (парное касание пальцев от мизинцев)

Раз, два, три, четыре, пять –

Мы закончили считать. (руки вниз, встряхнуть кистями)

15. Прогулка.

Пошли пальчики гулять, (руки сжаты в кулаки, большие пальцы «бегут» по столу)

А вторые догонять. (по столу «бегут» указательные пальцы)

Третьи пальчики бегом, (средние пальцы)

А четвертые пешком. (безымянные пальцы)

Пятый пальчик поскакал (касаться стола ритмично обоими мизинцами)

И в конце пути упал. (хлопнуть кулаками по столу)

17. Засолка капусты.

Мы капусту рубим, (движения прямыми кистями вверх – вниз)

Мы морковку трем, (пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим, (имитировать посыпание солью из щепотки)

Мы капусту жмем. (интенсивно сжимать и разжимать пальцы на обеих руках)

Приложение 4

Игровые упражнения

I. Потягивание

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц тела.

И. п. – из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «ид-д-да-а-а».

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «ид-д-да-а-а».

II. Массаж живота

Цель: улучшить работу кишечника

И. п. – лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

III. Массаж грудной области

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

И. п. – сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая(ый), чудесная(ый), прекрасная(ый)».

2. «Заводим машину». Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6

раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал – «машина завелась»).

IV. Массаж шеи

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

И. п. – сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

V. Массаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат.

И. п. – сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

VI. Массаж головы

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

VII. Массаж лица

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица, выработка умения управлять мимикой.

Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

VIII. Массаж шейных позвонков

Игра «Буратино».

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

IX. Массаж рук

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник, вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Приложение 5

Конспекты интегрированной образовательной деятельности по физической культуре

Тема «В гостях у Зайчика».

Направленность: физическое развитие.

Место проведения: спортивный зал детского сада.

Образовательные области: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

Цель: формировать интерес к занятиям физической культурой, развивать двигательную активность детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

1) оздоровительные:

– содействовать укреплению здоровья детей;

– формировать и поддерживать правильную осанку;

– профилактика плоскостопия;

– профилактика заболеваний средствами мягких кирпичиков LEGO;

2) обучающие:

– упражнять в метании вдаль, в двигающуюся цель;

– закреплять умение в ходьбе: друг за другом в одну колонну, широким шагом;

– закрепить знания о величине и цвете, используя мягкие кирпичики LEGO;

– совершенствовать движения, используя мягкие кирпичики LEGO;

3) развивающие:

– развивать равновесие при ходьбе на ограниченной площади, силовые качества верхнего плечевого пояса;

4) воспитательные:

– воспитывать желание заниматься физической культурой, доброжелательное взаимоотношение друг к другу и животному миру.

Материалы и оборудование: мягкий конструктор LEGO, следовые дорожки, зайчик, картинка-схема крепости, дорожек, фигуры ориентиры,

Предварительная работа: знакомство с повадками животных (лиса, заяц), конструирование крепости, дорожек малым конструктором LEGO, исследование (величина, цвет)**,** беседы «Как мы себя ведем в лесу», «Зимние забавы на прогулке».

Ход:

Дети заходят в зал, строятся в шеренгу, равняются по линии.

I. Вводная часть.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! (Ответы детей.)

Стук в дверь.

Воспитатель: Ребята вы слышите…Кто-то стучится. Пойду, открою дверь.

Дверь открывается и письмо подкидывается. Воспитатель читает письмо.

Воспитатель: Ну что, ребята сходим в гости к зайчику в лес, поиграем с ним, развеселим его? (Ответы детей.)

Воспитатель: А сейчас в лесу холодно, морозно, снег идет. А какое время года у нас на дворе? (Ответы детей.)

Воспитатель: Правильно, а как вы догадались? (Ответы детей.)

Воспитатель: А чтобы не было холодно, мы должны тепло одеться. Давайте наденем с вами колготки, носки, теплые штаны, кофты, шапки, куртки, повяжем шарфики, сапоги и варежки. Дорога будет не легкая и длинная, вы готовы? (Ответы детей.)

Дети имитируют движения, показывая и называя предметы одежды.

Воспитатель: Тогда отправляемся в путь друг за другом в зимний лес.

Перестроение из шеренги в одну колонну.

Ходьба обычная по кругу (1/4 круга).

Ходьба с хлопками в ладоши (1/4 круга).

Ходьба – топают ритмично (1/4 круга).

Ходьба широким шагом (перешагивание сугроба) (0,5 круга).

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Зайчики» (1/4 круга).

Бег на носках в медленном темпе (0,5 круга).

Бег широким шагом в среднем темпе (0,5 круга).

Отдых остановка.

Дидактическое упражнение «Вьюга».

Воспитатель: Ребята, вьюга успокоилась, как много снежинок оставила на опушке. Берите по снежинке, поиграем с ними.

Вдох через нос выдох через рот произносить звук – у-у-у (2 вдоха-выдоха).

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения со «Снежинками».

1. Потягивание «Полет снежинки».

И.п. – узкая дорожка, снежинки перед собой внизу,

1 – снежинки вверх

2 – через стороны вниз

3 = 1

4 – и. п.

2. Наклоны «Игра в снежинки».

И.п. – широкая дорожка, снежинки вниз

1 – наклон вперед снежинки вперед, поиграть ими

2 – и. п.

3 = 1

4 – и. п.

3. Приседания «Салют».

И. п. – присед, снежинки вниз

1 – встать, снежинки вперед вверх

2 – и. п. снежинки через стороны вниз

4. Прыжки «Со Снежинками».

И. п. – узкая дорожка, снежинки вниз

1 – правая вперед, левая назад, снежинка левая вперед, правая снежинка назад

2 – смена ног и рук

3 = 1

4 = 2

5. Дидактическое упражнение «Подуй на снежинку».

Основные виды движений.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, кто же это нас встречает?

Воспитатель: Здравствуй зайчик!

Зайчик: Здравствуйте ребята. Как я рад, что вы пришли ко мне, а то так скучно. Ежик спать лег до весны, а мне и поиграть то не с кем.

Воспитатель: А как вы играете зимой, в какие игры? (Ответы детей.)

Зайчик: Мы зимой любим играть в снежки и кататься на ледяных дорожках. Но для снежков, надо построить крепость, и дорожки надо сделать.

Воспитатель: Так мы тебе поможем с ребятами.

Воспитатель: А из чего строить будем? (Из кирпичей.)

Воспитатель: А кирпичи, какие? (Снежные.)

Воспитатель: Ребятки, посмотрите, сколько снежных кирпичей! Здесь их хватит и на крепость и на дорожки. А как мы будем строить?

Зайчик: А у меня есть картинка – схема.

Воспитатель: Хорошо, внимательно посмотрите на картинку, берите по кирпичику и будем строить крепость. Посмотрите, какая крепость? (высокая). Сколько кирпичиков в высоту? (считают). Обратите внимание, как прикреплены между собой кирпичи.

Воспитатель: Зайчик посмотри, высокая, прочная ли крепость?

Зайчик: Да, прочная и высокая. Теперь можно и поиграть. Но надо на команды поделиться и комочки слепить.

Воспитатель: Ребята разделимся, слепим? (Ответы детей.)

Берут комочки и лепят их.

Одна команда прячется за крепостью, а другая обкидывает их. Дети, которые прячутся тоже ловят комочки и бросают их в ребят напротив.

Воспитатель: Очень веселая у тебя игра зайчик. Ребята вам понравилось? (Ответы детей.)

Воспитатель: Да зайчик, какая игра у тебя интересная, веселая. Но нам пора возвращаться в сад.

III. Заключительная часть.

Зайчик: А поиграйте напоследок со мной еще в одну игру.

Воспитатель: В какую?

Зайчик: Из леса можно выйти и по скользким дорожкам.

Воспитатель: А где же они?

Зайчик: Надо их построить.

Воспитатель: Построим, ребята?

Зайчик: Тогда разбирайте крепость и будем строить дорожки, картинке-схеме.

Воспитатель: Внимательно смотрите ребята и сами постройте скользкие дорожки.

Воспитатель: Зайчик, смотри, какие дорожки получились, все по схеме сделали ребята.

Зайчик: Да, молодцы! Ну, теперь можно и покататься.

Воспитатель: Давай зайчик, проверим дорожки первые, а за нами и ребята пойдут кататься (ходьба по дорожкам к выходу из зала).

Воспитатель: Да, интересно ты зайчик придумал из леса выходить. Нам очень понравилось.

Зайчик: Спасибо ребята вам, что ко мне в гости пришли и поиграли со мной, меня развеселили. Приходите ко мне еще поиграть.

Воспитатель: Придем! До свидания, зайчик!

Воспитатель: Ребята, а давайте вспомним, к кому мы в гости ходили? А почему он нас пригласил? Что мы строили для игр? В какие игры мы с зайчиком играли? (Ответы детей.)

Воспитатель: Умницы! Все запомнили. И на этом наше путешествие заканчивается. А куда бы вы хотели в следующий раз пойти?

Воспитатель: До свидания.

На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети

Ручки, ручки потирают. Ручки, ручки согревают.

Чтоб не мерзли наши ножки, мы потопаем немножко.

Перед нами лес стоит, а в лесу сугробы.

Нам мороз совсем не страшен, все мы весело поскачем.

Мы скакали, мы скакали и следы лисички увидали.

Лисичку испугались и по тропинке побежали.

Тема «По дорогам сказки».

Направленность: физическое развитие.

Место проведения: спортивная площадка, по периметру которой двумя линиями обозначена дорожка шириной 40 см; на одной стороне площадки между стойками на высоте 40 см натянута бельевая резинка длиной 3 м.

Образовательные области: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

Цель: формировать интерес к занятиям физической культурой, развивать двигательную активность детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

1) оздоровительные:

– содействовать укреплению здоровья детей;

– формировать и поддерживать правильную осанку;

– профилактика плоскостопия;

2) обучающие:

– закрепить умение передвигаться в колонне по одному разными способами, сохраняя дистанцию;

– совершенствовать функциональные возможности детского организма;

– закрепить умение узнавать знакомое литературное произведение при повторном слушании;

– формировать умение, стимулировать стремление подхватывать слова и строки знакомых литературных произведений;

3) развивающие:

– развивать равновесие при ходьбе на ограниченной площади, силовые качества;

4) воспитательные:

– воспитывать эмоциональное отношение к литературным произведениям, стимулировать стремление содействовать и сопереживать героям произведений.

Материалы и оборудование: иллюстрации к сказкам «Колобок», «Курочка Ряба», «Теремок»; маска-шапочка курицы-наседки; мячи среднего диаметра, кубики по количеству детей; большая корзина для мячей; бубен.

Ход:

I. Вводная часть.

Дети выходят на спортивную площадку и строятся в колонну по одному на обозначенной по периметру площадки дорожке.

Воспитатель: Здравствуйте, детишки,

Девчонки и мальчишки!

По дороге мы пойдем,

Дружно, весело пойдем,

Дружно, весело пойдем,

– Вместе в сказку попадем!

Игровое упражнение «По ровненькой дорожке».

Дети в колонне по одному идут по размеченной дорожке со словами:

Токи-токи-тошки,

Шагают наши ножки.

Дорожка кривая,

Ни конца, ни края.

Топ, топ, топ, топ!

Топ, топ, топ, топ!

Правила: 1) при передвижении в колонне сохранять дистанцию; 2) не заступать за края обозначенной дорожки.

II. Основная часть.

Воспитатель: Мы шли – шли – шли

– И в сказку пришли!

…По амбару метен,

По сусекам скребен,

На сметане мешен,

В печку жаркую сажен,

На окошке стужен.

Круглый бок, румяный бок,

Покатился... (Колобок!)

Воспитатель: Все быстрей ко мне бегите,

Колобки – мячи берите!

Игровое упражнение «Колобок – румяный бок».

На одной стороне площадки за обозначенной чертой заранее раскладывают мячи (по количеству детей) с интервалом 1 м. Со словами:

Колобок, колобок,

Колобок – круглый бок!

Колобок, колобок,

Колобок – румяный бок! – дети подбрасывают мяч вверх и ловят.

После слов:

Ты от бабушки ушел,

Ты от дедушки ушел, – бросают мяч вперед двумя руками из-за головы.

После слов:

А от нас не уйдешь! – бегут за мячом, берут его и возвращаются на свои места.

Правила: 1) действовать по сигналу; 2) подбрасывать мяч вверх двумя руками невысоко, стараться поймать его; 3) бежать за своим мячом, не наталкиваясь на бегущих рядом; 4) возвращаться на свое место.

Воспитатель: Все ко мне скорей бегите,

Колобки – мячи кладите!

Дети подходят к воспитателю и складывают мячи в корзину.

Воспитатель: Будем дальше мы шагать,

Сказку новую искать!

Игровое упражнение «По ровненькой дорожке».

Дети строятся в колонну по одному и идут по размеченной дорожке со словами:

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Топ, топ, топ, топ!

Топ, топ, топ, топ!

Со словами:

По кочкам, по кочкам,

По ухабам, по ухабам,

Скок, скок, скок, скок!

Скок, скок, скок, скок! – продвигаются вперед подскоками с ноги на ногу.

После слов:

По ухабам, по ухабам,

Прямо в яму – бух! – приседают.

Правила: 1) при передвижении в колонне сохранять дистанцию; 2) не заступать за края обозначенной дорожки.

Воспитатель: Мы шли – шли – шли

– Сказку новую нашли:

Курочка у бабушки

С дедушкой жила.

Не простое курочка

Яичко им снесла.

А какое? (Золотое!)

Воспитатель: Дед бил, бил... (Не разбил!)

Воспитатель: Баба била-била... (Не разбила!)

Воспитатель: Мышка бежала,

Хвостиком махнула,

Яичко упало и... (Разбилось!)

Воспитатель: Дед и баба плачут,

А курочка кудахчет:

– Не плачь, дед, не плачь, баба.

Я снесу вам яичко другое,

Не золотое, а... (Простое!)

Воспитатель: Снесла курочка деду и бабе

Простое яичко, да не одно,

А много. А из них вылупились

Ребятки – желтые... (Цыплятки!)

Подвижная игра «Наседка и цыплята».

Дети («цыплята») и воспитатель («наседка») стоят на одной стороне площадки за бельевой резинкой, натянутой между стойками на высоте 40 см (это «курятник»). На противоположной стороне площадки в обруче, лежащем на земле, находится водящий («большая птица»). «Наседка» выходит из «курятника» и отправляется на поиски корма со словами:

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать,

А за ней ребятки – Желтые цыплятки!

Дети – «цыплята» подлезают под резинкой и бегут к «наседке».

Воспитатель говорит:

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Не ходите далеко.

Лапками гребите,

Зернышки ищите.

Дети ходят по площадке («ищут корм»), время от времени приседают и постукивают пальцами по коленям («клюют»). По сигналу «Большая птица!» «цыплята» бегут в «курятник» и подлезают под резинкой, а водящий осаливает тех, кто не успел спрятаться в укрытие. Осаленные выходят из игры. Затем выбирают нового водящего, и игра повторяется.

Правила: 1) действовать по сигналу; 2) когда дети убегают от водящего и подлезают под резинкой, воспитатель может приподнять ее повыше.

Воспитатель: Будем дальше мы шагать,

Сказку новую искать!

Игровое упражнение «По ровненькой дорожке».

Дети строятся в колонну по одному и идут по размеченной дорожке. Со словами:

Большие ноги

Шли по дороге:

Топ, топ, топ,

Топ, топ, топ! – шагают большими шагами.

Со словами:

Маленькие ножки

Бежали по дорожке:

Топ, топ, топ, топ, топ, топ!

Топ, топ, топ, топ, топ, топ! – легко бегут мелкими шажками.

Правила: 1) при передвижении в колонне сохранять дистанцию; 2) не заступать за края обозначенной дорожки.

III. Заключительная часть.

Воспитатель: Мы шли – шли – шли

– Сказку новую нашли!

Стоит в поле теремок:

Он не низок, не высок.

Кто-кто в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет? (Мышка-норушка!)

Воспитатель: Мышка-норушка

Зернышки толчет,

А потом румяные

Пироги печет.

Нужно в чистом поле

Зернышки собрать,

Будут все ребята

Мышке помогать!

Игровое упражнение «Бери зернышко».

На земле раскладывают кубики – «зернышки» (с интервалом не менее 1 м). Дети ходят между ними, стараясь аккуратно обходить, не наступая. По сигналу «Бери!» останавливаются, берут близлежащий кубик, поднимают его вверх, затем кладут на землю и снова ходят.

Правила: 1) ходить, не опуская головы; 2) смотреть вперед; 3) уступать друг другу дорогу; 4) брать только один кубик, ближе всего расположенный в момент сигнала.

Воспитатель: Мы по сказкам прогулялись,

Поиграли, посмеялись!

А теперь, детвора,

Нам домой идти пора!