

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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»

Заочная форма обучения

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Подвижные игры как средство формирования представлений
старших дошкольников о здоровом образе жизни**

Студент


22.05.20
(подпись, дата)

Касимова Елизавета
Александровна

Научный руководитель


22.05.20
(подпись, дата)

к. пс. н., доцент Н.А. Мали

Нормоконтролер


22.05.20
(подпись, дата)

В.В. Гордеева

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 18.05.20 № 11)

Заведующий кафедрой


21.05.20
(подпись)

Л.Н. Корчагина

Работа защищена с отметкой 5/100 (протокол заседания ГЭК от 24.06.20 № 24)

Секретарь ГЭК


(подпись)

Н.А. Мали

Пенза, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
1.1. Понятие «здоровый образа жизни» и особенности его формирования у старших дошкольников.....	8
1.2. Методические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников.....	15
1.3. Здоровьесберегающие технологии с использованием подвижных игр, как средство формирования у старших дошкольников основ здорового образа жизни в ДОО	22
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
2.1. Диагностика уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	33
2.2. Содержание работы по формированию здорового образа жизни у старших дошкольников.....	40
2.3. Анализ эффективности здоровьесберегающих технологий с использованием подвижных игр как средства формирования представлений старших дошкольников о ЗОЖ.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	64
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	68

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения и развития. Уровень и качество здоровья характеризуются показателями социальной, социально-психологической и индивидуально-психической адаптации личности. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт.

Основной задачей дошкольных учреждений на современном этапе развития системы образования является оптимизация оздоровительной деятельности.

Первичным элементом управления оптимизации оздоровительной деятельности является создание надежной системы управления оздоровительной деятельностью, а также механизма привлечения к ее реализации различного рода ресурсов, как интеллектуальных, так и материальных. Эта система должна гарантировать возврат затраченных ресурсов в виде крепкого здоровья и полноценного физического и психического развития воспитанников дошкольного учреждения [16].

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. При обследовании дошкольников обнаруживается ряд

закономерностей в отставании физического и психического развития детей: снижение мышечного тонуса, нарушение осанки, плоскостопие, дисгармония нервных и физических показателей. Сопrotивляемость детского организма снижается, эмоциональная неустойчивость, негативизм, повышается возбудимость, раздражительность, нарушается произвольная регуляция. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, одним из которых является здоровьесбережение и здоровьеобогащение участников педагогического процесса [37].

П.Ф. Лесгафт считал, что игра это упражнение, с которого ребёнок готовится к жизни. Игра – это сознательная деятельность дошкольника, направленная на достижение условно поставленной цели. Хорошо подобранная и правильно руководимая, игра является сильным средством воспитания детей дошкольного возраста. С помощью подвижной игры можно формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно решать оздоровительные, двигательные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребёнка.

Разработкой содержания и методики подвижных игр, изучением их роли в физическом развитии детей разного возраста занимались и продолжают заниматься отечественные ученые и практики (И.М. Коротков, З.М. Богуславская, Ю.Ф. Змановский, Е.И. Янкелевич, В.М. Григорьев и др.).

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (Л.Г. Татарникова, Г.К. Зайцев, М.Н. Лазарев, В.Г. Алямовская, О.С. Шнейдер, О.В. Морозова и др.). Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс довольно сложный и

противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Вопросы формирования у дошкольников здорового образа жизни освещены в научно-педагогической литературе, однако теоретическое осмысление формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников представлено недостаточно, поэтому проблема формирования представлений детей о ЗОЖ представляется в современном обществе актуальной. Также, в настоящее время наблюдается ряд проблем по использованию подвижных игр в ДОО таких как:

- низкая заинтересованность воспитателей в обучении детей подвижным играм;
- недостаточные знания правил детьми;
- неумение самим организовать игру;
- низкая заинтересованность детей;
- недостаток атрибутов;
- редкое использование подвижных игр (малой, средней, высокой подвижности) в групповых помещениях;
- неправильная организация игр (излишнее ожидание, однообразие статического положения вызывает снижение интереса, быстроты двигательной реакции);
- неравное распределение детей по силам (плохая организация) снижает заинтересованность.

Таким образом, актуальность проблемы определила выбор темы исследования: «Подвижные игры как средство формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни».

Объект исследования: процесс формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: подвижные игры как средство формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: выявить эффективные пути формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

В соответствии с целью поставлены следующие **задачи исследования:**

- 1) изучить психолого-педагогические подходы к вопросу здорового образа жизни и особенности его формирования у старших дошкольников;
- 2) рассмотреть особенности организации работы по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОО;
- 3) изучить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников;
- 4) разработать и экспериментально апробировать систему работы по формированию здорового образа жизни средствами подвижных игр;
- 5) проверить эффективность использования подвижных игр как средства формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в условиях современного дошкольного образовательного учреждения.

Поставленные задачи обусловили выделение четырёх **этапов работы:**

I этап (май – август 2019 года) посвящён изучению и анализу литературы по теме исследования;

II этап (сентябрь 2019 года) предполагал диагностику уровня развития творческих способностей детей старшего дошкольного возраста;

III этап (октябрь – февраль 2020 года) включал проведение формирующего эксперимента, направленного на проверку эффективности использования изобразительного искусства в качестве средства развития творческих способностей детей старшего дошкольного возраста;

IV этап (март-май 2020 года) предусматривал повторную диагностику уровня развития творческих способностей детей старшего дошкольного

возраста, анализ и обобщение результатов исследования.

Гипотеза исследования: предполагается, что работа по формированию здорового образа жизни будет протекать более эффективно при условии использования подвижных игр, причем не только специально организованные процедуры должны нести оздоравливающую нагрузку, но и весь уклад жизнедеятельности детей.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, педагогический эксперимент, беседа, анкетирование.

Теоретико-методическая база исследования: опыт воспитания необходимых знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста в организации ЗОЖ представлены в работах В.Г. Алямовской, М.Л. Лазаревой, К.Л. Казаковцевой, Л.Г. Татарниковой и др.; о значении подвижных игр как эффективного средства повышения двигательного развития ребенка высказывались отечественные педагоги: Е.А. Покровский, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафт, М.А. Рунова; диагностическая методика определения сформированности представлений о здоровом образе жизни разработана И.М. Новиковой.

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

База исследования: филиал муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения д/с комбинированного вида №12 с. Рощино Сердобский район Пензенской области.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 40 наименований, и приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие «здоровый образ жизни» и особенности его формирования у старших дошкольников

Понятие «здоровье» формировалось на протяжении столетий. Вначале оно в основном соотносилось с физическим состоянием человека, но затем по мере развития общества и различных наук наполнялось новым содержанием. В настоящее время понятие «здоровье» соотносят с психическим состоянием человека, его образом жизни, а также уровнем духовного развития.

Значимость здоровья для человека, общества и государства переоценить невозможно. Это отразилось и в формировании языка народа. Самое общеупотребительное приветствие «здравствуйтесь» означает не что иное, как пожелание здоровья. «Здравия желаю!» – так звучит воинское приветствие младшего по званию старшему. Мы спешим сказать чихнувшему человеку: «Будь здоров!», – и нередко эти же слова произносим при прощании. Здравницей именуется краткая торжественная речь с пожеланием здоровья.

Анализ сущностных характеристик здоровья позволил выделить четыре основные концептуальные модели определения понятия «здоровье»: медицинскую, биомедицинскую, биосоциальную и ценностно-социальную [25]. Медицинская модель предполагает такое определение здоровья, которое содержит лишь медицинские признаки и характеристики здоровья. Биомедицинская модель рассматривает здоровье как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья.

В науке существует еще одно принципиальное обстоятельство в определении здоровья. Как отмечает П.И. Калью [13], одни авторы трактуют

здоровье как состояние, другие как динамический процесс, а третьи вообще обходят этот процесс стороной. Анализируя эти подходы, П.И. Калью приходит к выводу, что здоровье как состояние рассматривается в более ранних определениях этого понятия. В настоящее время специалисты всё чаще склоняются к тому, что здоровье является динамическим процессом.

Но, вероятно, правы и те ученые, которые при определении здоровья не пытаются абсолютизировать причастность к нему только какой-либо одной категории либо состояния, либо процесса. Так, например, академик В.П. Казначеев [12] определяет здоровье как динамическое состояние, процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Как бы ни подходили ученые к определению понятия «здоровье», основной их интерес сосредоточен на выявлении тех механизмов, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма, его надежность как биологической системы. Понятия «здоровье» и «надежность» в этом смысле очень близки. И в том и в другом случае предполагается отсутствие каких-либо значимых нарушений в функционировании организма и составляющих его частей [20].

Выделяется несколько компонентов здоровья:

- 1) соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;
- 2) физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма;
- 3) психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта;
- 4) нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным науки,

на 50% оно обуславливается образом жизни, на 20% – наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и примерно на 10% – возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Если рассматривать понятие «здоровый образ жизни», то данное понятие в литературе однозначно не определено: представители философско-социологического направления (В.И. Столяров, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, П.А. Виноградов и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксенов, Р. Дитлс, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, И.О. Матынюк, Л.С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения, например, медико-биологическая; однако, резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума. Приведём примеры некоторых определений «здорового образа жизни».

Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья» [28].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

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

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

По современным представлениям, в понятие «здоровый образ жизни»,

как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из главных пороков 21 века, который коснулся не только взрослого населения, но и детей. Здоровый образ жизни детей рассматривается с двух позиций: как фактор их здоровья, полноценного развития и как основное условие формирования у них навыков ЗОЖ. К главным составляющим ЗОЖ относятся эколого-гигиенические условия, правильное питание, психологический комфорт, рациональный распорядок дня, оптимальный двигательный режим, система закаливания, адекватная особенностям здоровья каждого ребенка. При этом каждый из компонентов ЗОЖ является своего рода мини-системой с четко обозначенными правилами [31].

В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие.

1. Двигательная активность.

Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Виды двигательной активности:

- 1) утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки в регламентированных видах деятельности с умственной нагрузкой и т. д.;

- 2) занятия по физической культуре – проводятся три раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе);

- 3) самостоятельная двигательная деятельность, возникающая по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений

детей в двигательной деятельности;

4) активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким занятиям относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады [14, с. 50].

2. Рациональное питание.

В основу правильной организации питания детей, в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

1) регулярный прием пищи через определенные промежутки времени главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка;

2) питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период;

3) питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой;

4) питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое [4, с. 17].

3. Положительные эмоции.

Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание.

Составляющие здорового образа жизни – это действия, касающихся всех сфер здоровья. Создание здорового образа жизни происходит в процессе социализации личности, осуществляется через целеустремленный и осознанный процесс творения человеком собственной системы

жизнедеятельности, основа которой – ответственное отношение к здоровью. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни [21, с. 24].

Педагогический опыт показывает, что под формированием здорового образа жизни понимается создание социальных, технологических и индивидуальных условий, направленных на преодоление жизненных трудностей без ущерба для здоровья, личного и общественного благополучия настоящего и будущего поколений.

Задачи и содержание воспитания детей старшего дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, так как от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка.

У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности [10].

На физиологическое состояние детей старшего дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые

выделяют следующие аспекты здорового образа жизни старших дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

У педагога в ДОО целью оздоровительной работы с детьми является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка.

В старшем дошкольном возрасте, благодаря обогащению личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется, но при этом наблюдается смешение понятий: «здоровый» – как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» – как не больной. Дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены [15].

В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психические, и социальные компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего

дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также в неосознанности опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т. п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными [26, с. 124].

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни [26, с. 32].

Таким образом, рассмотрев различные подходы и проблемы формирования здорового образа жизни, мы пришли к выводу, что здоровый образ жизни – это активная деятельность, направленная на сохранение и улучшения здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется целенаправленно в течение длительного времени [19].

1.2. Методические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников

Анализ различных программ воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста показывает, что ведущее место в воспитательном процессе занимает физическое воспитание, в отличие от формирования

представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

Так, в комплексной программе «Истоки» [11] это направление называется «Физическое развитие», а в программе «Детство» [8] оно формулируется так: «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными». Серьезное внимание к формированию здорового образа жизни старших дошкольников уделяется в программе «Радуга». Такое внимание ДОО к физическому развитию старшего дошкольника обусловлено особенностями организма детей: ребенок растет, увеличивается его рост, масса тела, развивается двигательная активность и т. д.

Для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе 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 старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни [7].

Авторы комплексных программ воспитания детей уделяют заметное внимание формированию представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни: потребности в чистоте и аккуратности, культуре поведения и самостоятельной двигательной активности и т. д.

Так, в программе «Детство» [8] в разделе «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными», на первом месте стоит воспитание основ гигиенической культуры. Если в младшей группе детей учат правильно умываться, одеваться и т. п., то уже в старшем дошкольном возрасте «дети осваивают начальные представления о здоровом образе жизни; узнают о некоторых приемах оказания помощи при получении травм. В этом возрасте дети самостоятельно выполняют закаливающие процедуры, осваивают

приемы ухода за одеждой и т. п.» [24].

Разработанная В. Г. Алямовской [2] программа «Здоровье» предусматривает проведение системы занятий из серии «Забочусь о своем здоровье». Основная цель занятий-тренингов – закрепление в практическом опыте детей осознанного отношения к своему здоровью, способности определить свое физическое состояние и ощущение. Автором были названы следующие направления формирования основ здорового образа жизни: привитие культурно-гигиенических навыков; обучение уходу за своим телом; знание элементарных особенностей строения и функционирования организма.

Каждое из них реализуется посредством занятий, на которых дети овладевают элементами аутотренинга, самомассажа. Они в доступной, увлекательной форме приобретают первоначальные знания о полезных и вредных растениях, правилах обработки овощей и фруктов, осваивают способы оказания элементарной медицинской помощи [2].

Е.А. Терпугова [36] предлагает программу «Азбука здоровья», цель которой – создание условий для улучшения и сохранения здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Задачи, представленные в программе Е.А. Терпуговой:

- 1) формировать у детей представления о своем теле, его ощущениях, ценностное отношение к своему организму;
- 2) создать оптимальные условия педагогического взаимодействия взрослого и ребенка для поддержания равновесия между детским организмом и природно-социальной средой;
- 3) развивать у детей мотивацию здорового образа жизни, потребность в освоении способов сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказания помощи в экстремальных ситуациях.

Программа подразумевает расширение знаний и умений детей, направленных на формирование основ здорового образа жизни, по следующим темам:

- 1) «Познай себя»;
- 2) «Питание»;
- 3) «Личная гигиена»;
- 4) «Общественная гигиена»;
- 5) «Профилактика заболеваний»;
- 6) «Помоги себе и другим» [36, с. 114].

Программа реализуется через совместную деятельность взрослых и детей (наибольшая часть); регламентируемую деятельность (специальныевалеологические занятия) и свободную деятельность детей.

И.М. Новикова [26] предлагает педагогическую технологию формирования у детей представлений о здоровом образе жизни, которая основана на системном подходе и предполагает работу в следующих направлениях: специальная подготовка педагогов; взаимодействие педагогов с родителями; совместная деятельность педагогов, родителей и детей; формирование здоровьесберегающего пространства [26].

Особенностью предлагаемой технологии является работа с детьми по формированию когнитивного и поведенческого компонентов, составляющих основу представлений о здоровом образе жизни. Содержание каждого блока работы с дошкольниками представлено на рисунке 1.



Рис. 1. Содержание работы по формированию представлений дошкольников о ЗОЖ

Предлагаемая педагогическая технология опирается на следующие общедидактические принципы:

- принцип научности и достоверности – содержание сведений, предлагаемых дошкольникам, должно быть основано на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях детей;
- принцип доступности – предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольников;
- принцип наглядности и занимательности – образовательный материал должен вызывать у детей интерес и эмоциональный отклик;
- принцип природосообразности – формы и методы формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, особенностях развития его познавательной деятельности;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода – педагогический процесс ориентирован на индивидуальные и типологические особенности личностного и познавательного развития каждого ребенка и группы в целом;
- принцип комплексного и интегративного подхода – формирование представлений о здоровом образе жизни осуществляется через различные виды деятельности детей в системе воспитательного и образовательного процессов, предполагается использование различных видов и форм работы с детьми, педагогами и родителями, завершенность каждого вида работы и мониторинг результатов;
- принцип активности и сознательности – формирование субъективной активности ребенка в плане осознания воздействия различных факторов на здоровье и необходимости поведения, направленного на укрепление здоровья [35].

По мнению Е.В. Фроловой [38], при работе с дошкольниками особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

- занятия физкультурой;

- прогулки;
- рациональное питание;
- соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна, бережное отношение к окружающей среде, к природе, формирование понятия «не вреди себе сам» [38].

По мнению Н. Сташевской [34], структура здорового образа жизни представляет собой динамическую систему, допускающую изменение элементов в соответствии с состоянием человека. Для ребенка дошкольного возраста элементами такой системы могут быть:

- оптимальная двигательная активность;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- рациональное питание;
- личная гигиена [34, с. 42].

Автор отдаёт приоритет разработке эффективных методов проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми, посещающими дошкольное учреждение.

По мнению Я.Л. Мархоцкого [22], «в деле обеспечения здоровья детей важно все: здоровый образ жизни, правильное, полноценное питание, состояние костно-мышечной системы, физкультурно-оздоровительная деятельность, оздоровление детей естественными силами природы и др.» [22, с. 31].

Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием.

М.Н. Кузнецова [17] предлагает оздоровительные силы природы в процессе воспитания детей дошкольного возраста использовать в двух

направлениях:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры) [17, с. 31].

Использование естественных сил природы в комплексе с гигиеническими факторами повышает работоспособность, способствует более быстрому восстановлению, служит прекрасным средством отдыха, проведения здорового досуга.

Оздоровительные мероприятия в дошкольном учреждении рекомендуется чаще проводить на открытом воздухе. Такие занятия способствуют закаливанию организма к солнечному излучению, воздействию различных температур на организм ребёнка. Занятия у водоёмов, купание, воздушные ванны вызывают положительные биохимические процессы в организме, укрепляют здоровье и повышают иммунитет к холоду, жаре, радиации, шуму и другим сбивающим факторам, которые окружают человека. Помимо этого, дошкольники на лоне природы получают экологические, эстетические знания, учатся ценить растительный и животный мир своего региона.

Оздоровительные силы природы подключаются и во время регулярных прогулок на свежем воздухе, экскурсий, походов, солнечных и воздушных ванн, витаминотерапии, закаливания.

Таким образом, основными направлениями учреждения дошкольного образования по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста должны быть следующие: формирование системных знаний и привычек у дошкольников по основным направлениям здорового образа жизни; создание условий для улучшения и сохранения здоровья детей,

приобщение их к ценностям здорового образа жизни; развитие у детей мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей.

При работе с дошкольниками особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни: занятия физкультурой, прогулки, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, бережное отношение к окружающей среде, к природе, формирование понятия «не вреди себе сам».

1.3. Здоровьесберегающие технологии с использованием подвижных игр как средство формирования у старших дошкольников основ здорового образа жизни в ДОО

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, важная для жизни привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья должны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни. И именно в семье, в дошкольном учреждении, как можно раньше должны помочь ребенку понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье [18].

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

Здоровый образ жизни – это стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни [9].

Здоровьесберегающие технологии – комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей. Эти технологии охватывают большой диапазон направлений:

- осуществление образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований;
- проведение диспансеризации;
- организация режима двигательной активности;
- рациональное питание;
- контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка [3].

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего, технологии воспитания культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребенка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Педагоги, работающие со старшими дошкольниками, используя здоровьесберегающие технологии, решают следующие задачи:

– *образовательные:*

- сформировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов);

- пополнять словарный запас;
- научить сбалансированно питаться и соблюдать питьевой режим.
- научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж);

– *развивающие:*

- закрепить культурно-гигиенические навыки;
- совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений;
- развивать все виды восприятия;
- сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде;

- повысить двигательную активность;

– *воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма;
- научить избегать вредных привычек;
- воспитать осознанное отношение к личной гигиене;
- прививать полезные привычки, желание заниматься спортом.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольной образовательной организации (ДОО), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей [39].

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы [32].

Работа по здоровьесбережению старших дошкольников может быть организована по следующим направлениям.

1. Лечебно-профилактическое (фито-, витаминотерапия; прием настоек и отваров растений-адаптогенов в соответствии с комплексным планом

оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).

2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка старшего дошкольного возраста (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).

3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т. п.).

4. Формирование культуры здоровья ребенка старшего дошкольного возраста (знания о здоровье, умения сберечь, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни) [30].

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОО здоровьесберегающие технологии делятся на:

- медико-профилактические: укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
- физкультурно-оздоровительные: созидание здоровья через различные формы двигательной активности;
- социально-психологические: поддержка эмоционального благополучия;
- образовательные: просвещение детей на тему здорового образа жизни [3].

Применяя медико-профилактические здоровьесберегающие технологии

при работе с детьми старшего дошкольного возраста, в ДОО используют мониторинг здоровья воспитанников – непрерывное наблюдение за состоянием детей.

Физкультурно-оздоровительные технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья старших дошкольников проводятся в виде:

1) *физкультминуток* – динамических пауз на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5-3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку;

2) *пальчиковой гимнастики* – упражнений и игр для кистей и пальцев рук. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий. Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма;

3) *применяются техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки*. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДОО проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия – полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара

(гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья;

4) *офтальмотренаж* – система упражнений для глаз помогает организовать отдых для глаз. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей;

5) *самомассаж* – тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Из нетрадиционных техник в ДОО проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки [23];

6) *подвижные игры* – используются как часть физкультурного занятия, во время прогулки, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности или как дополнительные занятия. Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка, местом и временем ее проведения. Подвижные игры разделяют на сюжетные и бессюжетные:

– сюжетные – это, как правило, игры со стихами, присказками, где правила и роль взаимосвязаны (это игры средней подвижности);

– бессюжетные – это игры, где правила открыты, они кратки, точны и выразительны (это игры с высокой подвижностью).

Требования, предъявляемые к подвижным играм, следующие. При выборе игры нельзя не учитывать возрастных особенностей физической и технико-тактической подготовленности, количестве занятий, организации и дисциплинированности, условия проведения данного занятия, наличие инвентаря.

Проведение игры начинают с размещения участников, назначения

капитанов и водящих. Объясняя игру, нужно разместить детей, чтобы они хорошо видели и слышали воспитателя. Лучше всего, чтобы играющие были расставлены в исходное положение для проведения игры. Если в начале игры ребята становятся в круг, то воспитатель располагается не в середине круга, а в цепи играющих. В ходе игры надо приучать дошкольников точному соблюдению правил, добиваться сознательной дисциплины. В зависимости от решаемых задач, подготовленности занимающихся и конкретных действий можно упростить или усложнить некоторые пункты правил, изменить число играющих и т. п.

Кроме контроля за соблюдением правил, нужно следить и за тем, чтобы дошкольники правильно выполняли технические приемы, на закрепление которых нацелена игра. За каждый технический прием (удачный) можно начислять дополнительные очки. Игру нужно заканчивать в тот момент, когда дети ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления. Эти признаки проявляются в снижении интереса играющих, появляются вялость в движениях, невнимательность, нарушение правил, увеличение ошибок, а также в покраснении кожи, потоотделении и т. д. Окончание игры не должно быть для дошкольников неожиданным, можно предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты» и т. д.

Подвижные игры проводятся ежедневно и очень любимы детьми. М.А. Рунова определила задачи, которые решаются в процессе проведения подвижных игр на прогулке и одна из них – дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями. Успешное решение этой задачи будет достигнуто путём использования подвижных игр, соответствующих возросшим двигательным возможностям детей, а так же требующих от них определённого физического и умственного напряжения и более высоких морально-волевых качеств. По мнению М.А. Руновой, игры с мячом – не только интересное развлечение, но и в значительной мере способствуют развитию координации движений.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и

совершенствования движения детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность их в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений выполняемых в разных, меняющихся условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно, позвоночника. Так как организм функционирует как единое целое, повышенная деятельность любой системы органов влияет на повышение деятельности других органов. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение. Повышенная деятельность сердца и лёгких улучшает координацию движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние и на психическую деятельность.

Целесообразно подобранные, с учётом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребёнка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний [32].

Реализация выше названных технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета старших дошкольников через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья [6].

В ДОО активно используются образовательные технологии, которые учат детей здоровому образу жизни: дошкольники узнают о правильном

питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета. Также сюда можно отнести проведение зарядки и гимнастики пробуждения после тихого часа, что способствует правильному пробуждению организма для продуктивной работы и хорошего настроения, и проведение НОД по вопросам здоровья.

Технологии по укреплению здоровья внедряются в образовательный процесс через различные виды детской активности:

- предметную;
- исследовательскую;
- игровую;
- творческую.

Технологии обучения здоровому образу жизни и коррекционные технологии со старшими дошкольниками проводятся следующим образом:

- физкультурное занятие: 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах в течение 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение;

- проблемно-игровые (*игротренинги и игротерапия*): в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности;

- коммуникативные игры: 1-2 раза в неделю по 30 мин., начиная со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.;

- занятия из серии «Здоровье»: 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста (могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития);

- в утренние часы и после обеденного сна проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний

периоды, строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания [5].

Важным условием эффективной воспитательно-образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ, обучения методам и приемам формирования представлений детей о ЗОЖ, вовлечения в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада является реализация специальных мероприятий: изучение представлений родителей о ЗОЖ, консультации, практические занятия, наглядная агитация, открытые дни здоровья. Например, во время открытого Дня здоровья родители могут познакомиться с работой педагогического коллектива в данном направлении. В эти дни все желающие имеют возможность посетить занятия, понаблюдать за организацией игровой деятельности, принять участие в совместной деятельности детей и взрослых, получить консультации педиатра, психолога и других специалистов детского сада, принять участие в конкурсе рисунков, понаблюдать за своими детьми во время праздника.

Для обучения родителей способам организации совместной деятельности детей и взрослых предусмотрено знакомство родителей с различными методическими приемами и особенностями педагогического воздействия на ребенка; организация и проведение специальных практических занятий для родителей: «Играем вместе», «Читаем детям о здоровье», «Наблюдения и опыты с целью формирования представлений о здоровом образе жизни». В ходе этих занятий в качестве наглядного материала могут быть использованы видеозаписи – наблюдения за разнообразной деятельностью дошкольников в детском саду. Развитию представлений родителей о месте специально организованного активного отдыха в структуре ЗОЖ, а также делового сотрудничества педагогов и родителей, совместной работы взрослых с детьми способствует вовлечение родителей в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада – подготовку и проведение праздников, досугов, выставок, спортивных соревнований, театрализованных представлений [33].

Таким образом, современные подходы к организации здоровьесберегающей среды направлены на создание эмоционально-комфортных условий пребывания ребенка в ДОО и содействуют его физическому, духовному и социальному благополучию. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии, в том числе с использованием подвижных игр, в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий с использованием подвижных игр повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Диагностика уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста

С целью выявления сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста нами было организовано и проведено экспериментальное исследование.

В исследовании участвовало 10 детей старшей группы филиала муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения д/с комбинированного вида №12 с. Рощино Сердобского района Пензенской области.

На *констатирующем этапе* эксперимента проводилась первичная диагностика сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей. Для выявления представлений о здоровом образе жизни применялся диагностический инструментарий И.М. Новиковой [26].

Диагностический комплекс включает беседу, диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночный тест, вербальный тест, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении.

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ, понимания взаимосвязи здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Где человек может заболеть – на улице или дома?
4. От какой пищи человек будет здоров?
5. Зачем детям нужно спать днем?

6. Как люди лечат болезни?

7. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

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

Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний. Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Диагностическое задание «Полезная покупка». Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

В качестве «товаров» могут быть использованы, зубная щетка, мыло, кукла, скакалка, самолет, калейдоскоп. Педагог показывает на лежащие, на столе предметы и говорит ребенку: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья». Педагог фиксирует в протоколе последовательность выбора ребенком предметов и его объяснения.

Проблемная ситуация «Необычное угощение». Задание направлено на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Ребенку предлагается рассмотреть карточки с нарисованными продуктами (полезными и вредными). Среди полезных – овощи, фрукты, молочные продукты, среди вредных – чипсы, картофель фри, кола и др.

Педагог предлагает ребенку выбрать карточки с полезными и вредными для здоровья продуктами и объяснить почему они так считают. В протоколе фиксируют правильность выбранных карточек и их пояснения.

Проблемная ситуация «Место для отдыха». Задание направлено на

выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

- 1) улица большого города, по которой едет транспорт;
- 2) лесная поляна с ромашками;
- 3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком;
- 4) предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

Тест «Полезная для здоровья покупка». Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах и проводится через неделю после выполнения детьми диагностического задания «Полезная покупка».

Педагог говорит ребенку: «Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

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

Игровая ситуация «Телевизор дома». Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.

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

предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

Наблюдение за детьми в режимные моменты и в свободном общении. Наблюдения направлены: а) на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включает наблюдение за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, подвижных игр, свободной игровой деятельности; б) на изучение психологического климата в группе через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.

Показатели качественного анализа представлений старших дошкольников о ЗОЖ, оцениваемые в условных баллах по 4-балльной системе в направлении от высшего к низшему, приведены в Приложении 1. Таким образом, ответы по диагностике могут быть оценены в диапазоне от 24 до 14 баллов, шкала оценки уровней сформированности приведена в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика уровней оценки сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста

Уровень	Баллы	Характеристика
Оптимальный	24-20 баллов	У ребенка сформировано представление о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни». Ребенок знает, зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет полное представление об основах формирования ЗОЖ у человека, необходимости соблюдения режима дня и КГН
Допустимый	19-15 баллов	У ребенка недостаточно полно сформировано представление о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни». Ребенок не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем и что влияет на здоровье человека. Ребенок имеет удовлетворительное представление об основах формирования ЗОЖ у человека, необходимости соблюдения

		режима дня и КГН
Недопустимый	14 и ниже баллов	У ребенка недостаточно полно сформировано представление о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни». Ребенок не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет удовлетворительное представление об основах формирования ЗОЖ у человека, необходимости соблюдения режима дня.

По результатам диагностики детей старшего дошкольного возраста были получены данные, которые приведены в сводной таблице Приложения 2. Общие результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты выполнений заданий (констатирующий этап)

Уровни	Количество детей (%)
Оптимальный	2 (20%)
Допустимый	5 (50%)
Недопустимый	3 (30%)

Наглядно результаты представлены в диаграмме на рисунке 2.

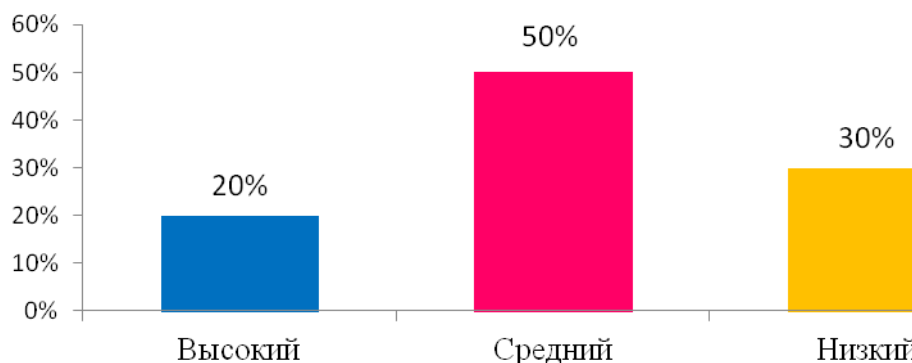


Рис. 2. Результаты выполнения заданий (констатирующий этап)

Диагностика показала следующие результаты.

Недопустимый уровень показали 3 испытуемых (30%). У этих детей представления о ЗОЖ связаны с их личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; они трактуют понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; затрудняются объяснить значение для здоровья знакомых им видов деятельности; не имеют представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний. Двое понимают зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, при этом им требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров для объяснения. Дети способны выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности, но для этого им требуется помощь взрослого. У них сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учёта влияния окружающей среды. Инициативу и самостоятельность не проявляют.

Допустимый уровень показали 5 старших дошкольников (50%). Большинство детей с данным показателем имеют элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний. Дети способны к осознанию значения для здоровья некоторых факторов окружающей среды; а также выявлению направленной на формирование ЗОЖ сущности некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; при этом некоторым требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Они могут проявлять инициативу в ситуациях оздоровительного, закаливающего и санитарно-гигиенических мероприятиях, но она связана с их положительным эмоционально-чувственным переживанием.

Оптимальный уровень показали 2 человека (20%). Эти дети имеют

некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых. Они способны к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды; при этом им требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У данной группы детей сформированы единичные представления о ЗОЖ, они способны выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Поведенческий компонент у данных детей сформирован, они проявляют инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости после обучения и переносят его в самостоятельную деятельность.

Анализ проведенной диагностики с детьми старшей группы показал, что, в основном, дети старшего дошкольного возраста имеют допустимый уровень оценки сформированности представлений о ЗОЖ. Но большинство детей затруднялись объяснить смысловое значение понятие «здоровье» и значение для него знакомых им видов деятельности, также они имеют единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеют представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. У детей частично сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. Половина детей не проявляли инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, не присваивали переданный взрослыми опыт и не переносили его в самостоятельную деятельность.

Полученные в ходе констатирующего этапа эксперимента данные свидетельствуют о необходимости проведения специальной работы, направленной на формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

2.2. Содержание работы по формированию здорового образа жизни у старших дошкольников

У старших дошкольников постепенно меняется отношение к здоровью, на что влияет приобретаемый ими жизненный опыт. Однако дети воспринимают слово «здоровье» как отсутствие заболеваний в данный момент. Также они часто воспринимают слово «здоровый» как человек достаточно большого телосложения. Первичная диагностика показала, что необходимо уделить внимание формированию смыслового значения понятия «здоровье» и представлений о вредных и полезных факторов для здоровья каждого человека.

Наша работа по формированию и расширению представлений о ЗОЖ у старших дошкольников строилась на основе следующих принципов.

1. Принцип системности. Нельзя сосредоточиться только на одном элементе здоровья – физическом состоянии. Нужно предоставлять возможность ребенку развиваться нравственно и эстетически. Человек не будет чувствовать себя здоровым, если его эмоциональная и волевая сфера будут страдать, если у него не будет сформировано представление о нравственности. Только если объединить усилия воспитателей и родителей, можно добиться успеха в формировании ЗОЖ у старших дошкольников.

2. Принцип деятельности. Дети лучше поддаются развитию представлений о ЗОЖ, если осуществляют совместную деятельность с педагогами и родителями.

3. Нельзя вредить здоровью, поэтому для работы с детьми используются только безопасные методы оздоровления, признанные наукой.

4. Гуманизм. Нужно помнить, что личность дошкольника представляет большую ценность.

Также, помимо этих принципов, нужно соблюдать некоторые нравственные ориентиры:

- это альтруизм. Человек имеет потребность делиться имеющимися знаниями, в том числе, и в сфере здорового образа жизни;
- это умеренность. Даже в деле здоровья все хорошо в меру.

Среди педагогических условий, обеспечивающих эффективность формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ, были выделены общие условия:

- специальная подготовка педагогов, направленная на повышение уровня знаний по проблеме ЗОЖ и уровня педагогического мастерства;
- создание предметно-развивающей среды, способствующей формированию указанных представлений;
- привлекательность для дошкольников образовательного материала: он должен вызывать интерес и эмоциональный отклик, способствовать формированию ярких представлений о ЗОЖ;
- работа с родителями с целью повышения их компетентности в вопросах ЗОЖ и улучшения социально-педагогических условий обеспечения здоровьесбережения детей в семье;
- здоровьесбережение детей в семье;
- активизация участия родителей в совместной деятельности детей и взрослых при формировании ЗОЖ;
- использование педагогических средств, обеспечивающих успешность становления представлений о ЗОЖ у старших дошкольников.

Обращалось внимание и на частные условия: формы и методы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников, которое осуществлялось через доступные детям виды деятельности в системе воспитательного и образовательного процессов; реализовывался дифференцированный и личностно-ориентированный подходы к детям с

учетом уровня сформированности у них познавательной деятельности и представлений о ЗОЖ; педагоги ДОО при формировании у детей представлений о ЗОЖ взаимодействовали между собой.

Также принимались во внимание специфические условия, определяемые характерными особенностями развития дошкольников: учёт состояния здоровья дошкольника и необходимость выполнения медицинских назначений; учитывались потенциальные возможности ребенка; обеспечение сотрудничества педагогов и семьи; включение ребенка в совместную продуктивную деятельность со сверстниками и взрослыми.

При проведении занятий нами обращалось внимание на особенности эмоционального состояния детей, от которого зависит успех освоения двигательных навыков, их психологические особенности, это способствовало лучшему запоминанию и усвоению упражнений и повышению положительного эмоционального фона занятий, развитию воображения, мышления, познавательной активности. Распределение заданий осуществлялось таким образом, чтобы все получили положительный результат, упражнения были различной степени тяжести и подбирались индивидуально, дозирувалась необходимая помощь занимающимся. Работа с детьми была направлена на повышение уровня их когнитивного, эмоционального, мотивационно-поведенческого и двигательного компонентов формирования ЗОЖ был разработан план по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, с учётом проведения дополнительных занятий с использованием подвижных игр. Календарно-тематический план проведенной работы представлен в таблице 3.

Таблица 3

Календарно-тематический план по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста

Месяц	Тема. Формы работы с детьми	Цель
Сентябрь	«Эмоции и здоровье»	Учить детей различать

	<p><i>Занятие</i> «Я и моё настроение».</p> <p><i>Психогимнастика.</i> «Спасём доброту».</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Бабочки и стрекозы», «Бери скорее», «Конь – огонь».</p> <p><i>Общение</i> «Все люди разные»</p>	<p>эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.</p> <p>Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу.</p> <p>Учить различать, называть эмоции и адекватно реагировать на них.</p> <p>Развитие двигательной активности.</p> <p>Воспитание толерантного отношения друг к другу.</p>
Октябрь	<p><i>«Тело человека»</i> <i>Беседы:</i> «Моё тело», «Мы все похожие, но разные», «Чтобы ушки слышали», «Глаза – мои помощники».</p> <p><i>НОД</i> «Мой организм».</p> <p><i>Дидактическая игра</i> «Кто что делает».</p> <p><i>Сюжетно-ролевая игра.</i> «Расскажем Мишке, как нам измеряли рост».</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Передай мяч», «Коршун и наседка», «Кто скорей».</p>	<p>Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни.</p> <p>Познакомить детей с понятиями «сердце», «легкие», «желудок», «скелет» и их основными функциями.</p> <p>Воспитывать у детей интерес к изучению человеческого организма.</p> <p>Знакомство с функциями органов. Развитие ловкости.</p>
Ноябрь	<p><i>«Ребёнок и здоровье»</i> <i>НОД</i> «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит».</p>	<p>Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья.</p> <p>Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. Воспитывать желание вести</p>

	<p><i>Подвижные игры:</i> «Не оставайся на земле», «Лягушки и цапля», «Хитрая лиса».</p> <p><i>Сюжетно-ролевые игры:</i> «Семья», «Поликлиника», «Аптека».</p> <p><i>Беседа</i> «Как не заболеть когда другие болеют».</p> <p><i>Практическая часть</i> (точечный массаж; закаливание).</p>	<p>здоровый образ жизни.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту движений.</p> <p>Закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни.</p> <p>Закрепить умение детей самостоятельно следить за своим здоровьем, познакомить с простейшими приемы самооздоровления (точечный массаж, фиточай, закаливание).</p>
Декабрь	<p><i>«Зимней стужи не боюсь, на прогулку соберусь»</i> <i>Беседа</i> «На игровой площадке».</p> <p><i>Беседа</i> «Наше здоровье зимой».</p> <p><i>Дидактические игры:</i> «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться», «Зимние игры и забавы», «Найди картинку».</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Пятнашки на санках», «Метелица», «Два Мороза».</p>	<p>Формировать представление детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке.</p> <p>Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке.</p> <p>Закрепить знание названий одежды. Совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону. Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания. Прививать интерес к зимним играм и забавам.</p> <p>Развитие способностей бега, опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества.</p>

	<p><i>Развлечение</i> «Ну, погоди».</p>	<p>Развивать мотивацию основ сохранения и укрепления здоровья.</p>
<p>Январь</p>	<p>«Витамины и полезные продукты» <i>Игра-беседа</i> «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».</p> <p><i>Продуктивная деятельность:</i> рисование «Витамины», аппликация «Овощи и фрукты», лепка «Морковки».</p> <p><i>НОД</i> «Фрукты полезны взрослым и детям».</p> <p><i>Беседа.</i> «Букварь здоровья» А.Б. Баль.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Пингвин», «Ловцы снега», «Варежка».</p> <p><i>Дидактические игры:</i> «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».</p>	<p>Познакомить детей с понятием «витамины». Закрепить знание детей о пользе витаминов.</p> <p>Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой.</p> <p>Закрепить знания о фруктах и их значении в питании человека.</p> <p>Рассказать о влиянии правильного питания на здоровье. Содействовать становлению форм естественного поведения – соблюдению правил личной гигиены в повседневной жизни.</p> <p>Развитие ловкости.</p> <p>Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах.</p>
<p>Февраль</p>	<p>«Чтобы здоровье было в порядке – делаем дружно с утра мы зарядку»</p> <p><i>Игра-беседа</i> «Начинай с зарядки день».</p> <p><i>Дидактическая игра с мячом</i></p>	<p>Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой.</p> <p>Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике.</p> <p>Закрепить в памяти детей названия видов спорта.</p>

	<p>«Виды спорта».</p> <p><i>Игра-беседа</i> «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Мы весёлые ребята», «Капельки и льдинки».</p> <p><i>Сюжетно-ролевая игра</i> «Физкультурное занятие в детском саду».</p> <p><i>Продуктивная деятельность:</i> рисование: «Разноцветные мячи».</p> <p><i>Праздник</i> «Весёлые старты».</p>	<p>Формировать привычку здорового образа жизни у детей.</p> <p>Развитие ловкости, быстроты и меткости.</p> <p>Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности. Развить игровой диалог, игровое взаимодействие</p> <p>Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.</p> <p>Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные мероприятия, вовлечение в систематические занятия физкультурой.</p>
Март	<p>«Откуда берутся болезни. Чистота залог здоровья»</p> <p><i>Беседа</i> «Как себя вести, если ты простудился?».</p> <p><i>Беседа</i> «Как не заразиться вирусами».</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Догони», «Успей поймать», «Бери скорее».</p> <p><i>Игра-беседа</i> «Чистота – залог здоровья».</p>	<p>Сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах.</p> <p>Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.</p> <p>Научить детей гигиеническим способом предохранения от заражения вирусами. Одевание повязки на лицо, мытьё рук, использование антибактериальных салфеток.</p> <p>Развитие двигательной активности.</p> <p>Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения.</p>

	Досуг «Осторожно микробы».	Формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах.
--	-------------------------------	---

Система работы с дошкольниками включала в себя различные способы развития представлений о здоровом образе жизни. Проводились занятия и подвижные игры, организовывались тематические досуги, дети приучались к определенному режиму, проводились соревнования и устраивались спортивные развлечения, праздники. Наша работа проводилась комплексно совместно с инструктором по физкультуре.

Для физкультурных занятий и ЛФК использовался специальный зал, оборудованный музыкальной аппаратурой. Каждое занятие соответствовало специальной методике. В процессе занятий формируется ценностное отношение старших дошкольников к здоровью, формирование стереотипа правильной осанки, выработка мышечного равновесия для выравнивания нарушенного взаимоположения частей тела. Специфика подбора физических упражнений у старших дошкольников состоит в том, что они должны соответствовать возрастным особенностям, психомоторному развитию, индивидуальным возможностям ребенка.

Исходя из общепринятых рекомендаций, занятие состояло из разминки, основной и заключительной частей. Благодаря общей разминке решалась задача активизации опорно-двигательного аппарата, деятельности внутренних систем организма (особенно сердечной и дыхательной). Разминка включала медленный бег, гимнастические упражнения на все группы мышц. В основной части занятия происходило обучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений, воспитание физических качеств. Постепенное снижение функциональной активности и приведение организма в спокойное состояние обеспечивалось заключительной частью (ходьба, медленный бег, упражнения на расслабление с медленным дыханием).

Основная часть занятий включала комплекс общеразвивающих

упражнений для детей старшего дошкольного возраста, направленных на формирование мышечного корсета и профилактики плоскостопия, общее укрепление организма, развитие силы, выносливости, гибкости, координации. Выносливость как физическое качество связана с дыханием и его постановкой. Развитие выносливости происходит в случае, когда дошкольник доходит до необходимой степени утомления и организм адаптируется к состоянию утомления. Упражнения для развития выносливости имели большую интенсивность и продолжительность, длительность интервалов отдыха уменьшалась, число повторений увеличивалось.

На данном этапе у дошкольников формировалась устойчивость к различным условиям внешней среды: устойчивость внимания, восприятия, памяти, их концентрация и переключение при недостатке времени, умственном переутомлении, эмоциональном напряжении [29].

Дополнительные занятия были организованы во второй половине дня три раза в неделю по 25-30 минут, включающие подвижные игры и направленные на воспитание двигательных качеств: ловкости и быстроты. Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции. Все это и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр.

Для ребенка крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку детский организм [27]. Для игры характерно особое явление, свойственное только ей, – растущее напряжение, радость, сильные переживания и незатухающий интерес к успеху. Возбуждение, которое переживает ребенок в игре, приводит весь организм в исключительное физиологическое состояние, которое способствует тому, что ребенок добивается таких результатов в движении, которых в других условиях, вне игры, он никогда бы не добился. Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей,

укрепления и закаливания организма.

При подборе игр учитывался характер и реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальная реакция на физическую нагрузку. На занятиях регулировалась физическая нагрузка, которая увеличивалась постепенно. Если, например, при первом проведении игры детям разрешалось бегать 10 с, то при повторении ее несколько повышалась нагрузка; на четвертом повторении она достигала предельной нормы, а на пятом-шестом – снижалась. Иногда нагрузку увеличивали изменением темпа выполнения движений. Игры большой подвижности повторялись 3-4 раза, более спокойные – 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Во время паузы дети выполняли расслабляющие упражнения или произносили слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивалась до 15 мин.

На занятиях использовались подвижные игры с различной интенсивностью физиологической нагрузки, они представлены в таблице 4.

Таблица 4

Виды подвижных игр с различной интенсивностью нагрузки

Высокая нагрузка	Средняя нагрузка	Низкая нагрузка
<i>Прыжки, бег (эстафеты), игры-«ловишки»</i>	<i>Игры в ходьбе, сюжетные игры</i>	<i>Игры хороводные, на месте.</i>
Пятнашки Догонялки Выше ноги от земли Чай-чай, выручай Бабочки	Змейка Тише едешь – дальше будешь Кошки-мышки Вышибалы Кот-Котофей Лохматый пёс Гуси-лебеди Зайка беленький сидит Кошки-мышки Воробьи и вороны Хитрая лиса Краски	Горелки Золотые ворота Ниточка-иглочка Третий лишний Съедобное-несъедобное, Рыбак и рыбки Пожалуйста Льдинка, Картошка и бабочка Замри

Часть картотеки подвижных игр, составленная для занятий, приведена в Приложении 3.

Игры на занятиях проводились следующим образом. В начале игры проводили организацию играющих и объяснение игры. Воспитатель строил детей в шеренгу, полукругом или собирал около себя (стайкой), вставал так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если дети собраны в круг) и объяснял правила игры. При знакомстве с новой игрой воспитатель выполнял главную роль сам, а затем передавал ее детям по мере освоения детьми правил. Непосредственное участие воспитателя в игре поднимало интерес к ней, делало ее эмоциональнее. Воспитатель подавал команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Во время игры воспитатель делал указания, как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивал действия и поведение детей. Указания делались в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу – все это вызывало у детей желание точно выполнять правила игры.

Педагог подсказывал, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить, или пробежать мимо «ловишки», быстро остановиться), напоминал, что читать стихи надо выразительно и не слишком громко.

Воспитатель следил за действиями детей и не допускал длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдал за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка.

Подведение итогов игры проходило в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. Окончание игры и подведение итогов проводилось следующим

образом, отмечались те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Также назывались те, кто нарушал правила и мешал товарищам. Анализировалось, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему [27].

Также для формирования у детей здорового образа жизни мы использовали и некоторые другие формы работы, например, занятия лечебной физкультурой, дидактические игры, игры-беседы и др. В рамках нашей работы мы бы хотели остановиться на них подробнее.

Занятия ЛФК представляли специально подобранный комплекс упражнений в зависимости от вида нарушения осанки. Примерный комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста представлен в Приложении 4. Последние 3-4 дня курса комплекса ЛФК посвящалось обучению детей и их родителей гимнастическим упражнениям, рекомендуемым для последующих занятий в домашних условиях. Комплекс упражнений размещался на сайте педагога, для пользования им родителями.

Для дошкольников с нарушением осанки составлялся комплекс упражнений для самостоятельного выполнения в домашних условиях и индивидуальных занятий. Для занятий с детьми с нарушением осанки применялись физические упражнения в зависимости от вида нарушения осанки, степени физической подготовленности, функционального состояния организма.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в двигательной активности средствами физических упражнений в группе был оборудован физкультурный уголок. В нем находится все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

Для того чтобы дети самостоятельно и под руководством воспитателя получали элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья в «Уголках здоровья» был накоплен богатый материал: дидактические игры, пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

Для повышения уровня когнитивного компонента каждые две недели проводились игры-беседы. Целями игр-бесед о ЗОЖ, физической культуре и здоровье являлись ознакомление старших дошкольников с некоторыми терминами («физическая культура», «здоровье», «болезнь»), формирование представлений о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья, формирование знаний о ЗОЖ. Все темы бесед перечислены в календарно-тематическом плане. Примерный план-конспект игры-беседы на тему «Начинай с зарядки день» представлен в Приложении 5.

С дошкольниками также проводились дидактические игры, пример одной из игр приведен ниже.

Дидактическая игра «К нам пришел Незнайка»

Дидактические задачи: закрепить представления детей о строении и деятельности организма, того или иного органа; учить видеть несоответствие предложенной ситуации реальной жизни, понимать зависимость физических возможностей человека от строения организма.

Игровая задача: найти в рассказе Незнайки небылицу, неправду и доказать ему, что он неправ.

Оборудование игры: помощник воспитателя в костюме Незнайки, фишки, портфель с поощрительными призами.

Игровые действия: внимательно слушать рассказ Незнайки. По ходу рассказа замечать небылицы и отмечать их фишками. По окончании рассказа просят детей сосчитать, кто, сколько небылиц заметил. Затем, следуя ходу изложения Незнайки, дети объясняют все небылицы.

Правила игры: работать самостоятельно, не мешать товарищам.

Невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Объяснения производятся только одним ребенком, в случае его затруднения или неудовлетворительном ответе другие дети могут ему помочь. Ребёнок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

С целью совершенствования и оптимизации двигательного режима и повышения двигательной активности была разработана карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня для детей в детском саду, которая включала разнообразные формы двигательной активности, такие, как утренняя гимнастика, индивидуальная работа, физминутки, подвижные игры, оздоровительный бег, гимнастика после сна, спортивные досуги и праздники.

Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня приведена ниже в таблице 5.

Таблица 5

Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня

Утро	I половина дня	Прогулка	II половина дня	II прогулка	Вечер
Утренний прием на воздухе (теплый период)	В организованных формах обучения: физкультминутки	Подвижные игры	Гимнастика после дневного сна	Подвижные игры	Сказкотерапия
Утренняя гимнастика на воздухе (теплый период)	Гимнастика для глаз	Спортивные игры	Артикуляционная гимнастика	Спортивные игры	Игры на снятие отрицательных эмоций, нервных состояний
Утренняя гимнастика в физкультурном зале (холодный период)	Пальчиковая гимнастика	НОД по физической культуре на воздухе	Самомассаж (лица, спины, ног, рук, биологически активных точек)	Индивидуальная работа по развитию движений	Народная педагогика (фольклор, народные игры, хороводные игры)
Упражнения для профилактики осанки, голени и стопы	Артикуляционная гимнастика	Игры - соревнования	Физкультурные досуги, праздники (1 раз в месяц)		
Дыхательная гимнастика (в разных формах физкультурно – оздоровительной работы)	Релаксация	Выполнение физических упражнений со всеми детьми	Игры-соревнования между возрастными группами		
	Разнообразие форм организации детей во время НОД (стоя в кругу, сидя на ковре, стоя за столами)	Дыхательная гимнастика	Занятия по здоровому		
	НОД по физической культуре				

Игры средней подвижности	НОД из серии «Здоровье»		образу жизни (хождение по дорожке здоровья, мешочкам с разными наполнителями, беседы, закаливание и т. д.)		
Беседы на валеологические темы из серии «Здоровье»	В перерывах между НОД динамические паузы, подвижные игры				
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Растяжки и забавные упражнения (во время НОД по физической культуре)				

Развивать представления о здоровом образе жизни у старших дошкольников можно только в том случае, если тщательно соблюдаются режимные моменты.

Весь режим дошкольного учреждения, характер отношений и методы воспитательной работы, разные виды деятельности – все это способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня, формировать осознанное отношение ребенка к своему здоровью.

Режим – это порядок, установленный в детском саду, учитывающий физиологические и педагогические задачи. Организованная деятельность позволяет полноценно развивать психическое и физическое здоровье дошкольников. С возрастом дети приобретают определенные особенности. Поэтому режим дня должен меняться, учитывая эти особенности.

Режим – это не только точное соблюдение определенного графика. Это организация дня, которая способствует оздоровлению и воспитанию детей. С помощью режима дня можно помочь детям развить привычки гигиены. Благодаря дисциплине, дети учатся порядку и в общении со сверстниками. Также это помогает им самостоятельно правильно организовывать свою деятельность и быть активными.

Содержание воспитания дошкольников старшего возраста включает в себя воспитание привычек поддерживать порядок, быть опрятными и чистыми, соблюдать гигиену. Для закрепления навыков личной гигиены

детям давались различные поручения. Так, помимо обязательного дежурства по столовой, каждый день назначался «санитар». Он проверял у своих одноклассников чистоту рук, состояние ногтей, опрятность одежды, порядок в шкафчиках.

В режимные моменты, которые касаются гигиены и самообслуживания, вносился соревновательный элемент. Например, перед приёмом пищи детей предупреждали, что проводится конкурс на самый чистый и аккуратный стол. После обеда на стол-победитель ставился символический приз – импровизированный кубок.

Гигиенические процедуры сопровождались художественным словом – пословицами. После того, как ребята умылись и помыли руки после прогулки, с ними обсуждалось значение пословицы «Чистота – залог здоровья». А на основе знакомых литературных произведений («Мойдодыр», «Федорино горе») разыгрывались небольшие сценки.

Проводимая каждый день гимнастика обеспечивала детям бодрое оптимистичное настроение, укрепляла их хорошее самочувствие, развивала их сноровку и улучшала их физические способности.

Благодаря утренней гимнастике и используемой музыке мы положительно воздействовали на эмоциональный фон дошкольников, помогали им поднять настроение и развивали представления о ЗОЖ. Один из комплексов упражнений утренней гимнастики приведен в Приложении 6.

Очень полезные для здоровья детей ежедневные прогулки на свежем воздухе и дневной сон. Благодаря этим привычкам ребенок не просто улучшает свое здоровье, он учится быть физически активным и бодрым, он получает необходимую порцию расслабления и отдыха, что позволяет укрепить нервную систему ребенка.

После дневного сна организовывались гимнастические занятия. Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики следующая: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика;

индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры. Комплекс упражнений приведён в Приложении 7.

Во время проведения образовательной деятельности мы применяли не только подвижные игры для предупреждения утомления и создания эмоциональной окраски занятий, но и физкультминутки, которые представляли собой кратковременные физические упражнения для восстановления умственной работоспособности, профилактики утомления, создавали положительные эмоции и повышали интерес к занятиям. У дошкольников особый интерес и эмоциональность вызывали физкультминутки с музыкальным сопровождением, импровизированными движениями.

Необходимо отметить, что во время формирующего этапа мы старались находить новые подходы в организации учебно-воспитательного процесса, в частности, использовать информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). В настоящее время использование в работе педагога интернет ресурсов позволяют ему повысить эффективность и качество процесса обучения, увеличить объём и поиск необходимой информации, повысить активность познавательной деятельности. На основе этого нами использовались презентации на родительских собраниях, они позволили включить большой объём теоретического материала, обобщить и систематизировать знания в области формирования ЗОЖ, продемонстрировать родителям успехи детей. Также мы создали сайт группы для того, чтобы улучшить работу с родителями воспитанников. У родителей появилась возможность получить дополнительную информацию расширить кругозор в области формирования у детей основ ЗОЖ. Это помогло повысить эффективность обучения, позволило использовать материалы сайта для выполнения комплекса упражнений гимнастики и ЛФК в домашних условиях.

Работа с родителями по вопросам формирования ЗОЖ и укрепления здоровья детей велась в нескольких направлениях (просвещение,

приглашение на открытые занятия, формирование положительного отношения к формированию ЗОЖ). После анализа потребностей родителей дошкольников в вопросах формирования ЗОЖ, мы привлекали их к совместной физкультурно-оздоровительной деятельности, повышали их компетентность в воспитании здоровой и физически развитой личности.

С целью теоретической и практической подготовки родителей к пониманию важности проблемы формирования психологического здоровья у детей необходима организация специальной работы с ними. В нашем учреждении подобную работу мы проводили в форме организации «Семейного клуба», в заседании которого включались элементы тренинга.

Также с родителями дошкольников каждый месяц проводились беседы по темам: «Роль семьи и ДОО в формировании здоровья детей», «Организация формирования ЗОЖ ребенка в детском саду и дома», «Создание эффективной предметно-развивающей среды в домашних условиях», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия», «Режимные моменты и ЗОЖ», «Формирование представлений дошкольников о здоровье», «Каким бывает отдых. Зимние игры», «Играем вместе с ребенком», «Закаливание часто болеющих детей», «Профилактика ОРВИ», «Роль подвижных игр в жизни дошкольника», «Развитие двигательных навыков». Пример беседы с родителями приведен в Приложении 8.

В родительском уголке размещали консультации, например, на такие темы, как «Как заботиться о своем здоровье», «Ходим прямо» и т. д., давались рекомендации. Проводимая работа с родителями оказала положительное воздействие на уровень формирования здорового образа жизни у старших дошкольников, так как дети получали знания не только в детском саду, но закрепляли их дома с родителями.

В рамках работы семейного клуба при участии инструктора по физической культуре проводились праздники «Зимние забавы», «Веселые старты», в которых участвовали дети и их родители. Также был организован конкурс на лучшее сочинение «Здоровый образ жизни моей семьи».

Таким образом, в рамках формирующего этапа эксперимента нами была проведена работа по приобщению детей старшего дошкольного возраста к основам здорового образа жизни. Формирующий этап эксперимента был завершён контрольной диагностикой, результаты которой представлены в следующем параграфе.

2.3. Анализ эффективности использования здоровьесберегающих технологий с использованием подвижных игр как средства формирования представлений старших дошкольников о ЗОЖ

На завершающем контрольном этапе была осуществлена повторная диагностика сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшей группы, проведен анализ полученных результатов.

Данные заключительной диагностики показали следующие результаты, они представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты выполнений заданий (контрольный этап)

Уровни	Количество детей (%)
Оптимальный	4(40%)
Допустимый	6(60%)
Недопустимый	0(0%)

Наглядно результаты проведения эксперимента представлены в диаграмме на рисунке 3.

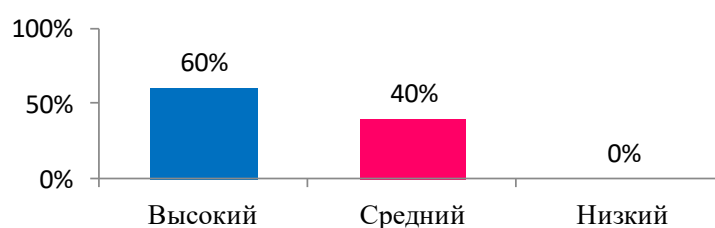


Рис. 3. Результаты выполнения заданий (контрольный этап)

Если сравнить данные полученные в начале исследования и в конце, то получим следующую таблицу 7.

Таблица 7

Сравнительные показатели оценки сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста

Уровни	Количество детей (%) Констатирующий этап	Количество детей (%) Контрольный этап
Оптимальный	2 (20%)	4 (40%)
Допустимый	5 (50%)	6 (60%)
Недопустимый	3 (30%)	0 (0%)

Более наглядно результаты представлены на рисунке 4.

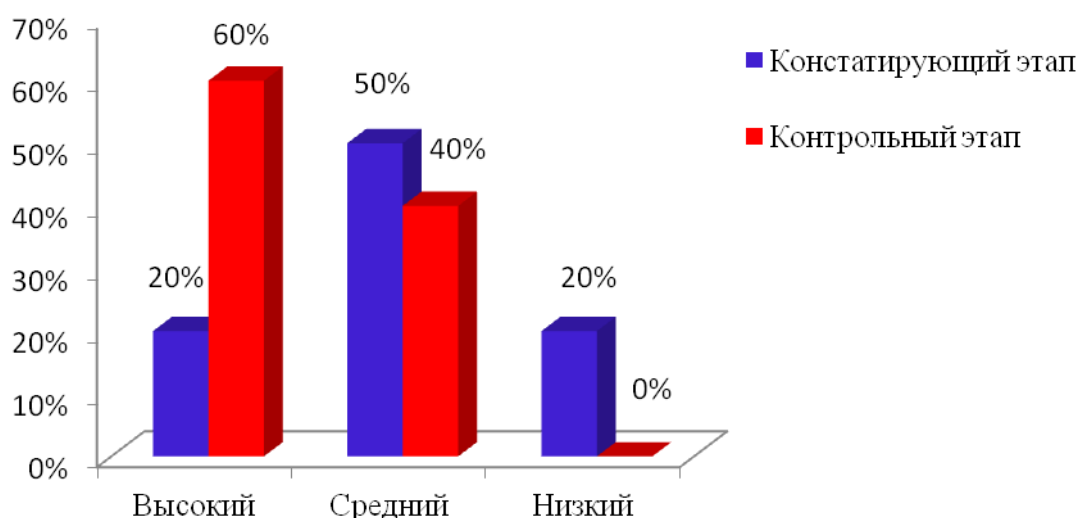


Рис. 4. Сравнительные показатели распределения уровней сформированности представлений ЗОЖ

Как видно из диаграмм, уровень сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в данной группе увеличился.

Проанализировав диаграммы, можно сказать, что детей с недопустимым уровнем сформированности представлений о ЗОЖ не осталось (0%), тогда как при первичной диагностике он соответствовал 30%. Детей,

показавших допустимые результаты, стало на 1 человека больше, что составляет 60% от общего количества, а детей с оптимальным уровнем стало в 2 раза больше (4 человека), чем было выявлено на констатирующем этапе эксперимента (20%), и составляет 40% от общего количества.

Таким образом, повторная диагностика показала, что большинство детей имеют четкое представление о понятии «здоровый образ жизни»; имеют представления о том, что такое здоровье, понимают, как поддержать, укрепить и сохранить его; у детей сформировались понятия о вредных привычках; появился настрой на здоровый образ жизни и т. д.

В заключении можно сказать, что проведенная работа по формированию представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в условиях современного дошкольного образовательного учреждения, включающая в себя соблюдение режима дня, проведение занятий разных видов, работу с родителями, а также использование подвижных игр и упражнений, показала, что уровень сформированности представлений о ЗОЖ у детей повысился, наша работа дала хорошие результаты. На протяжении всей работы взрослые являлись активными участниками образовательного процесса, что помогло повысить результативность работы. Заинтересованность родителей в нашей работе позволила закреплять полученные детьми знания и умения в повседневной жизни. Цель нашей опытной деятельности была достигнута, мы смогли выявить наиболее эффективные пути формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста и поднять знания детей на более высокий уровень.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни. Здоровый образ жизни в свою очередь ориентирует деятельность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

Сущность формирования у детей старшего дошкольного возраста здорового образа жизни заключается в соблюдении условий: создание предметно-развивающей среды, подбор привлекательного для дошкольников образовательного материала, в нашей работе подвижных игр, здоровьесбережение детей в семье, работа с родителями с целью повышения их компетентности в вопросах ЗОЖ, дифференцированный и личностно-ориентированный подходы к детям с учетом их уровня сформированности познавательной деятельности и представлений о ЗОЖ, а также учитывание потенциальных возможностей ребенка, состояния здоровья дошкольников и необходимость выполнения медицинских назначений.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Фундаментом здорового образа жизни ребенка должны стать знания о здоровье, его значении в жизни человека и условиях сохранения. Организация данного процесса необходима в каждом дошкольном образовательном учреждении, должна осуществляться поэтапно с опорой на специальную обучающую программу.

Целью нашей работы являлось выявление наиболее эффективных путей формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

В целях закрепления изложенного теоретического материала по нами была проведена диагностика уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось на базе МБДОУ д/с комбинированного вида №12 с. Рощино Сердобского района Пензенской области. В исследовании принимали участие воспитанники старшей группы в количестве 10 человек.

Анализ проведенной диагностики с детьми старшей группы показал, что, в основном, дети старшего дошкольного возраста имеют допустимый уровень оценки сформированности представлений о ЗОЖ (50%). У 30% детей был выявлен недопустимый уровень, к оптимальному уровню были отнесены 20% дошкольников. Полученные в ходе констатирующего этапа эксперимента данные свидетельствуют о необходимости проведения специальной работы, направленной на формирование культуры безопасного поведения на улице у детей старшего дошкольного возраста.

Формирующий этап эксперимента проводился в течение семи месяцев (сентябрь-март) и предполагал расширение и закрепление знаний детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни. Система работы с дошкольниками включала в себя различные способы развития представлений о здоровом образе жизни. Проводились занятия и подвижные игры, организовывались тематические досуги, дети приучались к определенному режиму, проводились соревнования и устраивались спортивные развлечения, праздники. Наша работа проводилась комплексно совместно с инструктором по физкультуре.

После проведения контрольного этапа эксперимента мы пришли к выводу, что уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников повысился. Детей с недопустимым уровнем сформированности представлений о ЗОЖ не осталось (0%), детей,

показавших допустимые результаты, стало 60% от общего количества, а детей с оптимальным уровнем стало в 2 раза больше (40%), чем было выявлено на констатирующем этапе эксперимента.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что процесс формирования здорового образа жизни будет протекать более эффективно при условии использования подвижных игр, причем не только специально организованные процедуры должны нести оздоравливающую нагрузку, но и весь уклад жизнедеятельности детей, была доказана.

Предложенные в работе методические рекомендации могут быть использованы педагогами при проведении занятий по ознакомлению детей с здоровым образом жизни, так как они соответствуют возрастным особенностям дошкольников и адаптированы к условиям дошкольных образовательных учреждений.



СПРАВКА о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований

Проверка выполнена в системе Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы	Касимова Елизавета Александровна
Подразделение	ДиДО
Тип работы	Выпускная квалификационная работа
Название работы	Касимова Е.А. Подвижные игры как средство формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни
Название файла	Касимова Е.А. Подвижные игры как средство формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни .docx
Процент заимствования	12.73 %
Процент самоцитирования	0.00 %
Процент цитирования	6.17 %
Процент оригинальности	81.09 %
Дата проверки	15:27:09 09 мая 2020г.
Модули поиска	Модуль поиска ИПС "Адилет"; Модуль выделения библиографических записей; Сводная коллекция ЭБС; Коллекция РГБ; Цитирование; Модуль поиска переводных заимствований; Модуль поиска переводных заимствований по eLibrary (EnRu); Модуль поиска переводных заимствований по интернет (EnRu); Модуль поиска переводных заимствований по Wiley (RuEn); Коллекция eLIBRARY.RU; Коллекция ГАРАНТ; Модуль поиска Интернет; Коллекция Медицина; Модуль поиска перефразирования eLIBRARY.RU; Модуль поиска перефразирования Интернет; Коллекция Патенты; Модуль поиска "ПГУ"; Модуль поиска общепотребительных выражений; Кольцо вузов; Коллекция Wiley
Работу проверил	Мали Наталья Александровна ФИО проверяющего
Дата подписи	09. 05. 2020г. 

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 2019 г.

А. Коф

Задание

По выпускной квалификационной работе студента Касимовой Елизаветы Александровны.

1. Тема работы «Подвижные игры как средство формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни»

Утверждена приказом по Университету «2» июня 2019 г. № 8888/0

2. Срок сдачи студентом законченной работы «28» мая 2020 г.

3. Исходные данные к работе:

Объект исследования: процесс формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: подвижные игры как средство формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: выявить эффективные пути формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

4. Перечень подлежащих разработке вопросов:

1. Изучить психолого-педагогические подходы к вопросу здорового образа жизни и особенности его формирования у старших дошкольников.
2. Рассмотреть особенности организации работы по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОО.
3. Изучить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников.
4. Разработать и экспериментально апробировать систему работы по формированию здорового образа жизни средствами подвижных игр.
5. Проверить эффективность использования подвижных игр как средства формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в условиях современного дошкольного образовательного учреждения.

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 понятия «здоровый образ жизни»; изучение методических рекомендаций по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников; выявление возможностей использования подвижных игр как средства формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.	май – август 2019 года	
2.	Изучение уровня сформированности представлений о	сентябрь 2019 года	

	здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: <ul style="list-style-type: none"> ▪ понимание взаимосвязи здоровья и образа жизни; ▪ выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний; ▪ выявление представлений о полезных для здоровья предметах и продуктах; ▪ выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей. 		
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
Касимовой Елизаветы Александровны, выполненную на тему:
**«Подвижные игры как средство формирования представлений старших
дошкольников о здоровом образе жизни»**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОО, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания. Таким образом, тема данной выпускной квалификационной работы является достаточно актуальной.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Во введении обоснована актуальность выбранной темы, поставлена цель исследования, дана краткая характеристика использованных материалов, приведено описание структуры работы. В первой главе рассматриваются теоретические подходы к проблеме формирования у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни. Во второй главе представлено проведенное исследование, определены возможности использования подвижных игр как средства формирования представлений о здоровом образе жизни старших дошкольников. В заключении подведены итоги проведенного исследования и приведены рекомендации.

Автором проделала серьезная работа по сбору и обработке материала, включающего как нормативные документы, научную и методическую литературу, так и практический материал. Е.А. Касимова своевременно выполняла каждый этап работы. При этом можно отметить творческий подход и серьезное отношение автора к выполняемой работе.

Работа Е.А. Касимовой имеет завершённый характер, полностью соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам студентов, и может быть представлена к защите.

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. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. – 124 с.
2. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. // Дошкольное образование. – 2004. – №7. – С. 24-28.
3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. // Школа здоровья. – 2000. – №2. – С. 21-28.
4. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: метод, пособие. – М.: ООО «Астрель», 2003. – 206 с.
5. Волошина Н.Л. Организация здоровьесберегающего пространства. // Дошкольное воспитание. – 2004. – №12. – С. 107-109.
6. Возная В.И. Коновалова И.Т., Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ: приложение к журналу «Управление ДОУ». – М.: ТЦ «Сфера», 2006. – 128 с.
7. Воробьева М.Н. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников. // Дошкольное воспитание. – 1998. – №7. – С. 5-9.
8. Детство: примерная образовательная программа дошкольного образования. / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.
9. Здоровый дошкольник: социально оздоровительная технология 21 века. / Сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.
10. Змановский Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект. // Дошкольное воспитание. – 1993. – №9. – С. 34- 36.
11. Истоки: базисная программа развития ребенка-дошкольника. /

Т.И. Антонов, Е.П. Арнаутова и др., науч. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давичук, К.В. Тарасова и др. – М.: КАРАПУЗ, 2007. – 228 с.

12. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 2003. – 260 с.

13. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения. – М.: ВНИИМИ, 1988. – 220 с.

14. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.

15. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: автореф. дисс. ... к. п. н.: 13.00.07. / Ур. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2004. – 23 с.

16. Кудрецева В.Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления, (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 296 с.

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

18. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – 14 с.

19. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: Просвещение, 2002. – 123 с.

20. Литовченко О.С. Представление о здоровье в современной науке. // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 697-699. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL <https://moluch.ru/archive/63/9970/>

21. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2004. – 320 с.

22. Мархоцкий Я.Л. Пути формирования здорового образа жизни. //

Сацьяльна-педагагічная работа. – 2008. – №7. – С. 31-34.

23. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.

24. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста. // Дошкольное воспитание. – 2004. – №4. – С. 14-17.

25. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

26. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 96 с.

27. Павлова М.А., Лысогорская М.В, Здоровьесберегающая система ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.

28. Педагогика: Большая современная энциклопедия. / Сост. Е.С. Рапацевич. – М.: Современное слово, 2005. – 116 с.

29. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002. – 128 с.

30. Подольская И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2012. – 207 с.

31. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис. – Кемерово: КГУ, 2007. – 21 с.

32. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду (5-7 лет). – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 255 с.

33. Смирнова Е. Здоровье и дети. // Дошкольное воспитание. – №4. – 2003. – С. 62-69.

34. Сташевская Н. Тело и душа в гармонии. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. // Пралеска. – 2002. – №5. – С. 42-45.

35. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: генезис. Тенденция

развития. – СПб.: Акцидент, 2005. – 246 с.

36. Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 254 с.

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

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

39. Шукшина С.Е. Возможности формирования потребности в сохранении и укреплении здоровья у детей старшего дошкольного возраста. // Детство. – 2002. – №4. – С.12-14.

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

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка показателей качественного анализа представлений детей о здоровом образе жизни

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
Полнота	4	Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых.
	3	Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний.
	2	Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие –«здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний.
	1	Ребенок затрудняется объяснить понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья.

Осознанность	4	Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды.
	3	Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды; при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.
	2	Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявления образа жизни, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды.
	1	Ребенок не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды.
Обобщенность	4	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях.
	3	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы.
	2	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры.
	1	Ребенок не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности.
Системность	4	Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.
	3	У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ.

	2	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.
	1	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды.
Поведенческий компонент		
Инициативность	4	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения.
	3	Ребенок может проявлять инициативу в ситуациях оздоровительные закаливающие и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием.
	2	Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет.
	1	Ребенок инициативу не проявляет.
Самостоятельность	4	Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятии на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	3	Ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	2	Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.
	1	Ребенок не проявляет самостоятельность.

Приложение 2

Констатирующий этап эксперимента

Показатели качественного анализа диагностики сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей

Испытуемые	Когнитивный компонент				Поведенческий компонент		Общий уровень оценки сформированности представлений о ЗОЖ	
	Полнота	Осознанность	Обобщенность	Системность	Инициативность	Самостоятельность		
	балл	балл	балл	балл	балл	балл	балл	уровень
Валера	3	3	3	3	3	4	19	Допустимый
Аня	2	2	2	2	1	1	10	Недопустимый
Женя	2	2	2	2	0	0	8	Недопустимый
Варвара	4	3	2	3	4	4	20	Оптимальный
Вика	2	3	2	2	3	3	15	Допустимый
Никита	2	2	0	0	4	3	11	Недопустимый
Алиса	4	3	3	3	4	4	21	Оптимальный
Ярослав	3	3	2	2	4	3	17	Допустимый
Артем	3	2	3	2	3	3	16	Допустимый
Даниил	3	2	2	2	3	3	15	Допустимый

Приложение 3

Картотека подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста (фрагмент)

«Варежка» (массовая)

Цель игры: совершенствовать технику метания в цель, развивать точность, глазомер.

Количество играющих детей: от 10 до 30 детей.

Описание игры: для игры нужно большое количество участников – приглашайте всех, кто гуляет с детьми рядом с вами! Если Вы собираетесь играть в холодную погоду – то возьмите с собой дополнительную варежку, с которой мы и будем играть. Если погода теплая и игроки могут снять свои варежки с рук – пусть играют своими рукавичками.

Выбираются по считалке двое водящих. Первый водящий встает в центр круга, второй водящий – за ним на расстоянии. Все остальные участники игры встают вокруг них в большой хоровод, взявшись за руки. Все встают так, что первый водящий находится в кругу, а второй – за кругом.

Первый водящий должен бросить варежку и попасть ей («запятнать») второго водящего. Игроки в кругу мешают ему это сделать, поднимая руки и отбивая ими варежку обратно в круг, их задача – защищать второго водящего.

Если второго игрока выбили, то он становится в центр круга и становится первым водящим. Чтобы найти ему пару – второго водящего – бывший первый водящий приглашает из круга кого-то на свой выбор. Он бросает свою варежку вверх – кто ее поймает – тот и будет играть в роли второго водящего. И игра повторяется снова.

Если второго игрока не выбили варежкой, то первый водящий продолжает играть свою роль.

Количество повторов игры: 3-4 раза.

«Пингвин» (командная)

Цель игры: развитие ловкости.

Количество команд: 2 команды

Описание игры: Все дети делятся на две команды. У каждой команды есть по одному маленькому мячу. Каждый участник, зажав мяч ногами, должен пронести его от старта до финиша и обратно. Нужно идти вразвалочку, подражая походке пингвина, ни в коем случае не бежать и не прыгать.

Побеждает та команда, чьи игроки быстрее и точнее выполняют условия игры.

Количество повторов игры: 5-6 раз.

«Пятнашки на санках» (коллективная)

Цель игры: развитие способностей бега, опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества.

Количество играющих детей: от 6 человек (четное количество)

Оборудование: 3 пары санок.

Описание игры: Играют несколько пар. В каждой из них один играющий везет другого, сидящего на санках. Одна пара – водящая. Они стремятся догнать любую другую пару игроков и осалить одного из них. Салит игрок, сидящий на санях, но делает это только прикосновением руки. Если в паре игрок осален, пара становится водящей, и игра продолжается. Игра проводится в пределах ограниченной площади. Нельзя сразу салить игроков той пары, которая была водящей; после каждой смены водящей пары «возница» и «ездок» меняются местами.

Количество повторов игры: 3-4 раза.

«Метелица» (массовая)

Цель игры: развитие быстроты, ловкости, воспитание коллективизма и товарищества.

Количество играющих детей: от 10 до 20 детей.

Описание игры: Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Стоящий первым – метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы.

Количество повторов игры: 5-6 раз.

«Не оставайся на земле»

Цель игры: учим детей быстро бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, взбираться на возвышение – пенёк, бревно и т. д. Развиваем ловкость, быстроту в движениях.

Ход игры:

Выбирается водящий, который бегает со всеми детьми.

Как только педагог произнесёт: «Лови!», все убегают от водящего и стараются взобраться на возвышение – бревно, пенёк и т. д. Если водящему удаётся осалить кого-либо, тот считается пойманным и отходит в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается другой водящий, из тех, кто не был пойман.

«Мы – веселые ребята»

Цель игры: развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на

середине, между двумя линиями, находится ловишка. назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка, отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону (за черту), ловить нельзя.

«Бабочки и стрекозы»

Цель игры: развить двигательную активность

Ход игры:

Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

«Конь-огонь»

Цель игры: развить двигательную активность

Ход игры:

Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «У меня есть конь, этот конь-огонь! Но-но-но-но, но-но-но-но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой – конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нём, на коне своём. Но-но-но-но, но-но-но-но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой – в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком.

Приложение 4

Примерный ЛФ комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста

Вводная часть (разминка) – 2-3 мин. – подготовка организма к выполнению упражнений.

Упражнения перед зеркалом – формирование правильной осанки и нормального положения частей тела

Ходьба – повышение общего тонуса организма

1. Спокойная ходьба – 30 секунд.
2. Ходьба на носках, руки на поясе – 10 секунд.
3. Ходьба с высоко поднятыми коленями, руки на поясе – 15 секунд.
4. Ходьба на носках, на наружных краях стопы – 30 секунд.
5. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей («цапля»), руки на затылке, локти в стороны.

Основная часть (10-15 мин) – упражнения направлены на укрепление мышечного корсета, увеличение подвижности плечевых суставов, на координацию движений, устойчивость вестибулярного аппарата, гибкость позвоночника, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве, регулирование амплитуды движения.

Все упражнения выполняются в И. п. стоя.

1. Ноги на ширине ступни (руки на поясе, пятки и локти касаются стены), плотно прислониться спиной к стене, выполнять медленные приседания (не отрывая спины от стены, 4-6 раз).

2. «Столбик» (статическое напряжение) – тянуться затылком вверх, не запрокидывая голову.

3. Дыхательное упражнение. Одна рука – на груди, другая – на животе («надули и лопнули шар», 3-4 раза).

4. «Мельница» – ноги на ширине плеч, круговые движения прямыми руками перед собой (4-6 раз в каждую сторону, темп средний).

Следующие упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине.

1. Движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Темп средний, 15-20 раз; руки на затылке.

2. Поочередное поднятие прямых ног вверх (8-10 раз каждой ногой), руки за головой.

3. Переход из положения лежа в положение сидя с сохранением правильного положения спины, вернуться в И.П. (8-10 раз).

4. Выполнять поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола (темп медленный, 8-10 раз каждой ногой).

5. «Ножницы» – горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами (15-20 раз).

6. Согнуть ноги, затем разогнуть и медленно опустить (8-10 раз).

7. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины, затем вернуться в исходное положение (8-10 раз).

8. Лежа на спине, отдых в течение 10-15 с.

Упражнения выполняются в исходном положении лежа на животе.

1. И. п. – лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, грудь полностью лежит на ковре, ступни вместе, носки вытянуты). Проверка правильного положения.

2. Руки вперед, в стороны, согнуть в локтях и прижать к плечам ладонями вперед («плывем по реке») (3-4 раза, темп медленный).

3. Руки в стороны ладонями вниз. Похлопать ладонями по коврику («чайки летят») – 6-8 раз, темп средний.

4. Согнуть руки к плечам ладонями вперед, прижать руки к туловищу, лопатки соединить вместе и приподнять туловище от пола (4-6 раз).

5. Подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги (8-10 раз).

6. «Стрелочка» – руки вытянуты вперед, тянуться руками вперед, пятками назад.

7. «Змея». Медленно разгибая руки поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову.

Следующие упражнения выполняются в исходном положении лежа на боку.

1. Правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в таком положении, приподнять и опустить левую ногу. То же самое повторить, лежа на левом боку. Сделать с каждой стороны по 8-10 раз.

2. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу 3-4 секунды. Медленно опустить их в исходное положение. То же самое повторить на левом боку.

Выполнение упражнений в исходном положении сидя на пятках, стуле.

1. Катать мячик (теннисный) вперед, назад, по кругу, по часовой стрелке и против нее.

2. Катать гимнастическую палку двумя ногами.

3. Ноги согнуты, стопы параллельны. Выполнять приподнимание пяток

одновременно и поочередно, а затем разведение стоп в стороны (8-10 раз).

4. Руки на поясе. Дыхательные упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

5. Тянуться макушкой вверх, плечи вниз. Чередовать с расслаблением.

6. Руки в замке вытянуты вперед, тянемся за руками, округляя спину.

7. Наклоны головой вперед-назад, в стороны.

Следующие упражнения выполняются в исходном положении на четвереньках.

1. «Кошечка» – опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе, а затем разгибанием в грудном и поясничном отделах.

2. «Медведь в цирке» – поднять правую руку и левую ногу, держать 5 сек., затем левую руку и правую ногу

Заключительная часть (2 мин). Упражнения в заключительной части направлены на постепенное снижение нагрузки на все системы организма (сердечно-сосудистую, нервно-мышечную и дыхательную).

1. И. п. стоя. Отведение рук вверх с подъемом на носки.

2. Наклон вперед, спина прямая – 4 сек., выпрямиться – 4 сек.

3. Выполнение упражнений на равновесие («Цапля», «Ласточка»).

4. Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох.

5. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.

6. Подвижные и малоподвижные игры.

Приложение 5

Игра-беседа «Начинай с зарядки день»

Цель: Прививать привычку к здоровому образу жизни.

Ход:

Здравствуйте, дорогие ребята! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как Ваше драгоценное здоровье?».

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровья, а счастье – найдём». Действительно, здоровье необходимо любому человеку.

Ребята, вы, наверно, знаете, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого, но на наше здоровье также влияют образ жизни, состояние окружающей среды – природа. Древние греки, например, мало болели и долго жили.

Отчего же им так везло? А всё очень просто: пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали.

Но самое главное – с раннего детства до преклонных лет закалялись и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков, учась в гимназии, полдня занимались науками, а полдня – физкультурой.

Наше здоровье в наших руках! Как же прожить долгую жизнь и оставаться сильным и здоровым? Недаром говорят: «Стареет тело без дела».

А чтобы наше тело не постарело без дела давайте, поиграем. Игра называется «Весёлая зарядка».

Вам понятно, что зарядка

Нужна не только для порядка?

Всем нужна и каждый день,

Но многим делать её лень.

Нужно лень преодолеть,

Чтобы часто не болеть.

Значит – всем нужна зарядка!

Вы нас поняли ребятки?

Повторите нам тогда,

Для чего она нужна. *(Ответы ребят).*

Я добавлю:

Для здоровья, для успеха.

Для улыбок и для смеха.

Это для души бальзам.

Спорт всегда поможет нам.

Будьте всегда здоровы

И для подвигов готовы.

Упражнение 1.

Вы стоите на площадке,

Начинаете зарядку!

Руки вверх подняли выше,
Опустили – чётко дышим.
Раз, два, три, четыре, пять,
Повторяем всё опять.

Упражнение 2.

Руки вверх, ноги врозь,
Так давно уж повелось.
Три наклона сделай вниз,
На четыре – поднимись.
Гибкость всем нужна на свете,
Будем наклоняться, дети!
Раз – направо,

Два – налево,
Всё мы делаем умело

Упражнение 3.

Приседанья каждый день
Прогоняют сон и лень.
Приседай пониже –
Вырастешь повыше!
Раз, два, три, четыре –
Будешь самым сильным в мире.

Упражнение 4.

В заключение, в добрый час,
Пошагаем мы сейчас.
Раз, два, три, четыре,
Будем в дружбе жить и в мире.

Приложение 6

Комплекс утренней гимнастики в старшей группе

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

Программные задачи:

Воспитательные: воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оздоровительные: обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма.

Образовательные: закрепить умение детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение выполнять движения по команде.

По утрам зарядку делай

Будешь сильный,

Будешь смелый!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз)

2. «Помашем крыльями!». И. п. – руки в стороны. 1 – руки к плечам; 2 – и. п. (8раз).

3. «Вырастим большие!». И. п. – о.с. 1 – правая нога назад на носок, потянуться; 2 – и. п.; 3 – левая нога назад на носок, потянуться; 4 – и. п. (8 раз).

4. «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на

ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).

5. «Потяни спинку!». И. п. – о.с. 1-3 – наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 – и. п. (8 раз).

6. «Ножки отдыхают». И. п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 – ноги положить влево (вправо); 2,4 – и. п. (8 раз).

7. «Улитка». И. п. – лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 – поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 – и. п. (4 раза).

8. «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И. п. – о. с. 1-2 – руки в стороны (вдох); 3-4 – руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

9. «А когда на море качка...» И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2 – руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4 – руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене (4-5 раз).

Приложение 7

Комплекс упражнений игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна

Гимнастика в постели

Потягивание. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить

«Отдыхаем». И. п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить три-четыре раза.

Самомассаж головы («помоем голову»). И. п. – сидя на корточках. Педагог даёт указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

Профилактика плоскостопия

Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Профилактика нарушений осанки

Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Профилактика нарушений осанки

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И. п. узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (*наклон вперед*):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (*действия в соответствии с текстом*).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (*ходьба на месте*).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и встать (*действия в соответствии с текстом*).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (*наклоны туловища*)!

Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз. (*повороты туловища*)!

Поза «зародыш» (хатха-йога).

И. п. – лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удерживать 5-6 секунд и вернуться в и. п. Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами. Дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. Повторить упражнение несколько раз.

Приложение 8

Беседа с родителями по теме: «Каким бывает отдых. Зимние игры»

Для детишек зима очень веселая пора! Пожалуй, никакое другое время года не может их порадовать таким большим разнообразием игр и развлечений на свежем воздухе. Зимние игры, безусловно, идут на пользу малышам. Прогулка зимой – это чаще всего активный и подвижный отдых, она почти всегда связана с разнообразными занятиями.

Катание на санках.

Чтобы зима для малыша не прошла даром, ему обязательно нужен «транспорт» для катания с гор и обычных прогулок. Это могут быть санки или ледянка. В отличие от других зимних развлечений, которые связаны с активным движением, для прогулки на санках одеться надо потеплее. В последнее время стало распространено такое зимнее развлечение, как тюбинг. Это своего рода тоже санки, которые используются для катания с больших и длинных спусков.

Безопасность! *Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то малыша необходимо вынуть. Кататься на санках с горки нежелательно. На тюбинге возможно возникновение опасных ситуаций по причине высокой скорости.*

Катание с горки.

Катание с ледяной горки – одно из любимейших детских забав зимой. Правда многие малыши до определенного возраста боятся кататься на горке, примерно до 3,5-4 лет, но если взять с собой маму или папу, то не так страшно! Полюбив это занятие, детишки готовы кататься с горки до бесконечности и не хотят уходить от нее домой. Одежда должна быть не промокаемой, иначе уже через 20 мин. придется идти переодеваться.

Безопасность! *Объясните малышу заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.*

Игры около дома.

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение. Слепить снеговика, а еще можно построить снежный тоннель, или, даже сделать целый лабиринт! Сделать ангела на снегу или просто поваляться в сугробе!

Вариантов, чем заняться, множество. Главное – не лениться!