

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
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

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

По дисциплине  
«Педагогика»

На тему:

**«Формирование у младших дошкольников основ культуры  
здорового образа жизни»**

Выполнила:  
студентка группы 17 ЗНПД 31  
Шелест Л.А.  
Проверила: доцент, к.п.н.  
О.В.Краснова

ПЕНЗА, 2018

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>                                                                                                                                    | <b>3</b>  |
| <b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ<br/>ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА<br/>ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>      |           |
| 1.1. Сущность понятия «основы культуры здорового образа<br>жизни».....                                                                                  | 6         |
| 1.2. Содержание работы по формированию основ культуры здорового<br>образа жизни младших дошкольников в ДОО.....                                         | 13        |
| <b>ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ<br/>ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ<br/>МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>                  |           |
| 2.1. Анализ деятельности МКДОУ Октябрьский детский сад<br>«Солнышко» по формированию основ культуры здорового образа жизни<br>младших дошкольников..... | 26        |
| 2.2. Методические рекомендации по формированию основ культуры<br>здорового образа жизни младших дошкольников.....                                       | 33        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>                                                                                                                                  | <b>41</b> |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>                                                                                                                           | <b>43</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>                                                                                                                                  | <b>46</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

Современные модернизационные процессы системы образования России ставят новые требования перед педагогической наукой и практикой, решения задачи разработки инновационных моделей воспитательной и оздоровительной среды дошкольных образовательных учреждений на принципах и закономерностях воспитательного процесса, направленного на формирование гармоничной, конкурентоспособной здоровой личности, способной осознать собственное достоинство, полноценность, неповторимость и общественную ответственность.

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

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому формирование здорового образа жизни детей младшего дошкольного возраста представляется в современном обществе актуальным.

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 идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Средствами формирования здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации являются: организация рационального режима дня, развитие культурно-гигиенических навыков, организация здорового и правильного питания,

психоэмоциональный комфорт, закаливание организма, рациональная двигательная активность, работа по профилактике и снижению заболеваемости детей.

Основы здорового образа жизни детей младшего дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни и умений реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами.

Понятие «здоровый образ жизни» является одним из важнейших производных категорий «здоровье», так как в современных условиях именно образ жизни непосредственно влияет на индивидуальное здоровье. Проблемы содержания, формирования здорового образа жизни, его сущностных характеристик рассматривали отечественные ученые в различных аспектах: физического воспитания (Л.П. Греев, А.П. Матвеев, С.Б. Шарманова и др.), гигиенического (Г.Н. Сердюковская, И.И. Соковня-Семенова), нравственного (О.С. Богданова, И.С. Марьяненко, И.Ф. Харламов и др.). Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни в контексте педагогической валеологии рассматривают Г.К. Зайцев, Т.А. Тарасова, Л.Г. Татарникова, Б.М. Чумаков, в контексте воспитания экологической культуры личности – З.И. Тюмасева, И.В. Цветкова.

**Объект исследования:** процесс формирования основ культуры здорового образа жизни младших дошкольников.

**Предмет исследования:** методы, формы и средства формирования основ культуры здорового образа жизни младших дошкольников в дошкольной образовательной организации.

**Цель исследования:** определение содержания работы по формированию формирования основ культуры здорового образа жизни младших дошкольников.

В рамках данной темы были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Раскрыть сущность понятия «основы культуры здорового образа жизни».

2. Рассмотреть содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни младших дошкольников в ДОО.

3. Провести анализ деятельности МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» по формированию основ культуры здорового образа жизни младших дошкольников.

4. Разработать методические рекомендации по формированию основ культуры здорового образа жизни младших дошкольников.

Методологической базой исследования являются: анализ психолого-педагогической литературы, анализ и синтез эмпирических данных, методы обобщения; эмпирические методы исследования –диагностическая карта «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» Ю.А. Афонькиной.

Исследование проводилось на базе МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко».

Структура работы. Курсовая работа состоит из введения, двух глав, списка литературы и приложения.

# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **1.1. Сущность понятия «основы культуры здорового образа жизни»**

Процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у младших дошкольников во многом будет зависеть от того, какое содержание мы будем вкладывать в это понятие. Теоретические основы культуры здорового образа жизни у младших дошкольников основаны на следующих понятиях:

«Формирование» – это процесс становления человека как социального существа под воздействием всех без исключения факторов: экологических, социальных, экономических, идеологических, психологических и т. д. [14, с.52].

«Здоровье» – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (из Устава о Всемирной организации здравоохранения) [24, с.83].

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без дошкольной образовательной организации.

Здоровье, занимая среди всех прочих жизненных ценностей приоритетное место, является естественной, абсолютной и непреходящей ценностью. Взгляд на здоровье, как на высшее жизненное благо, имеет тысячелетнюю традицию, и по мере расширения научно-технических преобразований общества значение сохранения и укрепления здоровья возрастает [7, с.65].

Здоровье является предметом изучения многих наук. Среди нихвалеология – наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека, имеющая междисциплинарную направленность, вобравшая достижения в области

сохранения здоровья таких наук, как: медицина, психология, социология, культурология и др.[6, с.59]. Однако, в отличие от медицины которая ставит вопрос о природе заболеваний, причинах болезней, лечении и профилактике, которая направлена на предотвращение причин, вызывающих те или иные недомогания, валеология изучает природу здоровья, факторы, условия и обстоятельства, определяющие уровень и качество здоровья, механизмы его сохранения.

Принято выделять несколько видов здоровья:

1. Телесное здоровье (физическое) – состояние, при котором наблюдается совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам среды.

2. Психическое здоровье – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Психическое здоровье предполагает не только гигиену тела, но и психогигиену, самовоспитание духовной сферы, нравственную жизненную позицию, чистоту помыслов.

3. Социальное здоровье – способность адаптироваться к социальной среде. Это способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, способность к реализации своих планов.

Каковы же признаки здоровья? Признаками здоровья являются:

- устойчивость к воздействию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровье ребенка складывается из четырех основных компонентов режима дня: физических нагрузок, закаливания, питания и психологического комфорта включая сон [9, с.44]. Каждый компонент «режима здоровья» воздействует самостоятельно и в то же время усиливает действия других. Так, например, физические нагрузки являются в то же время физиологическим стрессом, тренирующим систему напряжения без ее перегрузок. Пребывание на холоде действует в том же направлении и дополнительно упражняет сердечно-сосудистую систему [25, с.122].

По мнению ученых, по разным оценкам, здоровье конкретного человека зависит от наследственности на 15-20%. Еще на 20-25% здоровье предопределяется состоянием окружающей среды. На 8-10% зависит от системы условий здравоохранения. В остальном же (а это 50-55%!) здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни [27, с.42].

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения [2, с.97].

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, быт и обустройство своего жилища. Образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья [3, с.32].

Не случайно в «Концепции развития здравоохранения в Российской Федерации до 2020г.», являющейся приоритетной программой государства, одной из главных целей провозглашено формирование здорового образа жизни населения [27, с.42].

Основным содержанием данного феномена является забота о физическом, психическом и социальном здоровье как высшей ценности. По мнению Ю.П.Лисицына, здоровый образ жизни – это

деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение своего здоровья.

Ряд специалистов определяет здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей, обеспечение высокого уровня трудоспособности и социальной активности (И.А.Гундаров, Н.В.Киселев, О.С.Копина).

И.И.Соковня-Семенова считает, что образ жизни личности считается здоровым, если эта личность активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах.

Б.Н.Чумаков рассматривает здоровый образ жизни как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Имеется множество определений понятия «здоровый образ жизни», однако их суть сводится к тому, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.

В это понятие входят следующие ключевые положения:

1. Отсутствие зависимостей – разрушителей здоровья: неупотребление психоактивных веществ (табачных изделий, алкоголя, наркотических и токсических веществ и др.) и свобода от негативных социальных зависимостей (злоупотребления телевизором, компьютером, игромании и т.п.).

2. Оптимальный режим (наилучший для данного конкретного человека): дня, труда и отдыха, двигательной активности, питания, сна и т.д.

3. Рациональное питание, которое включает соблюдение правил по режиму питания; калорийности рациона; соотношению основных

питательных веществ (белков, жиров и углеводов); восполнению потребности в необходимых веществах (вода, клетчатка, витамины, микроэлементы и т.п.) и др.

4. Личная гигиена как наука изучает правила нейтрализации воздействия на организм внешних неблагоприятно действующих факторов (биологических, физических, химических и др.), как практика включает соблюдение правил ухода за телом, создание благоприятных условий жизнедеятельности (одежда, жилище, рабочее место и т.д.);

5. Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости (внутренних возможностей) организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холода, тепла, солнечной радиации и т.д.). Наиболее распространенная форма – тренировка терморегуляции.

По современным представлениям понятие здорового образа жизни не должно быть предопределенным, одинаковым для всех. Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который, в первую очередь, идет на пользу конкретному человеку.

Исходя из смыслового значения слова «основы» как исходные, главные компоненты чего-нибудь, Е.Г.Кушнина в своих исследованиях уточняет, что основными компонентами здорового образа жизни младших дошкольников являются оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены [17, с.102].

Таким образом, здоровый образ жизни детей младшего дошкольного возраста – это форма повседневной жизни, направленная на сохранение и укрепление здоровья, с помощью рационального режима дня, развития культурно-гигиенических навыков, здорового и правильного питания, психоэмоционального комфорта, закаливания организма, рациональной двигательной активности, профилактики заболеваний, осуществляемая с

помощью компетентных в вопросах здоровья и здорового образа жизни педагогов дошкольной образовательной организации и родителей.

Но воспринимать здоровый образ жизни как ценность, еще не значит следовать ему. Формирование готовности к здоровому образу жизни должно проходить поэтапно:

1. Усвоение знаний о здоровом образе жизни, профилактика заболеваний. Знания, как один из компонентов сознания, представляет собой адекватное отражение субъектом окружающей реальности в виде анализа, синтеза, понятий, теорий, оценок. Знания, как отмечают исследователи фиксируются в форме определенных знаков (языка, формул). На основании знания окружающей реальности у субъекта формируются определенные позиции (тревога, ужас, волнение, сомнение, интерес, воодушевление, радость, уверенность, наслаждение и др.), которые представляют собой эмоциональные предрасположения к формированию мотивации здорового образа жизни.

2. Формирование мотивации к ЗОЖ. Под мотивацией понимается динамический процесс формирования мотива, как сложного интегрального психологического образования, определяющего стратегию деятельности человека. Мотивационные образования, направленные на здоровый образ жизни: мотивационная установка, желание, убеждение, привычка, интерес, направленность личности. Они зависят от того, на какой стадии остановился мотивационный процесс, какова степень осознанности причин возникающего побуждения, степень удовлетворения потребности, направленные на здоровый образ жизни.

3. Осознанный выбор здорового образа жизни, осознание себя субъектом данной деятельности. Критерием осознанного выбора здорового образа жизни является ориентация личности на развитие знаний, умений, навыков по укреплению собственного здоровья, формированию культуры.

По мнению Г.М.Соловьева, культура здорового образа жизни личности – это социально детерминированная область общей культуры человека,

представляющая собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентации, физической культуры, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье.

Укрепление здоровья – система индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума.

Формирование культуры здорового образа жизни представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. Формировать его целесообразно в дошкольном и младшем школьном возрасте, так как именно на этом этапе закладывается фундамент здоровья; происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма, повышаются адаптационные возможности; формируются движения, осанка, развиваются физические качества.

В младшем дошкольном возрасте мы можем рассматривать только основы культуры здорового образа жизни, т.к. у ребенка еще не сформированы все навыки культуры здорового образа жизни в силу возрастных особенностей.

В отличие от взрослого, ребенок «за здоровьем не побежит». Поэтому необходимо формировать культуру здорового образа жизни личности соответственно возрастным особенностям младших дошкольников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие [4, с.71].

Формирование здорового образа жизни представляет собой длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Важно вооружить ребенка методологией здоровья, средствами, способами и навыками его формирования, оказывать ребенку поддержку в вопросах освоения им гигиенических навыков, изучения своего организма и своей личности,

получения знаний о факторах риска, обучения реализации на практике средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Все это позволит усовершенствовать жизнедеятельность ребенка, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней, и облегчить его дальнейшую социализацию.

## **1.2. Содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни младших дошкольников в ДОО**

Сегодняшний социум, его развитие с большой скоростью, введение новых информационных технологий требуют всё более высоких требований к современным людям и их здоровью. Одной из главных проблем XXI века является проблема сбережения и укрепления здоровья.

Главными социальными структурами, определяющими уровень здоровья детей дошкольного возраста, являются семья и дошкольная образовательная организация (далее ДОО).

Согласно ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» «Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста»[1]. В соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования одной из главных задач дошкольной образовательной организации является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия).

Воспитание здоровых детей – один из самых главных вопросов семьи и дошкольного образовательного учреждения. Лучшим вариантом является тот факт, если здоровый образ жизни поддерживается родителями. Но часто семья, занятая работой с одной стороны, не даёт детям собственный пример здорового образа жизни, а со второй не противостоит негативным внешним

воздействиям. В этих условиях увеличивается роль дошкольной образовательной организации как основного звена в создании образовательной работы с детьми.

Для организации формирования здорового образа жизни младших дошкольников в дошкольной образовательной организации должны быть созданы следующие условия: медицинский кабинет, с целью осуществления санитарно-гигиенических мероприятий; спортивный зал, для развития двигательной активности; музыкальный зал для развития двигательной активности и достижения психоэмоционального комфорта; спортивная площадка на участке для организации прогулок, двигательной активности, психоэмоционального комфорта; уголок здоровья с целью предоставления доступной, наглядной информации о здоровье, здоровом образе жизни детям; бассейн для закаливания и двигательной активности.

Крылова Н.И. выделяет следующие средства формирования здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации: организация рационального режима дня, развитие культурно-гигиенических навыков, организация здорового и правильного питания, психоэмоциональный комфорт, закаливание организма, рациональная двигательная активность, работа по профилактике заболеваний детей [15, с.29].

Под рациональным режимом дня принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий правильное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья младших дошкольников. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни и важно, чтобы он был рациональным, так как от этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов для детей младшего дошкольного возраста, следует придерживаться следующих правил: полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании), тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели, привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, формирование культурно-гигиенических навыков, эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов, учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка [15, с.30].

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из возрастных особенностей ребенка младшего дошкольного возраста, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении [10, с.189].

Под культурно-гигиеническими навыками понимают навыки, которые позволяют человеку обслужить самого себя. К ним относятся: навыки самообслуживания, навыки поддержания чистоты тела, одежды, навыки правильного поведения за столом во время приема пищи, навыки культурных взаимоотношений.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Одновременно с этим взрослые постепенно стимулируют развитие у младших дошкольников более сложных умений: мыть лицо, шею, руки до локтя, ежедневно самостоятельно мыть ноги, выполнять простейшие водные процедуры. Начиная с двухлетнего возраста детей, приучают чистить зубы щеткой и специальной детской пастой утром и вечером. Ребенку старше двух

лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому [22].

В дошкольных образовательных организациях создаются условия, способствующие формированию и прочному закреплению культурно-гигиенических навыков. В каждой группе обязательно наличие всех принадлежностей для умывания, мытья ног. Помощники педагогов следят за чистотой и порядком в умывальной комнате, а также как и педагог помогают в формировании гигиенических навыков[19, с.6].

Культурно-гигиенические знания целесообразно закреплять как на занятиях в группах, так и на занятиях по физической культуре, труду, ознакомлению с окружающим, с природой. Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения в выполнении действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постоянное повышение требований к ним. Нужно добиваться от дошкольников точного и четкого выполнения действий, их правильной последовательности[22].

Культурно-гигиенические навыки у детей становятся достаточно прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно и чтобы они могли видеть результаты своих действий.

Для успешного привития детям культурно-гигиенических навыков важно чтобы все гигиенические правила неукоснительно выполнялись взрослыми – педагогами и их помощниками.

Необходимо, чтобы развитие культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников, осуществляемое в дошкольном учреждении, не прерывалось бы и в домашних условиях. Хорошие результаты дают групповые и индивидуальные беседы с родителями в вопросах культурно-гигиенических навыков у дошкольников [22].

Формами развития культурно-гигиенических навыков являются: игра, индивидуальная работа, занятия в группе. Методами развития культурно-гигиенических навыков являются: личный пример взрослых, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения, дидактические игры, чтение литературы, просмотр мультфильмов[16, с.8].

Под здоровым и правильным питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

В младшем дошкольном возрасте особенно велика роль здорового и правильного питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы здорового и правильного питания: обеспечение баланса удовлетворения потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах, соблюдение режима питания [15, с.31].

В основу правильной организации здорового и правильного питания детей младшего дошкольного возраста должны быть положены следующие основные принципы: регулярный прием пищи через определенные промежутки времени – главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка; питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период; питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой; питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

Правильная организация здорового и правильного питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм

обеспечен необходимыми питательными веществами. Здоровое и правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний [5, с.28].

Психоэмоциональный комфорт – это условия жизни, при которых ребенок чувствует себя спокойно, у него не возникает необходимости защищаться.

От наличия психоэмоционального комфорта в среде, в которой живет и воспитывается ребенок, зависит его психофизическое и эмоциональное благополучие. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций [13, с.53].

Для достижения психоэмоционального комфорта в дошкольной образовательной организации следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками. У педагога в дошкольной образовательной организации должен быть демократический стиль общения, так как это влияет на эмоциональное состояние ребенка [16, с.9].

Также рекомендуется создавать спокойную, жизнерадостную обстановку; проявлять искренний интерес к личности ребенка, его состоянию, настроению; организовывать жизнедеятельность детей таким образом, чтобы у них накапливался положительный опыт добрых чувств; создавать условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия к взрослым; учить детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей; учить детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей [15, с.32].

В целом можно сделать вывод, что психоэмоциональный комфорт достигается путем нормального психосоциального развития и спокойной,

доброжелательной обстановки, создаваемой благодаря постоянному присутствию родителей или педагогов, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком и введение здорового образа жизни.

Психоэмоциональный комфорт можно достичь с помощью игр, творческих занятий, музыкальных занятий, занятий по физической культуре, прогулок, индивидуального подхода как форм и бесед, чтение литературы, поощрения как методов [16, с. 10].

Под закаливанием организма понимают систему профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

При закаливании детей необходимо в первую очередь помнить, что у них каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие. Положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Наилучшим способом достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в закаливающую процедуру элементов веселой игры [13, с. 54].

Формами закаливания младших дошкольников являются: воздушные процедуры, водные процедуры.

Методы закаливания: обтирание, обливание, душ и купание, хождение босиком, солнечно-воздушные ванны, сон, прогулки, местные и общие водные процедуры и т.д. [16, с. 11]

Рациональная двигательная активность – эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни [15, с. 34].

Задачами развития рациональной двигательной активности у ребенка младшего дошкольного возраста являются: воспитание потребности в

здоровом образе жизни; формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка; формирование моральных качеств (выносливости, силы воли); развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; профилактика простудных заболеваний; профилактическая работа, направленная на предупреждение отклонений в физическом развитии; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно-оздоровительной работы [13, с.55].

Режим рациональной двигательной активности оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка младшего дошкольного возраста: развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат, тренирует и совершенствует физиологические функции организма; обеспечивает усвоение ребенком доступных ему по возрасту движений, удовлетворяет потребность в движениях [22].

Формами рациональной двигательной активности являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия); режимные моменты, активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы); индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии); секционно-кружковые занятия; профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача) [16, с. 12].

Рациональная двигательная активность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни.

В младшем дошкольном возрасте рациональная двигательная активность должна осуществляться с помощью занятий физической культурой, проведения утренней гимнастики и гимнастики после сна, прогулок, подвижных игр, музыкально-ритмической деятельности[21, с.18].

Выделяется время для рациональной двигательной активности (на физкультурном занятии, на прогулке, в свободное время в групповом помещении). Особое внимание уделяется организации и проведению подвижных игр. Обязательное условие проведения подвижных игр – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, его двигательных навыков, особенностей нервной системы, настроения ребёнка на момент организации игры.

Задача педагога дошкольной образовательной организации сводится не только к оптимизации рациональной двигательной активности детей, но и к обеспечению здоровьесформирующей функции физических упражнений и подвижных игр. Особое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым ребенком, которая заключается в активизации малоподвижных детей и снижении нагрузки у гиперактивных, улучшении психофизического развития ослабленных детей[13, с. 56].

Под профилактикой заболеваний понимают комплекс мероприятий, которые предпринимаются для предотвращения заболеваний, а также для повышения иммунитета и сохранения здоровья человека.

В дошкольной образовательной организации ведется работа по профилактике заболеваний детей (используются различные виды закаливания, дыхательная гимнастика, воздушные и солнечные ванны, массаж, посещение бассейна, физическая культура, подвижные игры на воздухе). Оздоровительные мероприятия проводятся не только в соответствии с возрастными показателями развития детей, но и с обязательным учетом индивидуальных особенностей здоровья каждого ребенка и уровнем физического развития.

Для профилактики заболеваний применяются санитарно-гигиенические, дезинфекционные, дезинсекционные и дератизационные мероприятия. От правильности и регулярности их проведения, использования современных методов профилактики инфекционных болезней и качества дезинфицирующих средств зависит здоровье воспитанников ДОО.

Детский сад – это единственный общественный институт, где каждый день вступает в контакт семья и где происходит их постоянное педагогическое обучение. Именно поэтому дошкольные учреждения могут оказывать прямое влияние на родителей воспитанников. Функции, задачи и цели у дошкольной образовательной организации и семьи различны, но для полноценного воспитания и обучения детей желательно, и даже необходимо, их тесное взаимодействие. От того как взаимодействуют родители и дошкольная образовательная организация зависит уровень педагогической образованности родителей, результат – степень воспитания детей. Только целенаправленная деятельность семьи и детского сада даст положительные результаты в воспитании здорового ребенка, но здесь важна поддержка и желание сотрудничества. Улучшение и формирование близкой взаимосвязи и взаимодействия дошкольного учреждения и семьи гарантируют хорошие условия для жизни и формирования здорового малыша, гармоничной личности.

Планирование совместной работы с родителями должно строиться на конкретных принципах, которые в полной мере будут отражать ее содержание, организацию и методику:

1. Общность, которая достигается в единстве целей и задач формирования и развития здорового ребенка, когда родители прислушиваются к педагогам и следуют их рекомендациям, а воспитатели поддерживают семейные традиции в физическом воспитании детей.

2. Последовательная и систематичная работа в течение всего учебного года в детском саду и во время пребывания ребенка в домашних условиях.

3. Личностный подход к дошкольнику и его родителям, учитывая индивидуальные особенности каждого.

4. Взаимодействие между семьей и педагогами учитывает критику, признание авторитетов[14, с. 57].

Согласно этим принципам порядок работы с семьей включает в себя:

1. Знакомство родителей с состоянием здоровья и развитием дошкольника.

2. Активное участие в разработке новых программ направленных на оздоровление детей.

3. Проведение санитарно-просветительской работы с родителями, пропаганды за здоровый образ жизни, ознакомление с правильным режимом дня с учётом особенностей молодого организма, правильным питанием, физкультурно-оздоровительными технологиями (самомассаж, закаливание, профилактика плоскостопия и т. д.).

4. Создание уголков здоровья, папок-передвижек, библиотеки для родителей для ознакомления с лечебно-профилактическими мероприятиями, направленными на оздоровление дошкольников.

5. Проведение консультаций, бесед с участием медицинского персонала и психолога, родителей, имеющих положительный опыт по физическому воспитанию у детей.

6. Участие семьи в физкультурных мероприятиях, организация дней здоровья. Ответственным лицом со стороны дошкольного учреждения за работу направленную на повышение педагогической культуры родителей воспитанников несет руководитель учреждения. Все этапы, цели и задачи взаимодействия ДОО с семьей обозначаются в годовом плане, более точно разрабатываются в календарном плане руководителя, методиста и руководителя по физической культуре.

Хорошие результаты достигаются только в целенаправленной и систематичной работе всего коллектива дошкольной образовательной

организации (педагоги, медсестра, логопед, психолог, руководители всех кружков) совместно с родителями.

Лучшими формами совместной работы по формированию здорового образа жизни дошкольного образовательного учреждения с родителями считаются: родительские собрания; консультации по вопросам здоровья, здорового образа жизни; круглые столы по вопросам сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни; дискуссии, совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья; Дни открытых дверей; беседы на темы здоровья; домашние задания; ознакомление с положительным опытом семейного физического воспитания и развития; создание библиотеки для родителей по организации физического воспитания в семье и др.

Методами работы педагогического коллектива дошкольной образовательной организации с родителями по формированию здорового образа жизни младших дошкольников являются: анкетирование, интервьюирование, беседа, опрос, консультации и др. [16, с.10].

Также как и родители, педагоги образовательных организаций должны обладать хорошим уровнем знаний о здоровье, здоровом образе жизни, формировании здорового образа жизни дошкольников.

Формами работы с педагогами будут являться: педагогический совет, с целью утверждения плана работы дошкольной образовательной организации по формированию здорового образа жизни младших дошкольников; беседы, семинары на темы здоровья и здорового образа жизни; консультации по формированию здорового образа жизни младших дошкольников у медицинских работников, других воспитателей, психологов, социальных педагогов; тренинги с целью повысить уровень мотивации к здоровому образу жизни; дискуссии; открытые занятия; конференции.

Методами работы с педагогами дошкольных образовательных организаций являются: анкетирование с целью выявить уровень знаний о здоровье, здоровом образе жизни, педагогические проекты, просмотр

видеосюжетов, мультимедийных презентаций, с целью приобретения новых знаний в вопросе формирования здорового образа жизни и др.[16, с. 15].

Главная цель педагогов ДОО создать условия, которые обеспечат воспитание счастливых, физически и психически сформированных, здоровых детей. Эти цели и задачи не смогут воплотиться в жизнь без совместной работы педагогов и семьи, а также нужно учитывать индивидуальность и интересы детей. Родители и педагоги соединены преемственностью и именно это упрощает непрерывность воспитания детей. Однако следует помнить и знать, что воспитание ребенка – это не соревнование, где участвуют семья и педагог, здесь важна не параллельность воспитания и обучения, а правило взаимопомощи. Существенным условием считается налаживание доверительного контакта между семьей и работниками дошкольной образовательной организации, во время которого меняются воспитательные принципы родителей и воспитателей.

Любая современная комплексная программа дошкольного образования обязательно включает раздел, освящающий педагогическую работу по физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Перед педагогами стоит важная задача – дать ребенку информацию, которая сохранит свою значимость на всю жизнь. В дошкольном возрасте дети восприимчивы и послушны, поэтому есть уникальная возможность для выработки правильных привычек. Педагоги должны давать не только качественные знания, при этом формировать у них сознательную установку на здоровый образ жизни, научить жить в гармонии с собой и окружающим миром. Должны помнить, что ребенок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

## **ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **2.1. Анализ деятельности МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» по формированию основ культуры здорового образа жизни младших дошкольников**

Практическая часть работы проводилась в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Октябрьский детский сад «Солнышко» (МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко»). Местонахождение МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко»: Ульяновская область, Павловский район, с. Октябрьское, ул. Совхозная, д. 16.

Учреждение осуществляет свою деятельность в соответствии с предметом и целями деятельности, определенными законодательством Российской Федерации, субъектом Российской Федерации, муниципальными нормативными правовыми актами муниципального образования «Павловский район» Ульяновской области и Уставом, путем оказания услуг в сфере образования.

Согласно уставу МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко», целью деятельности Учреждения является образовательная деятельность по образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми.

Основными целями деятельности Учреждения являются: формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Основными задачами Учреждения являются: разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими

образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Образовательная программа МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» состоит из обязательной части, разработанной на основе примерной программы «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) и части, формируемой участниками образовательных отношений Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Октябрьского детского сада «Солнышко».

Чтобы выявить, какая работа по формированию здорового образа жизни младших дошкольников проводится, мы рассматривали, как осуществляются следующие компоненты здорового образа жизни: рациональный режим дня, развитие культурно-гигиенических навыков, здоровое и правильное питание, психоэмоциональный комфорт, закаливание, развитие двигательной активности, профилактика заболеваний.

С помощью наблюдения и изучения документов нами было выявлено, что в МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» формированием здорового образа жизни младших дошкольников занимаются: педагоги и их помощники, заместитель заведующего по воспитательной работе, медицинский работник, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

В МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» созданы условия для формирования здорового образа жизни младших дошкольников: медицинский кабинет, с целью осуществления санитарно-гигиенических мероприятий; спортивный зал для развития двигательной активности; музыкальный зал для развития двигательной активности и достижения психоэмоционального комфорта; спортивная площадка на участке для организации прогулок, двигательной активности, психоэмоционального комфорта; бассейн для закаливания, двигательной активности, достижения психоэмоционального комфорта.

По результатам изучения устава, программы дошкольной образовательной организации и наблюдения мы выявили, что рациональный режим дня в детском саду соответствует возрастным особенностям детей младшего дошкольного возраста и способствует их гармоничному развитию. Разумно чередуется разнообразная активная деятельность и отдых. Воспитатели соблюдают режим дня, и многие дети с легкостью выполняют все по режиму. Например, после прогулки дети уже хотят обедать, так как всегда в это время в детском саду принимают пищу, а после обеда быстро засыпают и легко просыпаются, когда будят по расписанию.

Культурно-гигиенические навыки у младших дошкольников мы изучали по диагностической карте «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» Ю.А. Афонькиной (Приложение 1). Мы выявили, что из 15 младших дошкольников большинство культурно-гигиенических навыков выполняют самостоятельно 3 детей (20%), выполняют с помощью взрослого 12 детей (80%). Результаты представлены на рисунке 1.

**Выполнение культурно-гигиенических навыков младшими дошкольниками**

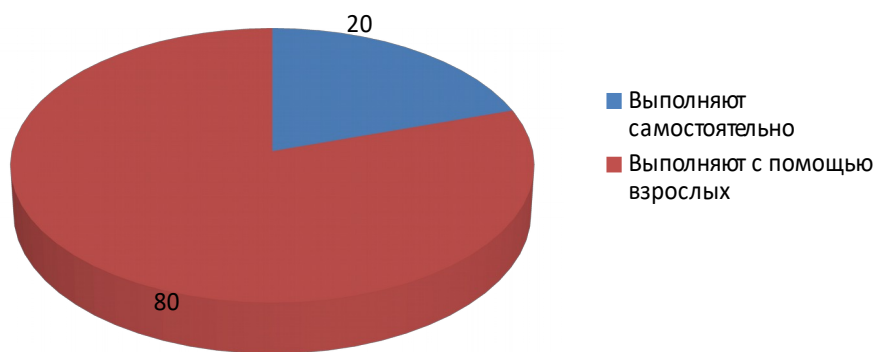


**Рис. 1. Выполнение культурно-гигиенических навыков младшими дошкольниками**

В ходе наблюдения мы выяснили, что культурно-гигиенические навыки у детей младшего дошкольного возраста развивают педагоги и их помощники. Они тщательно следят за тем, чтобы дети всегда мыли руки перед едой, после прогулки, после посещения туалета, после игры, после занятия физической культурой, после занятия с красками, пластилином, клеем и др.

Также детей приучают мыть лицо после еды, при необходимости утром перед зарядкой. Детей обучают правилам поведения за столом во время приема пищи, наблюдают за правильностью держания столовых предметов, аккуратностью приема пищи и при необходимости объясняют, помогают исправиться. Педагоги объясняют детям, как правильно надевать одежду, следить за ее чистотой.

При изучении устава, в ходе наблюдения мы выяснили, что организация здорового и правильного питания воспитанников осуществляется в соответствии с действующими нормативными документами. Администрация учреждения и медицинский работник контролируют соблюдение санитарных требований работниками пищеблока, правильность приготовления пищи, ее качество. Здоровое и правильное питание соответствует возрастным нормам для младших дошкольников. Дети питаются в группе в отведенном месте, где помощник педагога следит за чистотой и своевременным приемом пищи детей.

В ходе наблюдения мы выявили, что для психоэмоционального комфорта в группе создана атмосфера добра, понимания, тепла, уюта. Помещение оснащено необходимой мебелью для детей и оборудованием. В группе есть игрушки, соответствующие санитарно-эпидемиологическим требованиям, возрасту детей. Также педагогами соблюдается рациональный режим дня, проводятся творческие занятия, музыкальные занятия, занятия по физической культуре, прогулки. Педагоги имеют индивидуальный подход к каждому ребенку, все потребности детей учитываются, отношения детей и взрослых строятся на сотрудничестве и уважении, воспитатели и их помощники всегда доброжелательны как с детьми, так и между собой. Часто в группе включают музыку, которая помогает улучшить настроение детей, проводят много занятий творческого характера.

В ходе наблюдения мы выявили, что рациональную двигательную активность младших дошкольников организуют педагоги, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель. В группе педагог проводит

зарядку, гимнастику после сна, физкультурные минутки между занятиями, подвижные игры в группе и на свежем воздухе. Дети посещают физкультурные занятия, где они выполняют спортивные упражнения, занимаются на тренажерах, принимают участие в подвижных играх. Нагрузка соответствует возрастным нормам и группе здоровья каждого ребенка. Физкультурные занятия в теплое время года проходят на свежем воздухе. На музыкальных занятиях дети тоже занимаются двигательной активностью (танцуют, бегают, прыгают и др.).

В ходе изучения карт развития, мы сделали вывод, что из 15 детей средний уровень рациональной двигательной активности имеют 9 детей (60%), высокий уровень имеют 6 детей (40%).

При изучении устава и в ходе наблюдения мы определили, что закаливанием организмов младших дошкольников занимаются педагоги и их помощники, медицинский работник. Закаливание проходит с помощью процедуры проветривания, с помощью облегченной формы одежды, прогулок на свежем воздухе. При изучении отчета о заболеваемости детей в детском саду мы выяснили, что на 2016-2017 годы наблюдалось снижение заболеваемости, а показатель заболеваемости за 9 месяцев составил 5,4.

При изучении устава, программы дошкольной образовательной организации мы определили, что работой по профилактике заболеваний, занимается медицинский работник. Он проводит профилактические осмотры детей на наличие заболеваний, педикулеза и в случае обнаружения сообщает родителям и отправляет домой.

Медицинский работник систематически наблюдает за состоянием здоровья детей, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья. Также проводит профилактические прививки, распределяет детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием, контролирует санитарное состояние и содержание территории и всех помещений, соблюдение правил личной гигиены воспитанниками и персоналом, организует и контролирует проведение профилактических и санитарно-противоэпидемических

мероприятий, работу по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции, следит за организацией проветривания в группах.

В ходе изучения карт развития у 15 детей младшего дошкольного возраста, мы выяснили, что первую группу здоровья имеют 2 ребенка (13 %), вторую группу здоровья имеют (67%), третью группу здоровья имеют (20%). Результаты можно увидеть на рисунке 2.



**Рис. 2. Группы здоровья младших дошкольников в МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко»**

Формирование здорового образа жизни младших дошкольников невозможно без участия взрослых, а именно педагогов и родителей. Очень важно, чтобы педагоги и родители имели специальные знания, касающиеся здоровья детей, формирования здорового образа жизни и практические навыки здорового образа жизни.

Для выявления уровня знаний педагогов МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» о формировании здорового образа жизни младших дошкольников мы использовали анкету (Приложение 2). На вопросы анкеты отвечали 2 педагога и 1 помощник педагога. По результатам анкетирования можно сделать вывод, что все три анкетированных имеют средний уровень знаний о формировании здорового образа жизни. Все педагоги ответили, что не имеют достаточных знаний о здоровье и здоровом образе жизни младших дошкольников и им нужны дополнительные знания.

Таким образом, в МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» работу по формированию здорового образа жизни младших дошкольников проводят: воспитатели, заместитель заведующего по воспитательной работе, помощники воспитателей, медицинский работник, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель совместно с родителями. Содержание формирования здорового образа жизни младших дошкольников в МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» включает в себя: организацию рационального режима дня, развитие культурно-гигиенических навыков, организацию здорового и правильного питания, психоэмоциональный комфорт, рациональную двигательную активность, закаливание, работу по профилактике заболеваний детей.

В МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» созданы условия для формирования здорового образа жизни младших дошкольников: медицинский кабинет, с целью осуществления санитарно-гигиенических мероприятий; спортивный зал, для развития двигательной активности; музыкальный зал для развития двигательной активности и достижения психоэмоционального комфорта; спортивная площадка на участке для организации прогулок, двигательной активности, психоэмоционального комфорта.

После проведения наблюдения, опроса, изучения документов, анкетирования, методик можно сделать вывод о том, что режим дня в МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» рациональный и соответствует возрастным особенностям детей младшего дошкольного возраста и способствует их гармоничному развитию; развитием культурно-гигиенических навыков занимаются педагоги совместно с родителями, но по результатам наблюдения мы выявили, что 80% младших дошкольников культурно-гигиенические навыки выполняют с помощью взрослых; питание в детском саду рациональное и правильное, соответствует возрастным нормам для младших дошкольников; закаливанием младших дошкольников занимаются педагоги и их помощники, медицинский работник. Они проводят

процедуры проветривания, закаляют детей с помощью облегченной формы одежды, прогулок на свежем воздухе. Уровень заболеваемости детей в детском саду снизился. В ходе изучения карт развития мы определили, что у 60% детей средний уровень двигательной активности; профилактику заболеваний проводит медицинский работник, с помощью карт развития детей мы выявили, что у 67% детей вторая группа здоровья.

В ходе анкетирования мы определили, что большинство педагогов и родителей имеют средний уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни младших дошкольников и всем им необходимы дополнительные знания в этой области.

Из всего вышесказанного следует вывод о том, что необходимо разработать методические рекомендации по формированию здорового образа жизни младших дошкольников, направленные на повышение уровня знаний педагогов о здоровье и здоровом образе жизни младших дошкольников; сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие культурно-гигиенических навыков, повышение уровня двигательной активности младших дошкольников.

## **2.2. Методические рекомендации по формированию основ культуры здорового образа жизни младших дошкольников**

Для того, чтобы сформировать здоровый образ жизни младших дошкольников необходимо провести комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Комплекс должен состоять из мероприятий для педагогов ДОО (анкетирование, педагогические советы, беседы, семинары, консультации, тренинги, дискуссии, конкурсы, педагогические проекты, открытые занятия), с целью повышения уровня знаний о здоровье, о здоровом образе жизни, о формировании здорового образа жизни младших дошкольников; для родителей (анкетирование, беседы, консультации, папки-

передвижки, спортивные праздники, дни открытых дверей, круглые столы, родительские собрания), с целью повышение уровня знаний о здоровом образе жизни, обучение методам и приемам формирования здорового образа жизни младших дошкольников; для младших дошкольников(групповые занятия, беседы, игры, двигательная активность, приобщение к элементарному труду, прогулки, профилактика заболеваний), с целью сохранение и укрепление физического и психического здоровья, сформирование ответственного отношения к собственному здоровью, развитие культурно-гигиенических навыков, повышения уровня двигательной активности.

Чтобы работа по формированию здорового образа жизни младших дошкольников была более успешной, дошкольная образовательная организация и родители должны вести ее совместно.

Задачи комплекса:

1. Повысить уровень знаний педагогов детского сада о здоровье, о здоровом образе жизни, о формировании здорового образа жизни младших дошкольников.

2. Повысить уровень знаний родителей о здоровом образе жизни, обучить методам и приемам формирования здорового образа жизни младших дошкольников.

3. Сформировать у младших дошкольников ответственное отношение к собственному здоровью.

4. Развить культурно-гигиенические навыки у младших дошкольников.

5. Повысить уровень двигательной активности младших дошкольников.

Все мероприятия для педагогов, для родителей и младших дошкольников должны проводиться в течение учебного года.

Для реализации первой задачи необходимо провести:

1. Анкетирование как метод на темы «Что такое здоровье, здоровый образ жизни», «Здоровье ребенка», «Формирование здорового образа жизни», «Здоровье дошкольника», «Сохранение здоровья».

2. Педагогический совет как форму работы, на котором рассматривают и утверждают план работы дошкольной образовательной организации по формированию здорового образа жизни младших дошкольников.

3. Беседы, семинары как метод работы на темы «Мой опыт по формированию здорового образа жизни у младших дошкольников», «Здоровье ребенка младшего дошкольного возраста», «Психологический комфорт в группе», «Соблюдение режимных моментов», «Развитие гигиенических навыков», «Физическое воспитание младшего дошкольника», «Игры для младших дошкольников», «Двигательная активность младшего дошкольника», «Профилактика заболеваний», «Организация правильного питания младшего дошкольника», «Полезность закаливания детей младшего дошкольного возраста».

4. Групповые и индивидуальные консультации как формы работы по формированию здорового образа жизни младших дошкольников с привлечением медицинских работников, других педагогов, психологов, социальных педагогов.

5. Тренинги как форму работы с целью повысить уровень мотивации к здоровому образу жизни самих сотрудников учреждения и улучшить знания по этому вопросу.

6. Дискуссии как метод работы между педагогами из других дошкольных организаций на темы здоровья, здорового образа жизни младших дошкольников, соблюдения режимных моментов, здорового и правильного питания детей, физического развития младшего дошкольника, закаливания детей, важности профилактики заболеваний, характеристики детей младшего дошкольного возраста.

7. Открытые занятия как форму работы, на которые приглашают администрацию учреждения, воспитателей других групп, воспитателей других дошкольных учреждений, медицинских работников с целью передачи опыта и объективной оценки своих занятий.

8. Педагогические проекты как методы работы, составляемые педагогами на тему «Формирование здорового образа жизни младших дошкольников в дошкольной образовательной организации», «Сохранение здоровья ребенка младшего дошкольного возраста».

9. Научно-практические конференции как метод работы, где обсуждаются вопросы важности ведения здорового образа жизни, сохранения здоровья детям.

10. Просмотр видеосюжетов, мультимедийных презентаций как методы работы, которые подготавливают медицинские работники с целью повышения уровня знаний по формированию здорового образа жизни младших дошкольников у педагогического состава учреждения, по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья младших дошкольников.

11. Конкурсы как форму работы для групп с младшими дошкольниками на темы «Мы за здоровый образ жизни!», «Здоровые дети», с целью выявления эффективности по формированию здорового образа жизни младших дошкольников в разных группах данного возраста.

Для реализации второй задачи необходимо провести:

1. Анкетирование как метод работы на темы «Понятие здорового образа жизни», «Необходимость ведения здорового образа жизни совместно с ребенком» и др.

2. Беседы как метод работы на темы «Важность соблюдения здорового образа жизни», «Необходимость соблюдения режима дня», «Все о здоровом и правильном питании», «Спорт продлевает жизнь», «Физическая культура как важная составляющая физического развития», «Профилактика заболеваний детей».

3. Консультации как форму работы на темы «Здоровый ребенок», «Профилактика заболеваний», «Помощь дошкольной образовательной организации по формированию здорового образа жизни младших дошкольников», «Соблюдаем режим дня вместе», «Правильно питаемся»,

«Активно занимаемся физкультурой вместе», «Играем на свежем воздухе», «Закаляем ребенка», «Витамины для ребенка», «Развитие гигиенических навыков у ребенка», «Психологический комфорт в семье».

4. Папки-передвижки как метод работы на темы «Здоровье детей в наших руках», «Формирование здорового образа жизни у младших дошкольников», «Закаливание детей младшего дошкольного возраста», «Советы по укреплению здоровья детей младшего дошкольного возраста».

5. Спортивные праздники как форму работы на темы «Мы здоровые, спортивные», «Мы за ЗОЖ!».

6. Дни открытых дверей как форму работы, где родители могут присутствовать на оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации, получить консультацию по интересующему вопросу.

7. Совместный выпуск газеты как метод на темы «Здоровье – ценность 21 века», «Здоровье дошкольника», «Здоровый образ жизни».

8. Круглые столы как форму работы на темы «Я ценю и берегу свое здоровье и здоровье своего ребенка», «Опыт деятельности по формированию здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста».

9. Родительские собрания как форму работы с привлечением психологов, социальных педагогов, медицинских работников, инструктора по физической культуре с целью повышения уровня знаний о формировании здорового образа жизни младших дошкольников.

10. Оформление уголка как метод на темы «Это интересно», где содержатся советы и рекомендации по вопросу формирования привычки к ЗОЖ, а также имеется ящик «Ваш вопрос – наш ответ».

Для реализации третьей, четвертой, пятой задач необходимо провести:

1. Групповые занятия как форму работы на темы «Здоровье – удивительная страна», «Будем здоровы!», «Ценим здоровье», «Здоровый образ жизни», «Все мое время», «Закаляемся все вместе», «Все делаем

вовремя», «Подвижные игры», «Здоровячок», «Мойдодыр», «Волшебная страна – здоровье», «Здоровые зубы», «Водичка-водичка, умой наше личико!», «Чистые ручки»

Целью таких занятий будет вызвать интерес к своему здоровью, объяснение детям младшего дошкольного возраста о здоровье как о ценности, о которой необходимо заботиться постоянно.

В ходе мероприятий педагоги прививают культурно-гигиенические навыки (формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания, формирование привычки следить за своим внешним видом, формирование элементарных навыков поведения за столом и др.), которые необходимо разобрать подетально и постоянно следить за их исполнением. Также педагоги знакомят с режимом дня, показывают важность его соблюдения и не нарушают его в группе, развивают двигательную активность в ходе утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, физкультурных минуток, прогулок, разучивания стихотворений.

Педагог рассказывает детям младшего дошкольного возраста о здоровом и правильном питании, объясняет, чем полезно правильное питание, что необходимо кушать, чтобы сохранить свое здоровье, какая еда может навредить здоровью. В ходе мероприятий педагоги и их помощники рассказывают, что такое закаливание, и объясняют, как можно закаляться дома, а в группе проводить закаливающие мероприятия с согласия родителей. Медицинский работник должен принимать участие в занятиях.

2. Беседы как форму работы на темы «Одевайся по погоде», «Ложись спать вовремя», «Чистим зубки утром и вечером», «Не забываем мыть руки», «Моемся перед сном», «Вредная еда», «Помощь маме», «Поиграем – уберем».

3. Игры как форму работы на темы «Зайка-улыбайка», «Лечим куклу Таню», «Физкульт-привет», «Овощи, фрукты», «Накормим правильно», «Самый ловкий, самый быстрый», «Я здоровый», «Будь здоров», «Съедобное, несъедобное», «Полезная еда», «Никогда не заболеем»,

«Здоровые зубки», «Мыши и кот», «Бегите ко мне!», «С кочки на кочку», «Кролики», «Попади в кеглю».

Цель игр – в доступной форме объяснить детям младшего дошкольного возраста важность здорового образа жизни, привить навыки здорового образа жизни.

4. Занятия по двигательной активности как форму работы, куда входит утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, занятия физической культурой в зале, на свежем воздухе, где в процессе выполнения упражнений инструктор объясняет, для чего их делают, какая польза будет от выполнения этих упражнений постоянно. Инструктор по физической активности использует игрушки, музыку для занятий. Также педагог, инструктор проводят подвижные игры в группе, в спортивном зале, на улице.

5. Занятия по приобщению к элементарному труду как форму работы, в ходе которых педагоги у младших дошкольников воспитывают уважение к людям любой профессии, поддерживают желание детей помогать взрослым, приобщают детей к самообслуживанию. Педагог должен приучать детей убирать игрушки после игры, самостоятельно одеваться, раздеваться, помогать при подготовке к занятиям, при раздаче полдника.

6. Прогулки как форму работы. Педагоги и их помощники организуют прогулки с детьми минимум два раза в день (до обеда и после полдника) в зависимости от погодных условий. На прогулках дети должны быть заняты двигательной активностью: играть в подвижные игры, знакомиться с окружающим миром, помогать выполнять воспитателю какую-либо деятельность.

7. Профилактику заболеваний: медицинский работник проводит занятия с целью объяснить детям младшего дошкольного возраста, что такое болезнь и от чего можно заболеть, рассказывает, как правильно одеваться по погоде, какие правила необходимо соблюдать, чтобы не заболеть. Также медицинский работник следит за соблюдением гигиенических норм в группе, наблюдает за состоянием здоровья детей, особенно имеющих отклонения в

состоянии здоровья, проводит профилактические прививки, распределяет детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием, контролирует работу по организации и проведению профилактической и текущей дезинфекции, следит за организацией проветривания в группах. Медицинский работник принимает участие на занятиях по формированию здорового образа жизни, контролирует состояние и содержание мест занятий физической культурой, наблюдает за правильным проведением мероприятий по физической культуре, контролирует пищеблок и питание детей

8. Спортивные праздники как форму работы на темы «Движение – это жизнь!», «В здоровом теле здоровый дух», «Здоровый ребенок», «Здоровая семья», «Мама, папа, я – спортивная семья!».

9. Групповые занятия как форму работы, в ходе которых воспитатели будут читать литературу о здоровье и здоровом образе жизни. Можно использовать произведения К. Чуковского «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

Мероприятия для младших дошкольников следует проводить педагогами детского сада в сотрудничестве с помощниками педагогов, с медицинским работником, с заместителем заведующего по воспитательной работе, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем, с родителями.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, здоровый образ жизни детей младшего дошкольного возраста – это форма повседневной жизни, направленная на сохранение и укрепление здоровья, с помощью рационального режима дня, развития культурно-гигиенических навыков, здорового и правильного питания, психоэмоционального комфорта, закаливания организма, рациональной двигательной активности, профилактики заболеваний, осуществляемая с

помощью компетентных в вопросах здоровья и здорового образа жизни педагогов дошкольной образовательной организации и родителей.

Выделяют следующие средства формирования здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации: организация рационального режима дня, развитие культурно-гигиенических навыков, организация здорового и правильного питания, психоэмоциональный комфорт, закаливание организма, рациональная двигательная активность, работа по профилактике заболеваний детей.

Формами формирования здорового образа жизни младших дошкольников являются: игра, групповые занятия, физкультурные занятия, творческие и музыкальные занятия, прогулки, индивидуальная работа. Методами формирования здорового образа жизни младших дошкольников являются: личный пример взрослых, объяснение, поощрение, беседы, упражнения, дидактические игры, чтение литературы.

Решающее значение в формировании навыков здорового образа жизни дошкольников имеет стимулирование со стороны взрослых, адекватное возрасту и потребностям ребенка. В поведении ребенка дошкольного возраста сохраняются и закрепляются в основном те черты, умения и навыки, которые постоянно получают поддержку.

Работу по формированию здорового образа жизни младших дошкольников в ДОО должны проводить педагоги дошкольной образовательной организации совместно с родителями. На сегодняшний день важно, чтобы каждый педагог дошкольного учреждения и родители были грамотны в вопросах сохранения здоровья, они должны иметь так же специальные знания, касающиеся здоровья детей, формирования здорового образа жизни и практические навыки здорового образа жизни.

Базой исследования стало МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко». С помощью наблюдения, опроса, изучения документов было выявлено, что в МКДОУ Октябрьский детский сад «Солнышко» формированием здорового образа жизни младших дошкольников

занимаются: педагоги и их помощники, заместитель заведующего по воспитательной работе, медицинский работник, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

После проведения наблюдения, изучения документов, анкетирования, методики, мы сделали вывод о том, что у детей слабо развиты культурно-гигиенические навыки, в основном они их выполняют с помощью взрослых, в ходе изучения карт развития мы определили, что у 60% детей средний уровень физического развития, у 67% детей вторая группа здоровья.

В ходе анкетирования мы определили, что большинство педагогов имеют средний уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни младших дошкольников и всем им необходимы дополнительные знания в этой области.

Для достижения цели исследования нами был разработан методические рекомендации по формированию здорового образа жизни младших дошкольников, направленные на повышение уровня знаний педагогов о здоровье и здоровом образе жизни младших дошкольников; сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие культурно-гигиенических навыков, повышение уровня двигательной активности младших дошкольников.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ // СПС «Гарант».
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья/ Н.М.Амосов. – М.: АСТ, 2014. – 592с.
3. Амосова Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие / Ю.Е.Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2013. – 119с.

4. Баль Л.В., Барканова С.В. Здоровьесберегающая педагогика / Л.В.Баль, С.В.Барканова. – М.: Владос, 2003. – 190с.
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с.
6. Вайнер Э.Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования / Э.Н.Вайнер. – 2009.– №5. – С.59.
7. Воронцовская Л.Н. Здоровый – здоровая страна / Л.Н.Воронцовская, Е.А.Попок. – Минск: Красико-Принт. – 2011. – 123с.
8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с.
9. Давыдова М.В. Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста: Методическое пособие / М.В.Давыдова, - Челябинск: «Искра-Профи», 2013. – 101с.
10. Давыдова М.В. Преемственность формирования здорового образа жизни в дошкольном и младшем школьном возрасте // Международная педагогическая школа: сб. научн. трудов / под ред. Б.Ф. Кваши. – СПб.: МИНПИ, 2013. Вып. 9.–С. 188-195.
11. 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/>
12. Йотка Г. Б. Становление ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста как проблема формирования культурно-гигиенических навыков // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2017 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2017. – С. 30-33. – URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/213/12164/>

13. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009. – 170 с.
14. 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.
15. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008. – 218 с.
16. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
17. Кушнина Е.Г. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие для студентов небиологических специальностей пед. вузов [Текст] / Е.Г. Кушнина, Е.А. Романова; под общ. ред. В.П. Соломина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2005. – 271 с.
18. Лободина Н.В., Чурилова, Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность / Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 205 с.
19. Лучихина В.Н. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. – Набережные Челны, 2014. – 96 с.
20. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. – М.: Академия. – 2015. – 255 с.
21. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика - синтез, 2013. – 96 с.
22. 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/>

23. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов-100 ответов: учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый, М.: ВЛАДОС-пресс, 2014. – 365 с.
24. Прохорова Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э. М. Прохорова. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 111 с.
25. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для вузов / Г. С. Туманян. – М.: Академия. – 2011. – 335 с.
26. Черкасов И. Ф., Михайлова, Н. Ф., Сегал, М. С., Береглазов В. Н. Здоровье сберегающий потенциал технологий дошкольного образования: учебно-методическое пособие / И. Ф. Черкасов, Н. Ф. Михайлова, М. С. Сегал, В. Н. Береглазов. – Челябинск: Изд-во «Цицеро», 2013. – 129 с.
27. Шабалина А. А. Диагностика здорового образа жизни детей и подростков: учеб.-метод. пособие для студентов пед. вузов, педагогов, учителей / А. А. Шабалина. – Челябинск: Цицеро, 2013. – 106 с.
28. Шмаков С. Детям о здоровье. Здоровье всех от А до Я / С. Шмаков. – 2013. – №2. – С. 94-128.
29. Щедрина А. Г., Бирюкова О. Д. Влияние педагогических условий на формирование здорового образа жизни дошкольников // Молодой ученый. №9. 2015 URL: <http://www.ya-roditel.ru/professionals/help/vliyaniepedagogicheskikh-usloviy-na-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhiznidoshkolnikov/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Индивидуальная диагностическая карта (лист развития) «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Автор: Афонькина Ю. А.

Возраст: младший дошкольный

Цель: выявить побуждения, знания, умения, навыки детей младшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни

Воспитатель \_\_\_\_\_  
 Группа \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_  
 Фамилия, имя, возраст ребенка \_\_\_\_\_

| Показатели развития                                                                  | Оценка показателей | Примечания |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|
| 1                                                                                    | 2                  | 3          |
| <b>ПОБУЖДЕНИЯ</b>                                                                    |                    |            |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни                         |                    |            |
| Желание вести здоровый образ жизни                                                   |                    |            |
| бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей             |                    |            |
| <b>ЗНАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ</b>                                                         |                    |            |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни                         |                    |            |
| о роли в организме органов чувств                                                    |                    |            |
| о том, как беречь, ухаживать за органами чувств                                      |                    |            |
| о полезной и вредной пище                                                            |                    |            |
| об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека              |                    |            |
| О том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение |                    |            |
| О том, что с помощью сна восстанавливаются силы                                      |                    |            |
| Об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма                     |                    |            |
| О необходимости закаливания                                                          |                    |            |
| О ценности здоровья                                                                  |                    |            |
| О необходимости лечения                                                              |                    |            |
| <b>Умения, навыки</b>                                                                |                    |            |
| Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей                    |                    |            |
| Поддерживать правильную осанку                                                       |                    |            |
| Участвовать в закаливающих процедурах                                                |                    |            |
| Участвовать в утренней гимнастике                                                    |                    |            |
| <b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>                                    |                    |            |
| Пользоваться мылом                                                                   |                    |            |
| Аккуратно мыть руки, лицо                                                            |                    |            |

|                                                                          |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место              |  |  |
| Пользоваться расческой                                                   |  |  |
| Пользоваться носовым платком                                             |  |  |
| Пользоваться столовой и чайной ложками                                   |  |  |
| Пользоваться вилкой                                                      |  |  |
| Пользоваться салфеткой                                                   |  |  |
| Не крошить хлеб                                                          |  |  |
| Пережевывать пищу с закрытым ртом                                        |  |  |
| Не разговаривать с полным ртом                                           |  |  |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни             |  |  |
| Различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши)                |  |  |
| Бережно относиться к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей |  |  |
| Сообщать о самочувствии взрослым                                         |  |  |
| Избегать ситуаций, приносящих вред здоровью                              |  |  |
| Соблюдать навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни               |  |  |

Критерии оценки показателей:

1. Побуждения: устойчивые (У); неустойчивые (НУ); ситуативные (С); не проявляет (НП).

2. Знания, представления: четкие, содержательные, системные(ЧСС); четкие, краткие(ЧК); отрывочные, фрагментарные (ОФ); не оформлены (НО).

3. Умения, навыки: выполняет самостоятельно (ВС); выполняет с помощью взрослого (ВП); выполняет в общей со взрослым деятельности (ВОД); не выполняет (НВ).

Характеристики достижений (вносятся в примечание): осознанность, проявления познавательной активности, сообразительности; опора на собственный опыт; проявления познавательных, нравственных, эстетических чувств.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Анкета «Знания о здоровье и здоровом образе жизни» для педагогов ДОУ

Цель: выявить уровень знаний, касающихся формирования здорового образа жизни младших дошкольников

Уважаемые педагоги!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Результаты этого небольшого, но очень важного опроса помогут определить какие знания

необходимо Вам дать в вопросах формирования здорового образа жизни младших дошкольников

1. Дайте научную формулировку понятия здоровья согласно Всемирной организации здравоохранения.

2. Дайте определение понятия здорового образа жизни. 3. Какие из перечисленных составляющих входят в здоровый образ жизни младшего дошкольника?

а) рациональный режим дня, здоровое и правильное питание, личная гигиена, психоэмоциональный комфорт, закаливание организма, рациональная двигательная активность, профилактика заболеваний;

б) рациональный режим дня, рациональная двигательная активность, закаливание организма, личная гигиена, здоровое и правильное питание, психоэмоциональный комфорт;

в) режим дня, личная гигиена, закаливание организма, двигательная активность, правильное питание.

4. Как вы считаете, необходима ли постоянная помощь ребенку со стороны педагогов и родителей в формировании здорового образа жизни дошкольника?

а) да, необходима

б) нет, в этом нет необходимости

5. Как вы считаете, кто должен заниматься формированием здорового образа жизни младших дошкольников?

а) родители

б) педагоги в) педагоги совместно с родителями

6. Как вы считаете, какие составляющие наиболее эффективно способствуют формированию здорового образа жизни младших дошкольников?

а) рациональный режим дня

б) здоровое и правильное питание

в) личная гигиена

г) психоэмоциональный комфорт

д) закаливание организма,

е) рациональная двигательная активность,

ж) профилактика заболеваний.

з) все варианты ответов

7. У вас появилось свободное время, что вы предпочтете делать с детьми? а) дать детям самостоятельно поиграть

б) поиграть с детьми совместно в подвижные игры с игрушками и музыкой

в) занять детей настольными играми, рисованием. 8. Знаете ли вы возрастные особенности младших дошкольников?

а) да

б) нет

9. Знаете ли вы как можно сохранить и укрепить здоровье младших дошкольников?

- а) да
- б) нет

10. Как вы считаете, необходимо ли формировать здоровый образ жизни, начиная с младшего дошкольного возраста?

- а) да
- б) нет

11. Как вы считаете, обладаете ли вы достаточными знаниями о здоровье и здоровом образе жизни младших дошкольников?

- а) да
- б) нет

12. Необходимы ли вам дополнительные знания о здоровье и здоровом образе жизни младших дошкольников?

- а) да
- б) нет Благодарим за ответы!

Ответы:

1. Дайте научную формулировку понятия здоровья согласно Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

2. Если дается полное определение здорового образа жизни ставится 1б  
Если дается неполное определение ставится 0 б

#### Ключ для обработки ответов

| № Баллы | № Баллы                                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| 1       | Верное определение – 1б Неверное определение – 0 б                     |
| 2       | Полное определение – 1б Неполное определение – 0 б                     |
| 3       | а – 2 б; б – 1 б ;в – 0 б                                              |
| 4       | а – 1 б; б – 0 б                                                       |
| 5       | а – 0 б; б – 0 б; в – 1 б                                              |
| 6       | а – 0 б, б – 0 б, в – 0 б, г – 0 б, д – 0 б, е – 0 б, ж – 0 б, з – 1 б |
| 7       | а – 0 б; б – 2 б; в – 1 б                                              |
| 8       | а – 1 б; б – 0 б                                                       |
| 9       | а – 1 б; б – 0 б                                                       |
| 10      | а – 1 б; б – 0 б                                                       |
| 11      | а – 1 б; б – 0 б                                                       |

12-13 баллов – высокий уровень знаний о формировании здорового образа жизни младших дошкольников

10-11 баллов – средний уровень знаний о формировании здорового образа жизни младших дошкольников

Менее 10 – низкий уровень знаний о формировании здорового образа жизни младших дошкольников