

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

**Пути формирования основ здорового образа жизни у детей
среднего дошкольного возраста**

Студент

25.05.2021
(подпись, дата)

Кичуткина Галия
Марсовна

Научный руководитель

25.05.2021
(подпись, дата)

к.пс.н., доцент Н.А. Мали

Нормоконтролер

25.05.2021
(подпись, дата)

В.В. Гордеева

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 18.05.2021 № 11)

Заведующий кафедрой

(подпись)

Л.Н. Корчагина

Работа защищена с отметкой 5/отм (протокол заседания ГЭКот 16.07.21 № 10)

Секретарь ГЭК

(подпись)

Н.А. Мали

Пенза, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
1.1. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»	7
1.2. Содержание работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни в основных общеобразовательных программах дошкольного образования	13
1.3. Проектная деятельность как эффективное средство формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.....	23
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
2.1. Результаты исследования уровня сформированности представлений об основах здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.....	29
2.2. Содержание работы по формированию основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста средствами проектной деятельности.....	36
2.3. Анализ эффективности использования проектной деятельности как средства формирования представлений об основах здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития общества характеризуется тем, что наблюдается устойчивое снижение уровня здоровья подрастающего поколения, увеличение количества хронических заболеваний, снижение качественных и количественных показателей физической подготовленности детей и подростков. Улучшение сложившейся ситуации требует изменения легкомысленного отношения людей к своему здоровью и приобщение к основам здорового образа жизни, начиная с самого раннего детства.

Ознакомление детей дошкольного возраста с основами здорового образа жизни является одной из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [30]. Согласно ФГОС ДО, воспитательно-образовательный процесс в ДОО должен быть направлен на формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, в том числе основами правильного питания, двигательного режима, закаливания, приобретение полезных привычек поведения [30]. В результате систематической работы педагогов к семи годам дошкольник должен стать физически подготовленным, устойчивым к неблагоприятным факторам внешней среды, внимательно и осознанно относиться к своему здоровью. Ребенок должен научиться воспринимать здоровый образ жизни как ценность и понять, что его сохранение и укрепление зависит от его собственной позиции, от действий, знаний и умений, которые он освоил, а также от сформированности элементарных способов соблюдения основ ЗОЖ.

Проблема формирования основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста наиболее подробно рассматривается в трудах А.М. Амосова, Э.Н. Вайнер, В.А. Деркунская, М.В. Давыдова, В.Г. Кудрявцев, Г.Б. Егоров, Е.А. Терпугова и др. В их работах представлены цели и задачи воспитания основ ЗОЖ у дошкольников, содержание данной работы на этапе дошкольного детства, наиболее эффективные приемы

работы по приобщению детей к полезным привычкам и навыкам ЗОЖ. Решение поставленных задач требует использования разнообразных методов, приемов и средств, к которым можно отнести физкультурные занятия и досуги, беседы, подвижные и спортивные игры, эстафеты, прогулки, утреннюю и корригирующую гимнастику и др. Пути формирования основ здорового образа жизни могут быть разные, но, на наш взгляд, наиболее эффективным может стать умелое сочетание и чередование различных методов и приемов. Это возможно в том случае, если воспитатель использует в процессе формирования основ ЗОЖ проектную деятельность.

Ее особенностью является то, что участники проекта могут осваивать новые понятия и представления о различных сферах жизни. Проектирование в ДОО способствует поддержанию детской инициативы и осознанного отношения ребенка к укреплению своего здоровья как в условиях ДОО, так и в семье. Активное участие в различных видах деятельности в рамках проекта благоприятно влияет на усвоение знаний и умений, необходимых для сохранения и поддержания жизнедеятельности своего организма, создавая положительную мотивацию для охраны собственного здоровья во взрослой жизни. Все вышесказанное позволяет считать выбранную нами тему исследования достаточно актуальной.

Объект исследования: процесс формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

Предмет исследования: проектная деятельность как средство формирования здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

Цель исследования: изучение возможностей использования проектной деятельности как средства формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

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

1) изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни;

2) определить сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»;

3) раскрыть особенности проектной деятельности как комплексного средства, объединяющего различные виды деятельности;

4) подобрать методики и провести диагностику уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста;

5) экспериментальным путём доказать эффективность использования проектной деятельности как средства формирования основ ЗОЖ у детей среднего дошкольного возраста.

Поставленные задачи обусловили выделение четырех этапов работы:

I этап (май – август 2020 года) был посвящен изучению и анализу научной литературы по проблеме исследования;

II этап (сентябрь – октябрь 2020 года) предполагал выявление уровня сформированности представлений об основах здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста;

III этап (декабрь 2020 – март 2021 года) включал формирующий эксперимент, направленный на разработку и реализацию проекта, включающего различные виды детской деятельности и направленного на приобщение детей среднего дошкольного возраста к здоровому образу жизни;

IV этап (апрель 2021 года) предусматривал повторную диагностику и выявление эффективности использования проектной деятельности как средства формирования представлений об основах здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

Гипотеза: проектная деятельность является эффективным средством формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

– *теоретические методы*: анализ научной и методической литературы, обобщение педагогического опыта;

– *эмпирические методы*: наблюдение, педагогический эксперимент, диагностическая методика, направленная на выявление уровня сформированности основ здорового образа жизни (В.Г. Кудрявцев, Г.Б. Егоров), анкетирование родителей, количественная и качественная обработка результатов.

Теоретико-методологическими основами исследования являются работы, посвященные анализу сущности понятия «здоровый образ жизни» (Н.П. Абскалова, С.А. Дружилов, Э.Н. Вайнер, Л.Г. Касьянова, Г.С. Никифоров, К.Д. Чедов), вопросам формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (М.В. Давыдова, А.А. Ошкина, Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасева), изыскания в области содержания работы по приобщению детей дошкольного возраста к основам здорового образа жизни (С.А. Козлова, Т.А. Куликова, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева, И.М. Новикова), основные подходы к организации проектной деятельности с детьми дошкольного возраста в условиях ДОО (Н.Е. Веракса, С.А. Гусева, Е.В. Михеева, Е. Райхерт-Гаршхаммер).

Практическая значимость: опыт работы по организации проектной деятельности для приобщения детей среднего дошкольного возраста к основам здорового образа жизни может быть использован в практике образовательной деятельности ДОО.

База исследования: МБДОУ детский сад №2 села Неверкино Пензенской области.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 43 наименования, приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

В настоящее время вопрос сохранения и укрепления здоровья детей и подростков является достаточно актуальным, что связано с неблагоприятными условиями жизни и ухудшением экологической ситуации окружающей среды. В связи с этим забота о здоровье всей нации и особенно подрастающего поколения должна стать первоочередной задачей нашего государства. Несмотря на то, что понятие «здоровье» достаточно широко используется в разных ситуациях и контекстах, не существует однозначного определения данного термина.

В словаре русского языка понятие «здоровье» определяется как «состояние организма, при котором правильно, нормально действуют все его органы» [33, с. 605].

Э.Н. Вайнер с позиции валеологии определяет здоровье как состояние равновесия между адаптационными возможностями организма (потенциалом человека) и постоянно меняющимися условиями среды [3, с. 7]. Сходная характеристика понятию «здоровье» дается в определении С.В. Попова. По его мнению, оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды; состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов» [29, с. 8].

В педагогическом словаре здоровье рассматривается как нормальное функционирование всех органов и систем человека; состояние полного физического, духовного и социального благополучия индивида; способность детей и подростков адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды [27, с. 32].

Одна из наиболее распространенных трактовок понятия «здоровье» была принята в 1948 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Согласно ей, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. По мнению многих исследователей, данное определение наиболее полно и цельно раскрывает понятие «здоровье».

К.Д. Чедов считает, что сущность понятия «здоровье» в науке и практике зависит от критериев, которые определяют основу для его выражения. В зависимости от критерия можно рассматривать здоровье с различных позиций. Так, физический критерий раскрывает смысл здоровья в полноценном функционировании отдельных органов, систем и организма в целом; *психологический* критерий – в нормальном протекании психических процессов, сформированности познавательных качеств, что обеспечивает гармоничность сознания личности, ее психическое благополучие; *медико-биологический* критерий – в отсутствии болезней и повреждений, в нормальном протекании психических и физиологических процессов в организме; *экологический* критерий – во взаимодействии человека с другими людьми, с окружающей средой; *экономический* критерий – в гармоничном развитии человека в условиях стабильного уровня жизни и достойной материальной обеспеченности; *социальный* критерий – в общественной активности человека, включая его профессиональное и семейное благополучие; *духовно-нравственный* критерий – в интеллектуальном, морально-нравственном, эмоционально-ценностном развитии человека; *культурологический* критерий – в усвоении опыта по организации собственной здоровой жизнедеятельности на основе осознания принадлежности индивида к определенной культуре, принятия ее ценностей и выработки индивидуальной стратегии здорового образа жизни [41, с. 13].

Состояние здоровья человека, по мнению исследователей, зависит от его образа жизни. Само понятие «образ жизни» можно определить как совокупность существенных характеристик и типичных видов

жизнедеятельности личности, социальной группы, общества в целом [13] или как присущий данному человеку способ жизненной активности, жизнедеятельности, типичные для конкретно-исторических условий и социально-экономических отношений [12]. По мнению С.А. Дружилова, понятие «образ жизни» представляет собой собирательное понятие, которое объединяет проявление материального, социального и духовного бытия человека в мире и находит свое выражение в его деятельности, интересах и убеждениях.

Э.Н. Вайнер предлагает рассматривать здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций [3, с. 7]. По мнению автора, к основным факторам, которые влияют на здоровье индивида, относятся генетическая обусловленность психофизического состояния и условия жизнедеятельности человека.

Г.С. Никифоров считает, что понятие «здоровый образ жизни» показывает взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья и развития условиях, и выражает ориентацию деятельности личности на укрепление и развитие индивидуального и общественного здоровья [20, с. 243].

Л.Г. Касьянова предлагает рассматривать понятие «здоровый образ жизни» как активную деятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья, которая осуществляется с учетом социальных и природных условий окружающей среды и предусматривает гармоничные взаимоотношения с окружающей средой и осознанное отношение к своему здоровью [15, с. 12].

К.Д. Чедов, проанализировав основные подходы к данному понятию, приходит к выводу о том, что под здоровым образом жизни можно понимать

поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены [41, с. 17]. К основным компонентам здорового образа жизни автор относит физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, закаливание организма, отказ от вредных привычек, психоэмоциональную культуру, оптимальный режим труда и отдыха.

Н.П. Абаскалова в содержании здорового образа жизни выделяет следующие компоненты:

- *целевой* – понимание поставленной цели здорового образа жизни;
- *содержательно-операционный* – наличие знаний и практических умений, необходимых для успешной реализации здоровой жизнедеятельности;
- *мотивационно-ценностный* – сформированность системы ценностей личности, касающихся сбережения и укрепления здоровья и отношение к здоровому образу жизни;
- *программно-ориентировочный* – проектирование и реализация программы жизнедеятельности индивида в соответствии с принципами здорового образа жизни;
- *эмоционально-волевой* – достижение поставленной цели на основе проявления волевых качеств и эмоциональная оценка результатов деятельности;
- *деятельностный* – реализация в собственной жизнедеятельности целостной системы здорового образа жизни или отдельных ее составляющих, а также пропаганда здорового образа жизни среди окружающих;
- *оценочный* – комплексная оценка результатов здорового образа жизни (когнитивного, эмоционального, поведенческого компонентов) и на основе этого внесение изменений в организационный и содержательный аспекты здоровой жизнедеятельности [1].

Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасева считают, что классическими слагаемыми ЗОЖ являются:

- ритмичность в труде и отдыхе, в жизни (режим дня);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- умение бороться с негативным влиянием стресса;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- отказ от здоровьеразрушающих привычек (аддикций) [28, с. 162].

Важнейшая роль в формировании адекватного отношения к здоровью как одной из главных человеческих ценностей принадлежит воспитанию. Решение данной задачи, по мнению Г.С. Никифорова, может осуществляться двумя способами. Первый способ – это самовоспитание личности, стремление индивида к осознанному соблюдению правил и принципов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Вторым способом заключается в обучении каждого человека нормам и правилам здорового образа жизни в дошкольных, школьных учреждениях, вузах и колледжах [20]. Поэтому необходимо, уже с детского возраста, знакомить дошкольников с основами здорового образа жизни, воспитывать желание и умение строить жизнь в соответствии с ними.

Необходимость приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни рассматривается в трудах таких исследователей, как В.Г. Алямовская, С.А. Козлова, О.Л. Князева, С.Е. Шукшина и др. По мнению М.В. Давыдовой, формирование основ здорового образа жизни можно рассматривать как динамичное явление, которое должно начинаться в дошкольном возрасте на основе воспитания активного отношения ребенка к своему здоровью с учетом индивидуальных и возрастных особенностей [7, с. 13].

На основе анализа различных подходов к данной проблеме А.А. Ошкина приходит к выводу, что содержание понятия «основы здорового образа жизни у дошкольников» определяется наличием знаний и

представлений о его компонентах (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным компонентам, а также умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку) [24, с. 11].

Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасева рассматривают понятие «основы здорового образа жизни дошкольника» как комплекс основных правил поведения ребенка дошкольного возраста, базирующийся на знаниях о компонентах ЗОЖ (оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, адекватный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены), ценностном отношении к перечисленным компонентам и активном их использовании в повседневной деятельности [28, с. 164]. С этой позиции, формирование основ здорового образа жизни дошкольников понимается авторами как целенаправленный процесс по обогащению знаний и представлений о компонентах здорового образа жизни, развитию ценностного отношения к здоровью с опорой на активную деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

А.А. Ошкина считает, что формирование основ здорового образа жизни у дошкольников возможно в связи с их психофизиологическими особенностями: развитие образных форм познания окружающего мира, что говорит о способности детей овладевать разнообразными знаниями о компонентах ЗОЖ, готовность использовать необходимые понятия, наличие соподчинения мотивов деятельности, усвоение мотивов, характерных для деятельности взрослых, относительная устойчивость эмоциональной сферы [24, с. 11]. Все названные особенности объединяют когнитивную, эмоциональную, мотивационную, поведенческую сферы детей и служат той базой, на которой формируются основы здорового образа жизни.

Таким образом, проведя анализ существующих определений понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», мы пришли к выводу, что здоровье

является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни представляет собой такое поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, основано на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены и направлено на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. Приобщение к принципам и правилам здорового образа жизни должно начинаться с дошкольного возраста. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников подразумевает наличие знаний и представлений о его компонентах (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), наличие эмоционально-положительного отношения к данным компонентам, а также умение реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами.

1.2. Содержание работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни в основных общеобразовательных программах дошкольного образования

Организация работы воспитателя по формированию у дошкольников элементарных представлений о ЗОЖ направлена на достижение следующих задач: воспитание поведения, адаптированного к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни. Успешное формирование представлений о ЗОЖ у старших дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в ДОО и семье. Основные направления данной работы представлены в комплексных и парциальных образовательных программах дошкольного образования. В

нашем исследовании мы бы хотели остановиться на них подробнее.

Одной из главных задач комплексной образовательной программы «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формировании у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки здорового питания и потребности в двигательной активности [23, с. 12]. На этапе завершения воспитательно-образовательного процесса по данной программе у дошкольника должны сформироваться начальные представления о ЗОЖ и понимание ценности данного образа жизни. В разделе программы «Физическое развитие» представлены основные задачи работы по формированию основ ЗОЖ у дошкольников. Уже в младшем дошкольном возрасте (от 3 до 4 лет) дети получают сведения о полезной и вредной пище, о важности физических упражнений и закаливания для здоровья человека, о необходимости соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. В среднем дошкольном возрасте воспитанникам рассказывают о пользе витаминов и других необходимых человеку веществах, развивают умение устанавливать причинно-следственные связи между совершаемым действием и состоянием организма, продолжают знакомить с физическими упражнениями и принципами правильного питания. В старшей группе дети более подробно знакомятся с составляющими здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, работа воспитателя направлена на формирование у них потребности соблюдать здоровый образ жизни. В возрасте от 6 до 7 лет расширяются представления дошкольников о рациональном питании, двигательной активности, активном отдыхе, видах закаливания и пользе закаливающих процедур, о роли различных факторов (солнечного света, воздуха, воды) в жизни человека [23, с. 131].

Авторами программы «Истоки» (под ред. Л.А. Парамоновой) сформулирована наиболее значимые задачи дошкольного образования, в том числе формирование у дошкольника общей культуры личности, в том числе

ценностей здорового образа жизни [14, с. 4]. Согласно программе, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни начинается с раннего возраста и предусматривает ознакомление с элементарными культурно-гигиеническими навыками и обогащение двигательного опыта средствами физических упражнений [14, с. 41]. В младшем дошкольном возрасте ребенок знакомится с некоторыми правилами охраны своего здоровья, в результате происходит усвоение элементарных навыков ЗОЖ, в том числе соблюдение правил личной гигиены и проявление разумной осторожности в потенциально опасных ситуациях. В старшем дошкольном возрасте перед педагогом ставится задача формирования у воспитанников некоторых норм здорового образа жизни. Для этого в работе с шестилетними детьми необходимо поддерживать и закреплять у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, проводить занятия физической культурой и специальные закаливающие процедуры, контролировать выполнение основных правил личной гигиены. В возрасте 7 лет воспитатель старается создать условия для успешного применения детьми полученных знаний и опыта соблюдения ЗОЖ в повседневной жизни, продолжает процесс непрерывного закаливания с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях, учит детей прислушиваться к своему самочувствию [14, с. 133].

В комплексной образовательной программе «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева) работа по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни начинается в возрасте около четырех лет. Дошкольники постепенно осваивают элементарные умения и навыки личной гигиены и основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур, а также получают первоначальные знания о режиме дня и ситуациях, угрожающих здоровью [9, с. 174]. В дальнейшем, продолжая начатую работу в средней группе, педагоги рассказывают детям о вредных привычках, ухудшающих здоровье человека, об опасных ситуациях и их влиянием на состояние организма, об основных алгоритмах выполнения

культурно-гигиенических процедур. В старшем возрасте ребенок узнает о признаках здоровья и нездоровья человека, о правилах здорового образа жизни, о полезных и вредных привычках, о некоторых правилах профилактики и охраны здоровья, а также об элементарной первой помощи при травмах или ушибах. В подготовительной группе содержание работы по формированию основ ЗОЖ включает ознакомление с принципами оценивания собственного самочувствия, способами сохранения здоровья и профилактики болезней, установление взаимосвязи между соблюдением норм ЗОЖ (закаливание, занятия спортом, правильное питание, режим дня и др.) и физическим и психическим здоровьем человека [9, с. 184].

В парциальных программах дошкольного образования работа по формированию основ здорового образа жизни наиболее подробно представлена в программе физического развития «Малыши-крепыши» О.В. Бережновой, В.В. Бойко. Целью программы является охрана и укрепление здоровья ребенка, а одной из задач – формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.) [2, с. 7]. В результате освоения программы дошкольник получает представление о ценности здоровья и положительном влиянии утренней зарядки, закаливания и физических упражнений на самочувствие человека, у него формируется желание вести здоровый образ жизни. Работа по программе строится по такому же принципу, как и в комплексных программах. В возрасте четырех лет у детей формируют начальные представления о ЗОЖ, воспитывают бережное отношение к своему здоровью, поддерживая интерес к изучению своих физических возможностей и к правилам здоровьесберегающего поведения [2, с. 18]. В средней группе данная работа продолжается и углубляется, дошкольники получают представления о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека, осваивают применение гигиенических и закаливающих процедур, физических упражнений и т. д. В старшем возрасте у дошкольников продолжают

развивать потребности соблюдать правила здоровьесберегающего поведения, а в подготовительной к школе группе ведется работа по воспитанию ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, формируется потребность в гигиене и желание вести ЗОЖ [2, с. 38].

Реализация поставленных задач по формированию основ ЗОЖ у дошкольников возможна в процессе использования различных форм, методов и средств работы. При проектировании образовательной деятельности О.В. Бережнова и В.В. Бойко рекомендуют использовать следующие формы организации детей:

- эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика;
- занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки и двигательные разминки, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения;
- физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др. [2].

В каждом возрасте целесообразно использовать те формы работы, которые соответствуют индивидуальным и возрастным особенностям детей. Так, в младшей группе для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях педагогам рекомендуется применять прогулки, режимные моменты, занятия физической культурой. Очень важен личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре, благодаря которому у детей формируются те привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ. В средней группе педагоги могут проводить беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе, о правилах ухода за зубами, о профилактике зубных болезней и простудных заболеваний. Возможно проведение занятий, на которых дети обучаются различным здоровьесберегающим технологиям. В старшей и подготовительной группе, кроме перечисленных форм организации

воспитательно-образовательной работы, предполагается использование проблемных ситуаций, связанных с охраной здоровья детей, благодаря которым активизируется интерес и внимание детей при восприятии программного содержания.

С.А. Козлова, Т.А. Куликова выделяют три группы задач физического развития детей дошкольного возраста, среди которых две группы задач относятся к оздоровлению и воспитанию, а третья группа – это задачи, связанные с формированием у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. Для решения задач третьей группы, по мнению авторов, целесообразно использовать такие формы, как учебная работа на физкультурных занятиях и в повседневной жизни. Основными методами, способствующими формированию у детей представлений о здоровом образе жизни, являются экспериментирование, упражнение, беседы, рассматривание картин и иллюстраций, к ведущим средствам относятся образец взрослого, собственная деятельность детей и разнообразные художественные средства [16, с. 100].

А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева, анализируя процесс воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста, предлагают использовать современные технологии, выбор которых зависит от возраста детей. Так, в младшем и среднем дошкольном возрасте наиболее оптимальными технологиями становятся активное экспериментирование, дидактические и сюжетно-ролевые игры. Авторы особо выделяют такие игровые приемы, как игры-эксперименты и игры-путешествия на предметной основе. Содержание игры составляют манипуляции с определенным предметом на основе заданного воспитателем сюжета, цель – закрепление культурно-гигиенических умений и навыков. В играх-путешествиях ребенок совершает прогулку в мир предметов, манипулирует с ними, постепенно решая проблемную игровую ситуацию [11, с. 221]. Для среднего дошкольного возраста А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева рекомендуют использовать игры-этюды, которые представляют собой небольшие драматизации детей

совместно с воспитателем на основе стихотворного текста.

Для формирования основ здорового образа жизни возможно применение проблемных и ситуационных задач. Особенностью данной технологии является то, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер. Для младшего дошкольного возраста проблемные ситуации связаны с выполнением действий типа отгадывания и поиска. Средние дошкольники могут отгадывать простейшие загадки с рифмованным ответом в конце. В старшем дошкольном возрасте с целью усложнения поиска решения педагог может использовать цепочки ситуационных задач.

Кроме названных методов и приемов, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева советуют при организации работы с детьми от 3 до 5 лет активно использовать фольклор и детскую литературу, что способствует интеграции художественного слова и игры. К таким интеграционным приемам можно также отнести: инсценировки реальных и сказочных ситуаций с помощью игрушек; чтение потешек, заигрышей, закличек, попевок, стихов; показ иллюстраций по теме; встречи с куклой-марионеткой, игрушкой-забавой; разыгрывание с помощью фланелеграфа сказок, игр-экспериментов; организация сюжетных игр с помощью потешек, стихов; показ сюжетных иллюстраций по сказкам; подражание сказочным персонажам; тематические беседы; использование серии сюжетных картинок по теме ЗОЖ; показ ряда последовательных действий с предметами с дальнейшим выполнением их детьми; самостоятельные игры с предметами; организация моментов радости, связанных с культурно-гигиеническими навыками; работа с альбомом сюжетных фотографий [11, с. 221].

Среди наиболее эффективных современных технологий приобщения ребенка к основам здорового образа жизни А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева называют проектирование или метод проектов. Особенность данной технологии заключается в том, что в ходе выполнения проекта дошкольники получают возможность применить имеющиеся у них знания на практике, что

повышает их самостоятельность, интерес к изученному материалу и результативность воспитательно-образовательного процесса. В ходе выполнения проектов ребенок раскрывает собственные потенциальные разносторонние возможности на достаточно высоком уровне [11, с. 223].

А.А. Ошкина для интенсификации воспитательно-образовательной работы и развития эмоционально-оценочного отношения дошкольников к основам ЗОЖ предлагает применение нескольких групп методов: первая группа – это методы, предполагающие накопление представлений, оценок и суждений (наблюдение, пример взрослых, опыты, эвристические беседы); вторая группа – это методы, вызывающие познавательную и эмоциональную активность (опыты, сравнительное наблюдение, проектирование, чтение познавательной художественной литературы); третья группа – это методы, стимулирующие поведение и деятельность (пример сверстников, поощрение, моделирование) [24, с. 20].

По мнению И.М. Новиковой, основными формами работы по формированию у дошкольников основ ЗОЖ являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники [21, с. 28]. Автор предполагает, что ознакомление с основами здорового образа жизни может осуществляться на занятиях различной направленности. Так, на занятиях по ознакомлению с окружающим миром можно познакомить детей с организмом человека и влиянии различных факторов на его здоровье; на занятиях по развитию элементарных математических представлений в качестве раздаточного материала можно использовать спортивный инвентарь или полезные продукты (фрукты, овощи); на занятиях по изобразительной деятельности предложить детям для рисования или лепки сюжеты на тему ЗОЖ. Досуговая деятельность, например, театральные представления, способствует созданию условий для эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, их закреплению и систематизации. К наиболее значимым средствам формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников И.М. Новикова относит дидактические и сюжетно-ролевые игры,

художественную литературу и предметно-практическую деятельность [21, с. 30].

По мнению многих исследователей, результативность работы по формированию основ здорового образа жизни зависит от грамотного сочетания различных методов и средств воспитательно-образовательного процесса, а также от выполнения определенных педагогических условий. А.А. Ошкина к таким условиям относит следующие:

- организация и насыщение видов деятельности (игры, экспериментирования, познавательной, общения) информацией об основах здорового образа жизни и формирование на этой базе эмоционально-положительного отношения к данному процессу;
- расширение предметно-пространственной среды для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни;
- осуществление сотрудничества дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия [24, с. 7].

М.В. Давыдова предполагает, что эффективность деятельности зависит от выполнения таких педагогических условий, как:

- создание в образовательном учреждении здоровьесберегающей среды, направленной на укрепление и охрану здоровья детей;
- осознание ценности здоровья всеми участниками образовательного процесса;
- использование интеграции образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность» и режимных моментов, предполагающей комплексную систему мер по оздоровлению детей [7, с. 11].

Обращает на себя внимание тот факт, что среди названных условий обязательным является наличие в ДОО здоровьесберегающей среды. М.В. Давыдова считает, что при ее создании имеет значение разнообразные факторы, в том числе цвет стен, мебель, разделение пространства на функциональные зоны, наличие места для самостоятельных игр и уединения

ребенка, уставшего от вынужденного постоянного общения со сверстниками.

А.А. Ошкина для реализации данного условия предлагает расширение предметно-пространственной среды за счет создания «Центра здоровья», основными элементами которого могут стать: дидактические игры («Витамины», «Полезное и вредное», «Режим дня»), практические тетради для каждого ребенка, модели (организма человека, ситуаций, связанных с охраной здоровья, алгоритмов), проекты («Сладкое и полезное», «Спорт и дошкольник», «Азбука здоровья» и др.) и т. д. Создание подобного центра помогает детям актуализировать полученные знания в поведении и самостоятельной деятельности и достигать личностно-значимого результата в этом процессе [24, с. 20].

Таким образом, проведенный анализ содержания комплексных и парциальных программ дошкольного образования показал, что в рамках организации работы по формированию основ здорового образа жизни дошкольники получают сведения об основных принципах здоровьесбережения, в том числе о полезной и вредной пище, о пользе витаминов, о важности физических упражнений и закаливания для здоровья человека, о необходимости соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни, о влиянии различных факторов окружающей среды на самочувствие человека. Реализация данного содержания на практике возможна в процессе использования различных форм, методов и средств работы, в том числе бесед, прогулок, режимных моментов, занятий физической культурой, проблемных ситуаций, сюжетно-ролевых и дидактических игр, художественной литературы, предметно-практической деятельности, экспериментирования и др. Результативность работы по формированию представлений о здоровом образе жизни зависит от грамотного сочетания различных методов и средств воспитательно-образовательного процесса.

1.3. Проектная деятельность как эффективное средство формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста

В предыдущем параграфе мы проанализировали существующие методы и средства, применяемые педагогами в работе по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни. По мнению некоторых исследователей, наиболее эффективным средством реализации данной задачи может стать проектная деятельность. В связи с этим в нашей работе мы бы хотели остановиться на ее характеристике более подробно.

Существуют различные определения понятия «проект». В словаре русского языка проект определяется как «план, замысел» [33, с. 484]. Е.В. Михеева определяет его как самостоятельную и коллективную творческую законченную работу, имеющую социально значимый результат [19]. Е. Райхерт-Гартшаммер считает, что проект в образовательных организациях – это спланированное образовательное мероприятие сообщества детей и взрослых в учебных целях [32, с. 8].

Проектная деятельность, по мнению Е. С. Полат, способствует активизации интереса детей к определенным проблемам, предполагает владение определенной суммой знаний и позволяет показать их практическое применение, а также предусматривает решение одной или целого ряда проблем [22, с. 56].

Е. Райхерт-Гартшаммер определяет проектную деятельность как особый дидактический подход, который предполагает участие детей и наблюдение за ними на всех этапах, привлечение всех заинтересованных детей, родителей и общественности, использование педагогической инклюзии, визуализация и объяснение образовательного процесса во время проекта с помощью документации [32, с. 8]. Проектная деятельность объединяет разнообразные образовательные сферы, развивает и расширяет базовые компетентности детей.

Н.Е. Веракса считает, что проектная деятельность представляет собой

особый тип взаимодействия ребенка и взрослого [4, с. 5]. К основным принципам проектной деятельности автор относит:

- 1) проектная деятельность подразумевает наличие проблемы, над решением которой ребенок начинает размышлять;
- 2) решение проблемы требует от ребенка исследования и анализа различных вариантов и выбора наиболее оптимального из них;
- 3) реализация проектной деятельности опирается на инициативу и самостоятельность ребенка;
- 4) проектная деятельность предполагает не просто реализацию идеи ребенка, но и проявление своего личного отношения к выполняемой деятельности;
- 5) проектная деятельность имеет социальную окраску и адресный характер, то есть должна быть обращена к другим людям.

Е.В. Михеева характеризует проектную деятельность как педагогическую технологию, основанную на личностно-ориентированном подходе, развивающую познавательный интерес к различным областям знаний, способствующую формированию навыков сотрудничества. Эта деятельность ориентирована:

- на осознание детьми своих интересов и формирование умений их реализовывать;
- на приобретение детьми опыта собственной исследовательской деятельности, включая умение ее планировать;
- на формирование таких личностных качеств, как умение договариваться и работать в команде;
- на применение и приобретение детьми новых знаний (порой и путем самообразования) [19].

По мнению А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, проектная деятельность, с одной стороны, основана на взаимодействии со взрослыми, а с другой – на основе постоянно расширяющихся самостоятельных действий ребенка. Работая над проектом, дошкольник получает возможность быть

самостоятельным, инициативным, активным, ответственным за результат [11, с. 198]. Руководство проектной деятельностью требует изменения роли педагога, он становится не просто источником знаний, а организует познавательную деятельность воспитанников и помогает им приобретать универсальные компетентности, помогающие ему действовать в различных условиях окружающей среды.

Типы проектов достаточно разнообразны, их классификация может осуществляться по различным основаниям, например, по составу участников (групповые, индивидуальные, коллективные), по целевой установке, по тематике, по срокам реализации (долгосрочные, средней продолжительности, краткосрочные) и др. Е.В. Михеева выделяет следующие типы проектов, которые наиболее распространены в практике современных дошкольных организаций. К ним относятся:

- 1) исследовательско-творческие: дети проводят исследование, результаты которого оформляют в виде газет, драматизаций и др.;
- 2) ролево-игровые (с элементами творческих игр, когда дети входят в образ персонажей сказки и решают по-своему поставленные проблемы);
- 3) информационно-практико-ориентированные: дети собирают информацию и реализуют ее, ориентируясь на социальные интересы (оформление и дизайн группы и т. д.);
- 4) творческие (оформление результата в виде детского праздника, детского дизайна) [19].

Главное достоинство проектной деятельности, по мнению Е.В. Михеевой, заключается в том, что детям предоставляется возможность самостоятельно или с небольшой помощью взрослых:

- принять и освоить цель, актуальную для них;
- выявить, установить реальные представления о различных сторонах изучаемого объекта;
- решать творческие споры, достигать договоренности;
- оказывать помощь участникам деятельности, делиться собственным

опытом со сверстниками;

– обсуждать результаты деятельности каждого члена творческой группы, не воспринимая чужие успехи как свое поражение [19].

Все перечисленные особенности проектной деятельности имеют большое значение для процесса организации работы по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Это связано с тем, что в рамках проекта возможна интеграция различных образовательных областей, использование разнообразных методов, средств и форм педагогического процесса. На стремление современного ребенка к объединению разных видов деятельности в один процесс особо обращают внимание авторы программы «Детство» [9, с. 11].

Значимость проекта как средства приобщения дошкольников к принципам ЗОЖ особо подчеркивают А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева. Авторы считают, что проектирование, кроме всех его достоинств, о которых было сказано выше, характеризуется тем, что дети получают возможность работать по интересующей их теме проекта индивидуально, а затем продемонстрировать результаты деятельности публично, то есть рассказать о ней сверстникам и взрослым. Благодаря этому они учатся формулировать свои мысли, подбирать способы изложения материала для других детей группы, родителей и педагогов [11, с. 223]. Все сказанное способствует повышению самостоятельности и инициативности ребенка при осуществлении поиска информации и ее систематизации, развивает умения формулировать умозаключения и выводы.

В процессе наблюдения за организацией воспитательно-образовательной работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева приходят к выводу, что участие в проекте повышает заинтересованность ребенка в получении знаний, раскрывает его потенциальные разносторонние возможности на достаточно высоком уровне [11, с. 222].

С.А. Гусева отмечает, что преимуществом проектной деятельности

является формирование у дошкольника представлений о здоровом образе жизни с учётом уровня знаний, умений и сложившихся стойких привычек [6]. Возможность использования метода проектной деятельности в работе с дошкольниками обеспечивается такими характеристиками возрастного периода, как любознательность, наблюдательность, стремление к самостоятельному поиску ответов на возникающие вопросы, желание быть значимым и полезным, умение находить своё место и видеть свою роль в общей работе. Участие в проекте помогает ребёнку почувствовать свою значимость, ощутить себя полноправным участником событий, способствует усилению позиций «Я сам», «Я умею», «Я сделаю».

Одной из особенностей проектной деятельности является то, что в процессе ее реализации возможно привлечение родителей дошкольников к актуальной образовательной деятельности. Подразумевается, что участвовать родители будут не только на этапе итоговой презентации проекта, но и в самом процессе. Благодаря активному вовлечению в процесс возрастает интерес родителей к идеям детей, и одновременно они сами начинают активнее участвовать в проекте [32, с. 31].

Об использовании проектной деятельности как одной из форм взаимодействия с семьями воспитанников положительно отзываются О.В. Бережнова, В.В. Бойко. Авторы считают, что у родителей должна быть возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию детей, а при необходимости – обратиться за консультацией к педагогам ДОО [2, с. 57].

Участие родителей в проектах, целью которых является формирование у детей основ здорового образа жизни, нам кажется достаточно актуальным. Это связано с тем, что в условиях ДОО можно познакомить ребенка с основными правилами ЗОЖ, но выполнять их нужно не только в детском саду, но и дома. В связи с этим необходимо, чтобы родители совместно с детьми продолжали придерживаться принципов ЗОЖ, помогали и подсказывали детям, как правильно осуществлять те или иные действия,

чтобы не навредить своему здоровью.

По мнению А.А. Ошкиной, использование проектной деятельности в процессе формирования основ здорового образа жизни повышает познавательную и эмоциональную активность дошкольников в процессе познания и способствует развитию положительного эмоционально-оценочного отношения дошкольников к элементам основ ЗОЖ [24, с. 20].

Таким образом, проанализировав научные работы, посвященные проектам и проектной деятельности, мы пришли к выводу, что проект представляет собой самостоятельную и коллективную творческую законченную работу, имеющую социально значимый результат. Проектная деятельность – это педагогическая технология, основанная на личностно-ориентированном подходе, развивающая познавательный интерес к различным областям знаний, способствующая формированию навыков сотрудничества. Работая над проектом, дошкольник получает возможность быть самостоятельным, инициативным, активным, ответственным за результат. Эффективное использование проектной деятельности как средства формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста связано с возможностью интеграция различных образовательных областей в рамках одного проекта, применении разнообразных методов, средств и форм педагогического процесса.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Результаты исследования уровня сформированности представлений об основах здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста

На основе теоретического анализа исследования проблемы нами была проведена экспериментальная работа, включающая три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный, – и предполагающая ознакомление детей старшего дошкольного возраста с основами здорового образа жизни средствами проектной деятельности.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ детский сад №2 села Неверкино Пензенской области. В исследовании приняли участие 18 детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет).

Цель констатирующего этапа исследования заключалась в определении уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста.

Диагностика выполнялась в 2 этапа, в свободное от занятий время. На первом этапе с каждым ребенком была проведена индивидуальная беседа для выявления уровня сформированности основ здорового образа жизни (авторы – В.Г. Кудрявцев, Г.Б. Егоров) [17]. В процессе беседы дошкольнику предлагалось ответить на вопросы, ответы на которые фиксировались в протоколе. Вопросы беседы представлены ниже:

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?

5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни авторы методики предлагают использовать следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

В соответствии с выделенными критериями выделяются следующие уровни сформированности здорового образа жизни у дошкольников:

– *низкий уровень*: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– *средний уровень*: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

– *высокий уровень*: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и

закаливающих мероприятиях.

В ходе проведенной нами диагностики уровня сформированности детей среднего дошкольного возраста об основах здорового образа жизни были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

***Результаты диагностики сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста
(констатирующий эксперимент)***

№ п/п	Имя, фамилия	Критерии			Уровень
		представления о здоровье	взаимосвязь здоровья и ЗОЖ	участие в оздоровит. мероприятиях	
1.	Юлия К.	—	—	+	низкий
2.	Игорь Л.	+	—	+	средний
3.	Карина М.	—	+	—	низкий
4.	Дмитрий С.	+	+	+	высокий
5.	Александр С.	—	+	+	средний
6.	Арина П.	—	—	+	низкий
7.	Максим Р.	—	+	+	средний
8.	Ангелина С.	+	—	—	низкий
9.	Артем К.	+	+	+	высокий
10.	Иван Ф.	—	+	+	средний
11.	Денис М.	+	—	—	низкий
12.	Камилла С.	+	—	+	средний
13.	Кира П.	—	—	—	низкий
14.	Никита К.	—	+	+	средний

15.	Евгений Ф.	+	+	+	высокий
16.	Влад Д.	–	–	+	низкий
17.	Анастасия Б.	–	+	+	средний
18.	Полина О.	+	–	+	средний

На основе полученных результатов были выявлены уровни сформированности представлений детей об основах здорового образа жизни (см. таблицу 2).

Таблица 2

Процентное соотношение уровней сформированности представлений б основах ЗОЖ у детей среднего дошкольного возраста (констатирующий эксперимент)

Уровни	Количество детей (%)
Высокий	3 (17%)
Средний	8 (44%)
Низкий	7(39%)

Наглядно результаты представлены на рисунке 1.

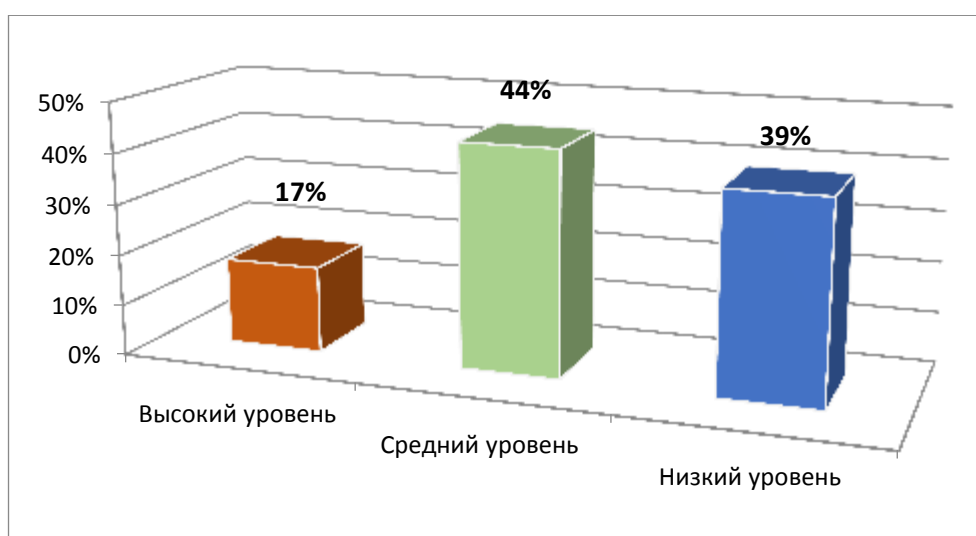


Рис. 1. Результаты выполнения диагностики (констатирующий этап эксперимента)

Диагностика показала следующие результаты. Высокий уровень

сформированности представлений об основах здорового образа жизни был выявлен у 3 дошкольников (17%). Это означает, что дети хорошо представляют, что такое здоровье и каково его влияние на состояние человека и окружающей среды; знают, какие привычки относятся к вредным, а какие – к полезным, понимают, как полезные привычки влияют на состояние здоровья, проявляют негативное отношение к вредным привычкам; дети высказывают намерение вести здоровый образ жизни, соблюдать правила гигиены, опрятно и аккуратно выглядят, с удовольствием готовы участвовать в оздоровительных и закаливающих мероприятиях. Лучшее знание полезных привычек продемонстрировал Евгений Ф., а Дмитрий С. всегда охотно принимает участие в спортивных оздоровительных мероприятиях, которые проводятся в ДОО.

Средний уровень показали 8 испытуемых (44 %). Это означает, что дети данной группы имеют некоторое представление о понятии «здоровье» и понимают его взаимосвязь с состоянием человека; могут назвать полезные привычки, имеют небольшое представление о вредных привычках, понимают, какое влияние оказывают вредные и полезные привычки на здоровье; с помощью взрослого могут установить взаимосвязь между здоровьем и окружающей средой; при помощи наводящих вопросов называют условия здорового образа жизни; время от времени, в зависимости от настроения, участвуют в оздоровительных и закаливающих мероприятиях. Наиболее глубокие знания о здоровье и его зависимости от вредных привычек показали Полина О. и Никита К., а Максим Р. и Иван Ф. чаще других участвуют в спортивных и оздоровительных мероприятиях.

К низкому уровню относятся 7 испытуемых (39 %). В этом случае дети имеют бессистемные представления о понятии «здоровье», не связывают состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не могут рассказать о полезных привычках и не понимают влияния вредных привычек на состояние здоровья, не любят участвовать в оздоровительных мероприятиях; во время беседы этим детям требуются наводящие вопросы. Некоторых

детей (Кира П.) с трудом отвечают на вопросы о здоровье и его взаимосвязи с ЗОЖ и с нежеланием относятся к участию в оздоровительных мероприятиях.

На втором этапе с целью выявления отношения родителей детей к здоровью и здоровому образу жизни нами было проведено анкетирование [39]. Некоторые вопросы требовали короткого положительного или отрицательного ответа, для некоторых предполагался развернутый ответ. Вопросы анкеты представлены ниже:

1. Болел ли Ваш ребенок в последние полгода?
2. Если болел, перечислите заболевания.
3. Сколько дней болел Ваш ребенок?
3. Что было причиной его болезни?
4. У ребенка есть постоянный режим дня?
5. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику?
6. Ежедневно ли он чистит зубы?
7. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе?
8. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день?
9. Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам?
10. Насколько регулярно ли Вы с ребенком проводите закаливание?
11. Всегда ли одеваете ребенка по погоде?
12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в детском саду)?
13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни?
14. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс?

В результате анализа полученных после проведения анкеты данных мы пришли к следующим выводам:

– за последние полгода болели практически все дети (89%), хотя бы один раз, чаще болеют ОРВИ, хотя были случаи ветрянки, бронхита и других заболеваний;

- постоянный режим дня есть у 56% детей, остальные придерживаются его время от времени;
- зарядку по утрам практически никто не выполняет (98%);
- привычка чистить зубы сформирована у большинства детей (87%);
- ежедневно на улице дети проводят около двух часов, то есть чаще всего прогулки с ребенком по будням организованы воспитателем, а не родителями;
- фрукты и овощи ежедневно употребляют 95% дошкольников;
- 65% детей уважают окружающих и не спорят по пустякам;
- регулярно проводят закаливающие мероприятия 35% родителей детей;
- стараются одевать ребенка по погоде 100% родителей;
- дополнительно в спортивной или танцевальной секции занимаются 43% дошкольников;
- книги о здоровом образе жизни есть у 67% детей;
- физкультурно-оздоровительный комплекс имеется у почти половины опрошенных (49%).

Наглядно полученные данные представлены на рисунке 2.

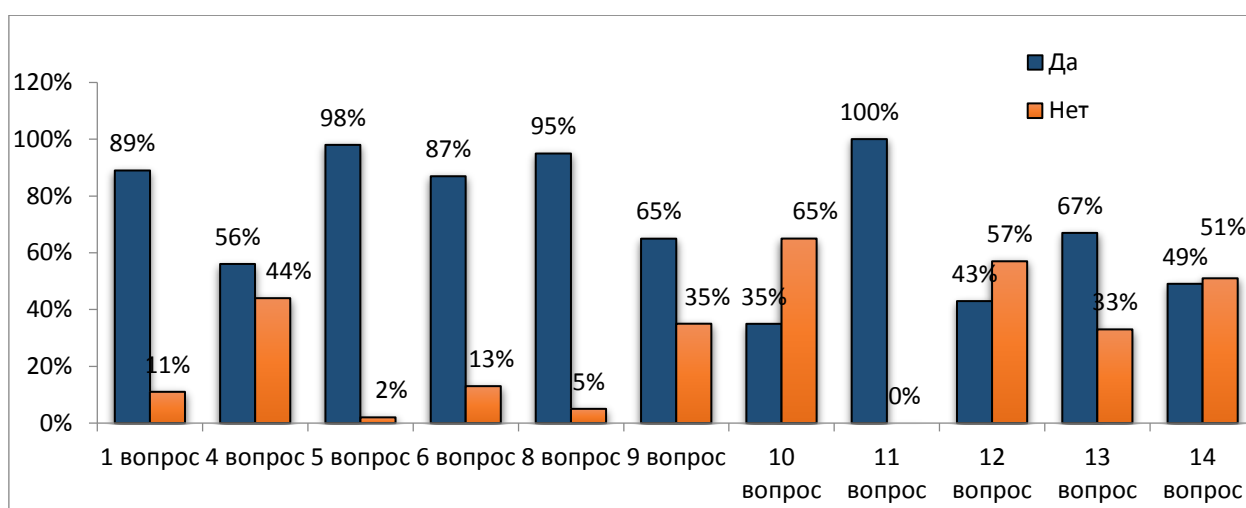


Рис. 2. Результаты анкетирования родителей (констатирующий этап эксперимента)

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что

большая часть родителей стараются придерживаться основ здорового образа жизни и знакомить с ними детей. Но, к сожалению, эта работа не всегда проводится регулярно, что связано с отсутствием у родителей достаточного количества времени, иногда их недостаточной информированностью о том или ином способе повышения знаний и умений в сфере ЗОЖ, в некоторых случаях родителям не хватает терпения и настойчивости. Но всем хочется, чтобы их дети были здоровы, мало или совсем не болели, придерживались только полезных привычек и любили заниматься спортом или другими активными видами деятельности.

Таким образом, по итогам диагностики мы пришли к заключению, что большинство детей имеют средний и низкий уровни сформированности основ о здоровом образе жизни, не все могут объяснить, что такое здоровье, часто не вполне представляют, что такое вредные привычки и как они влияют на здоровье человека, не любят участвовать в спортивных мероприятиях. Со стороны родителей ведется работа по оздоровлению детей, но не всегда она проводится систематически. Таким образом, существует необходимость в организации и проведении системы специальных мероприятий, направленных на формирование у средних дошкольников основ здорового образа жизни.

2.2. Содержание работы по формированию основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста средствами проектной деятельности

Формирующий этап эксперимента проводился в течение четырех месяцев (декабрь 2020 г. – март 2021 гг.) и предполагал расширение и закрепление знаний детей среднего дошкольного возраста об основах здорового образа жизни в процессе проектной деятельности. Целью формирующего этапа эксперимента является формирование у детей средней группы представлений о здоровом образе жизни как активной деятельности,

направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Выбор проектной технологии в качестве основного средства формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников связан с тем, что проект позволяет объединить различные методы, приемы и формы организации педагогического процесса, благодаря чему ознакомление детей с принципами и правилами ЗОЖ является наиболее эффективным.

При составлении проекта мы использовали материалы образовательной программы «Энциклопедия здоровья», разработанной Т.В. Гулидовой, Н.А. Мышкиной, И.Н. Недомерковой [31], а также рекомендации по организации оздоровительно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста, предложенными В.Т. Кудрявцевым, Б.Б. Егоровым [17].

Реализация проекта строилась с учетом следующих педагогических условий:

- использование педагогических средств, обеспечивающих успешность становления представлений о ЗОЖ у дошкольников;
- 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, который 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;
- активизация участия родителей в совместной деятельности детей и взрослых при формировании ЗОЖ.

Подготовка и проведение проекта включала следующие этапы:

I этап – вводный (сентябрь – октябрь 2020 г.).

II этап – основной (декабрь 2020 – март 2021 г.).

III этап – итоговый (апрель 2021 г.).

Вводный этап проекта предусматривал определение целей и задач, проведение диагностики уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста, обработка и анализ полученных результатов, формулирование выводов. Содержание данного этапа подробно описано в предыдущем параграфе.

Основной этап предусматривал составление календарно-тематического плана проекта и реализацию запланированных мероприятий в процессе воспитательно-образовательной деятельности с детьми. Описание паспорта проекта представлено ниже.

Название проекта «Будь здоров!».

Тип проекта: средней продолжительности.

Участники проекта: воспитатели, дети средней группы, родители.

Ожидаемые результаты:

- 1) овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья;
- 2) приобретение привычки к здоровому образу жизни;
- 3) повышение знаний родителей о здоровом образе жизни.

Цель проекта: создание благоприятных условий для формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

Задачи проекта:

- 1) дать детям общее представление о здоровье как о ценности, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- 2) помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитии и закреплении гигиенических навыков;
- 3) расширять знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;
- 4) знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность);
- 5) развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и

спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий;

6) воспитывать у детей потребность вести здоровый образ жизни.

Календарно-тематический план проекта представлен в таблице 3.

Таблица 3

Календарно-тематический план проекта

«Будь здоров!»

Месяц / неделя	Вид деятельности	Задачи
Декабрь		
1 неделя	Беседа «Страна волшебная – здоровье»	Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться; воспитывать желание заботиться о своем здоровье
	Дидактическая игра «Азбука здоровья»	Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке о здоровье»	Закреплять представления детей о необходимости заботиться о своем здоровье
	ООД по физической культуре	Развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в различных видах деятельности
	Подвижные игры «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать основные двигательные умения детей (бег)
	Дыхательные упражнения (имитация сильного ветра, легкого ветерка и др.)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Мое здоровье»	Обобщать полученные представления о здоровье, развивать фантазию и творческое воображение
2 неделя	Беседа «Что я знаю о себе».	Формировать элементарные представления детей об организме человека, об органах чувств и их значении.
	Дидактическая игра «Кто я такой?»	Упражнять детей в умении правильно называть части тела человека
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке о своем организме»	Закреплять представления детей об организме человека
	ООД по физической культуре	Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений
	Подвижные игры «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать основные двигательные умения детей (прыжки)

	Дыхательные упражнения (имитация пылесоса, велосипедного насоса и др.)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Мой организм»	Обобщать полученные представления об организме человека, развивать фантазию и творческое воображение
3 неделя	Беседа «С утра до вечера»	Познакомить детей с распорядком дня, показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека, воспитывать желание придерживаться правил по его выполнению
	Дидактическая игра «Мой день»	Систематизировать представления детей о режиме дня и его важности для здоровья человека
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке о режиме дня»	Закреплять представления детей о необходимости соблюдать режим дня
	ООД по физической культуре	Совершенствовать разные виды ходьбы, в том числе обычная, на носках, на пятках
	Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котят и щенята»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать основные двигательные умения детей (лазание)
	Дыхательные упражнения (имитация надувания шариков и др.)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Режим дня»	Обобщать полученные представления о режиме дня, развивать фантазию и творческое воображение
4 неделя	Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»	Расширять представления детей о значении физических упражнений для сохранения здоровья, способствовать формированию потребности заниматься физической культурой
	Дидактическая игра «Умею – не умею»	Обращать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма
	Проблемная ситуация «Научи Незнайку делать зарядку»	Закреплять представления детей о важности выполнения утренней зарядки
	ООД по физической культуре	Совершенствовать разные виды ходьбы, в том числе на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен
	Подвижные игры «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать умения детей действовать с мячом
	Дыхательные упражнения (дыхание в разном ритме)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Утренняя зарядка»	Обобщать полученные представления об утренней зарядке, развивать фантазию и творческое воображение
Январь		

1 неделя	Беседа «Будем стройные и красивые»	Расширять представления детей о значении правильной осанки для здоровья. Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки
	Дидактическая игра «Найди и назови»	Закреплять знания детей о различных видах спорта, спортивных атрибутах, развивать умение их различать
	Проблемная ситуация «Научи Незнайку делать упражнения»	Закреплять представления детей о значении правильной осанки для здоровья
	ООД по физической культуре	Совершенствовать разные виды ходьбы, в том числе мелким и широким шагом
	Подвижные игры «Найди, где спрятано»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать умения детей ориентироваться в пространстве
	Дыхательные упражнения (упражнения «Мельница», «Одуванчик и розочка»)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Упражнения для правильной осанки»	Обобщать полученные представления о правильной осанке, развивать фантазию и творческое воображение
2 неделя	Беседа «Личная гигиена»	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур (умывание, мытье рук и др.)
	Дидактическая игра «Что такое хорошо, что такое плохо»	Закреплять знания детей о правилах личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью
	Проблемная ситуация «Научи Незнайку правильно умываться»	Закреплять представления детей о необходимости выполнять гигиенические процедуры
	ООД по физической культуре	Побуждать детей выполнять во время ходьбы разнообразные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);
	Подвижные игры «Сбей булаву»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать основные двигательные умения детей (метание)
	Дыхательные упражнения (очистительное дыхание)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Правила личной гигиены»	Обобщать полученные представления о правилах личной гигиены, развивать фантазию и творческое воображение
3 неделя	Беседа «Полезные и вредные привычки»	Учить детей различать вредные и полезные привычки, воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни
	Дидактическая игра «Будь здоров»	Расширять знания детей о полезных и вредных видах деятельности

	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке о правильных привычках»	Закреплять представления детей о полезных и вредных привычках
	ООД по физической культуре	Развивать у детей умение легко и ритмично бегать
	Подвижные игры «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай», «Овощи»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать умения детей координировать свои действия и речь
	Дыхательные упражнения («рисование» дыханием в воздухе)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Полезные и вредные привычки»	Обобщать полученные представления о полезных и вредных привычках, развивать фантазию и творческое воображение
4 неделя	Беседа «Микробы и бактерии».	Формировать у детей элементарные представления о микробах и бактериях, об их пользе и вреде, дать представление о способах защиты от болезнетворных микробов
	Дидактическая игра «Появился раз микроб»	Закреплять правила поведения в различных ситуациях, которые помогут избежать появления микробов
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке о микробах»	Расширять представления детей о микробах и их влиянии на здоровье человека
	ООД по физической культуре	Продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений
	Подвижные игры «Кто сделает меньше прыжков?» «Кто самый меткий?»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать основные двигательные умения детей
	Дыхательные упражнения (вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Микробы вокруг нас»	Обобщать полученные представления о пользе и вреде микробов, развивать фантазию и творческое воображение
Февраль		
1 неделя	Беседа «Полезные продукты».	Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья человека. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.
	Дидактическая игра «Дерево здоровья»	Расширять знания детей о вредных и полезных продуктах питания
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке о полезных продуктах»	Закреплять представления детей о полезных и вредных продуктах

	ООД по физической культуре	Развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте
	Подвижные игры «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», Самолеты», «Бездомный заяц»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать основные двигательные умения детей (бег)
	Дыхательные упражнения (упражнение «Лыжник», «Ворона»)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Полезные и вредные продукты»	Обобщать полученные представления о полезных и вредных продуктах, развивать фантазию и творческое воображение
2 неделя	Беседа «Витамины в нашей пище»	Познакомить с понятием «витамины», рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни человека
	Дидактическая игра «Где живет витаминка?»	Расширять знания детей о видах витаминов и их источниках
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке о витаминах»	Закреплять представления детей о витаминах и их пользе для здоровья человека
	ООД по физической культуре	Развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках в длину и высоту с места
	Подвижные игры «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать основные двигательные умения детей (прыжки)
	Дыхательные упражнения (пропевание гласных звуков)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Витамины для здоровья»	Обобщать полученные представления о пользе витаминов для здоровья, развивать фантазию и творческое воображение
3 неделя	Беседа «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить»	Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними. Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.
	Дидактическая игра «Что полезно для зубов, что не полезно»	Расширять представления детей о том, какие продукты полезные, а какие вредные для зубов
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке, как правильно чистить зубы»	Закреплять знания детей о правилах ухода за зубами
	ООД по физической культуре	Формировать у детей умение ловить мяч, принимая правильное и. п.
	Подвижные игры «Пастух и стадо», «Перелет птиц».	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать основные двигательные умения детей (лазание)

	Дыхательные упражнения (упражнение «Гудок парохода»)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Как заботиться о своих зубах»	Обобщать полученные представления о правилах ухода за зубами, развивать фантазию и творческое воображение
4 неделя	Беседа «Растения вокруг нас. Лекарственные растения»	Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений. Познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.
	Дидактическая игра «Наши помощники – растения»	Расширять знания детей о полезных растениях и способах их использования
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке о полезных растениях»	Закреплять представления детей о лекарственных растениях и их пользе для здоровья человека
	ООД по физической культуре	Формировать у детей умение метать предметы, принимая правильное и. п.
	Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч водящему».	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать умения детей действовать с мячом
	Дыхательные упражнения (упражнение «Веселая пчелка»)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Лекарственные растения»	Обобщать полученные представления о пользе лекарственных растений, развивать фантазию и творческое воображение
Март		
1 неделя	Беседа на тему: «Растения вокруг нас. Ядовитые растения»	Формировать представления детей о том, что существуют ядовитые растения, учить внимательно относиться к незнакомым растениям, познакомить с правилами безопасного взаимодействия с ядовитыми растениями
	Дидактическая игра «По грибы»	Расширять знания детей о съедобных и несъедобных грибах, умения различать их по внешнему виду на картинке и муляжах
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке ядовитых растениях»	Закреплять представления детей о ядовитых растениях и их вреде для здоровья человека
	ООД по физической культуре	Совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони
	Подвижные игры «Найди и промолчи», «Прятки».	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать умения детей ориентироваться в пространстве
	Дыхательные упражнения (упражнение «Полет самолета»)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей

	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Ядовитые грибы»	Обобщать полученные представления о ядовитых растениях, развивать фантазию и творческое воображение
2 неделя	Беседа «Врачи – наши помощники»	Расширять знания детей о профессии врача, учить элементарным приемам оказания первой помощи
	Дидактическая игра «Скорая помощь»	Совершенствовать знания и практические умения детей по оказанию первой помощи
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке о правилах первой помощи»	Закреплять представления детей об элементарных правилах первой помощи
	ООД по физической культуре	Совершенствовать у детей навыки пролезания в обруч
	Подвижные игры «Охотники и зайцы»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать основные двигательные умения детей (метание)
	Дыхательные упражнения (упражнение «Часики»)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Правила первой помощи»	Обобщать полученные представления об элементарных правилах первой помощи, развивать фантазию и творческое воображение
3 неделя	Беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся»	Формировать представления детей о закаливании и его пользе для здоровья, познакомить детей с некоторыми формами закаливания
	Дидактическая игра «Путешествие в страну здоровья»	Расширять знания детей о том, что помогает человеку всегда оставаться здоровым
	Проблемная ситуация «Расскажи Незнайке, как надо закаляться»	Закреплять представления детей о закаливании и его некоторых формах
	ООД по физической культуре	Совершенствовать у детей навыки перелезания через различные препятствия
	Подвижные игры «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать умения детей координировать свои действия и речь
	Дыхательные упражнения (упражнения «Трубач», «Хомячок»)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
	Рисование страницы книжки-малышки на тему «Закаливание»	Обобщать полученные представления об элементарных формах закаливания, развивать фантазию и творческое воображение
4 неделя	Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»	Расширять представления детей о том, как заботиться о своем здоровье, воспитывать стремление быть здоровым
	Дидактическая игра «Как вырасти здоровым»	Закреплять знания детей о действиях, направленных на укрепление и поддержание своего здоровья

Проблемная ситуация «Научи Незнайку заботиться о своем здоровье»	Формировать представления детей о необходимости соблюдать правила здорового образа жизни
ООД по физической культуре	Совершенствовать у детей навыки лазания по гимнастической стенке
Подвижные игры «С кочки на кочку» «Попади в корзину»	Приобщать детей к физической культуре, совершенствовать основные двигательные умения детей
Дыхательные упражнения (упражнение «Паровозик»)	Способствовать укреплению мышц дыхательных путей
Выставка книжек-малышек на тему «Будь здоров!»	Обобщать полученные представления об основных правилах здорового образа жизни

Структуру проекта можно представить следующим образом. Каждая неделя проекта была посвящена определенной теме. В начале каждой недели проводилась беседа, в ходе которой дети знакомились с принципами здорового образа жизни в соответствии с темой недели. Пример конспекта одной из бесед представлен ниже.

Конспект беседы на тему «Витамины в нашей пище»

Цель: познакомить с понятием «витамины», рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни человека.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, сегодня вы узнаете еще один секрет, как стать здоровым. Оказывается, в некоторых продуктах живут витамины. А вы знаете, что такое витамины? (*Ответы детей.*)

Воспитатель: Витамины – это такие вещества, которые нужны нам для здоровья и бодрости. Они очень маленькие, их можно увидеть только в микроскоп. Витамины находятся в пище, которую мы едим. Если в ней мало витаминов, то человек становится слабым, грустным и может заболеть.

Воспитатель: Витамины имеют свои названия. Больше всего человеку нужны витамины А, В, С, Д. Чтобы узнать, в каких продуктах прячутся витамины, нужно отгадать загадки.

Воспитатель загадывает детям загадки про овощи и фрукты.

Воспитатель: Где чаще всего прячутся витамины? Как можно назвать эти продукты? *(Ответы детей.)*

Воспитатель: Витамины А, В, С, Д живут в овощах и фруктах. Особенно полезно есть сырые овощи и фрукты, у того, кто ест их постоянно, как правило, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. Такой человек меньше простужается и болеет. А вот в таких продуктах, как конфеты, шоколад, мороженое, витаминов очень мало или нет совсем. В больших количествах эти продукты очень вредны для здоровья. Конечно, не надо совсем отказываться от сладкого. Но человеку нужно есть разнообразную пищу, чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

Воспитатель: Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их. Для чего нужны витамины? Где прячутся витамины? *(Ответы детей.)*

Дальнейшая работа над определенной темой включала дидактические игры и проблемные ситуации, в ходе которых дети рассказывали сказочному герою (Незнайке), в чем заключаются те или иные правила здорового образа жизни и как их соблюдать. Пример некоторых дидактических игр представлен ниже.

Дидактическая игра «Дерево здоровья»

Цель: расширять знания детей о вредных и полезных продуктах питания.

Оборудование: изображения дерева «здоровья» и дерева «нездоровья» (для каждой команды), 2 комплекта карточек с изображением вредных и полезных продуктов питания.

Игровые правила: необходимо распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям (дерево «здоровья» или дерево «нездоровья»).

Игровые действия: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды (8-10

человек), выбрав для себя дерево «здоровья» или дерево «нездоровья». Каждая команда получает листочки, на которых изображены вредные или полезные продукты. Детям необходимо развесить листочки с картинками по соответствующим деревьям. Время выполнения задания ограничено. После завершения времени воспитатель подводит итоги выполнения задания.

Дидактическая игра «Мой день»

Цель: систематизировать представления детей о режиме дня и его важности для здоровья человека.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Игровые правила: необходимо расположить карточки последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером).

Игровые действия: определение последовательности режимных моментов в течение дня.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям (3-4 человека) наборы карточек с изображением режимных моментов. Игрокам необходимо расложить карточки по порядку. Возможны варианты проведения игры.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

Для оздоровления детей в течение недели регулярно проводились организованная образовательная деятельность физкультурной направленности, подвижные игры, дыхательные упражнения (см. Приложение 1). Также работа в течение дня предусматривала выполнение комплексов утренней оздоровительной гимнастики и гимнастики после

дневного сна (см. Приложение 2). В ходе продуктивной деятельности дошкольники выполняли рисунки на тему «Здоровый образ жизни». Тематика рисунков детей соответствовала теме недели. Также в свободное время детей, чаще во вторую половину дня, предполагалось чтение художественной литературы по теме ЗОЖ (см. Приложение 3).

Результатом проектной деятельности стала выставка книжек-малышек «Будь здоров!», шаблоны которых дети совместно с родителями изготовили перед началом проекта, а затем каждую неделю заполняли страницы в соответствии с изученной темой. На открытие выставки были приглашены родители воспитанников.

Третий этап проекта – итоговый. На данном этапе мы проанализировали проведенную работу и провели итоговую диагностику уровней сформированности основ здорового образа жизни у дошкольников средней группы. Результаты диагностики подробно описаны в следующем параграфе.

Формирование основ ЗОЖ предполагало не только работу с детьми в ходе реализации этапов проекта, но и работу с родителями. С ними периодически проводились консультации по данной теме, а также были разработаны методические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни у детей (см. Приложение 4).

Таким образом, в рамках формирующего эксперимента нами была проведена работа по использованию проектной деятельности как средства формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста. Формирующий этап эксперимента был завершён контрольной диагностикой, результаты которой представлены в следующем параграфе.

2.3. Анализ эффективности использования проектной деятельности как средства формирования представлений об основах здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста

После проведения формирующего этапа эксперимента нами был проведен контрольный этап, целью которого является изучение эффективности использования проектной деятельности как средства формирования представлений об основах здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста. На контрольном этапе эксперимента были использованы те же методики диагностики, что и на констатирующем этапе. Результаты контрольной диагностики представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты диагностики сформированности основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста (контрольный эксперимент)

№ п/п	Имя, фамилия	Критерии			Уровень
		представления о здоровье	взаимосвязь здоровья и ЗОЖ	участие в оздоровит. мероприятиях	
1.	Юлия К.	—	+	+	средний
2.	Игорь Л.	+	+	+	высокий
3.	Карина М.	+	+	—	средний
4.	Дмитрий С.	+	+	+	высокий
5.	Александр С.	—	+	+	средний
6.	Арина П.	—	—	+	низкий
7.	Максим Р.	—	+	+	средний
8.	Ангелина С.	+	—	+	средний
9.	Артем К.	+	+	+	высокий

10.	Иван Ф.	—	+	+	средний
11.	Денис М.	+	+	+	высокий
12.	Камилла С.	+	+	+	высокий
13.	Кира П.	+	+	—	средний
14.	Никита К.	—	+	+	средний
15.	Евгений Ф.	+	+	+	высокий
16.	Влад Д.	—	—	+	низкий
17.	Анастасия Б.	—	+	+	средний
18.	Полина О.	+	+	+	высокий

На основе полученных результатов были выявлены уровни сформированности представлений детей об основах здорового образа жизни (см. таблицу 5).

Таблица 5

Процентное соотношение уровней сформированности представлений б основах ЗОЖ у детей среднего дошкольного возраста (контрольный эксперимент)

Уровни	Количество детей (%)
Высокий	7 (39%)
Средний	9 (50%)
Низкий	2 (11%)

Наглядно результаты представлены на рисунке 2.

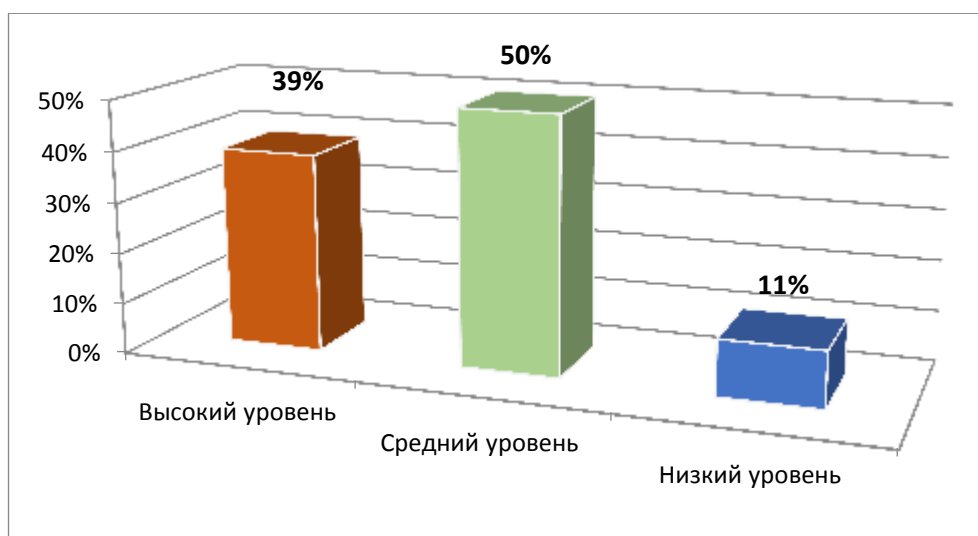


Рис. 2. Результаты выполнения диагностики (контрольный этап эксперимента)

В результате анализа полученных данных мы пришли к выводу, что 7 дошкольников (39%) были отнесены к высокому уровню, 9 детей (50%) – к среднему, 2 детей (11%) – к низкому. Сопоставление результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, говорит об их значительном повышении. Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапов экспериментальной деятельности наглядно представлены на рисунке 3.

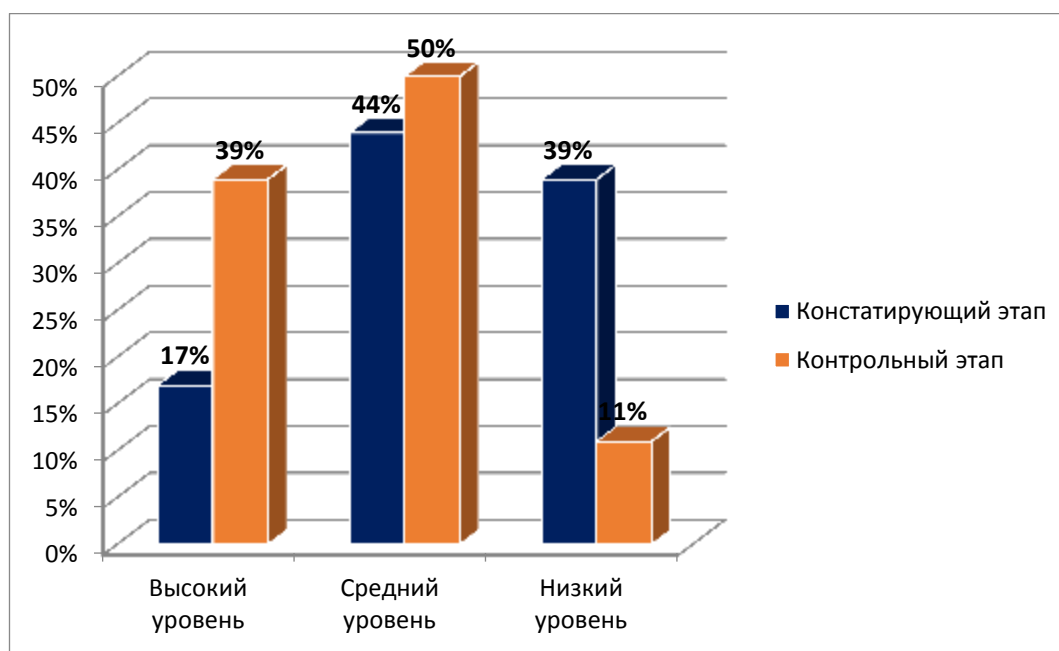


Рис. 3. Сравнительные результаты проведенного исследования на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (в %)

По итогам контрольного этапа эксперимента увеличилось количество детей, отнесенных к высокому уровню (с 17% до 39%) и среднему уровню (с 44% до 50%) сформированности представлений о ЗОЖ, число дошкольников с низким уровнем уменьшилось с 39% до 11%. Это означает, что большая часть детей стали лучше понимать, что такое здоровье и как оно связано с состоянием человека, познакомились с полезными привычками и разобрались, в чем может проявляться отрицательное влияние вредных привычек, более активно начали участвовать в оздоровительных и закаливающих мероприятиях. Средний уровень на контрольном этапе продемонстрировали Юлия К., Карина М., Ангелина С., Кира П., в то время как на констатирующем этапе у них был выявлен низкий уровень. У некоторых дошкольников, которые на констатирующем этапе показали высокий уровень (Игорь Л., Камилла С., Полина О.), на контрольном этапе улучшили свои результаты до высокого уровня. Особо хочется отметить Дениса М., который ответил на вопросы намного лучше, чем на констатирующем этапе, что соответствовало высокому уровню. К сожалению, у нескольких детей (Арина П., Влад Д.) результаты контрольного этапа, по сравнению с констатирующим, не изменились. Причины этого мы видим в том, что дети часто болели и редко принимали участие в запланированных мероприятиях, беседах и занятиях. Можно надеяться, что в дальнейшем у детей еще будет возможность пополнить и расширить свои знания в этом вопросе.

Таким образом, полученные в ходе экспериментальной работы результаты свидетельствуют об эффективности использования проектной деятельности как средства формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ознакомление детей дошкольного возраста с основами здорового образа жизни является одной из задач ФГОС ДО, в соответствии с которой воспитание ребенка дошкольного возраста должно быть направлено на формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

При решении данной задачи возможно использование разнообразных методов, приемов и средств. При всем разнообразии способов формирования основ ЗОЖ наиболее эффективным, на наш взгляд, является грамотное сочетание и чередование различных методов, приемов и форм работы. Все сказанное возможно в процессе использования проектной деятельности.

В первой главе мы проанализировали имеющиеся научные работы, посвященные теме исследования, и пришли к выводу, что здоровый образ жизни отражает определенную жизненную позицию человека, основан на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены и направлен на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников подразумевает наличие знаний и представлений о его компонентах (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), наличие к ним эмоционально-положительного отношения, а также умение реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами. Результативность работы по формированию представлений о здоровом образе жизни зависит от грамотного сочетания различных методов и средств воспитательно-образовательного процесса. Эффективное использование проектной деятельности как средства формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста связано с возможностью интеграция различных образовательных областей в рамках одного проекта, применении разнообразных методов, средств и форм педагогического процесса.

Вторая глава нашего исследования посвящена опытно-экспериментальной работе по формированию основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста, проведенной на базе МБДОУ детский сад №2 села Неверкино Пензенской области.

Цель констатирующего этапа исследования заключалась в определении уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста. Диагностика включала 2 этапа: первый этап – индивидуальная беседа для выявления уровня сформированности основ здорового образа жизни (В.Г. Кудрявцев, Г.Б. Егоров), второй этап – анкетирование родителей. По итогам диагностики мы пришли к заключению, что большинство детей имеют средний и низкий уровни сформированности основ о здоровом образе жизни. Со стороны родителей ведется работа по оздоровлению детей, но не всегда она проводится систематически.

Формирующий этап эксперимента проводился в течение четырех месяцев (декабрь 2020 г. – март 2021 гг.) и предполагал расширение и закрепление знаний детей среднего дошкольного возраста об основах здорового образа жизни в процессе проектной деятельности. При составлении проекта мы использовали материалы образовательной программы «Энциклопедия здоровья», разработанной Т.В. Гулидовой, Н.А. Мышкиной, И.Н. Недомерковой, а также рекомендации по организации оздоровительно-развивающей работы, предложенными В.Т. Кудрявцевым, Б.Б. Егоровым.

Подготовка и проведение проекта включала три этапа (вводный, основной, итоговый). Вводный этап проекта предусматривал определение целей и задач, проведение диагностики уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста, обработка и анализ полученных результатов, формулирование выводов.

Основной этап предусматривал составление календарно-тематического плана проекта и реализацию запланированных мероприятий в процессе

воспитательно-образовательной деятельности с детьми. Проект получил название «Будь здоров!», его цель заключалась в создании благоприятных условий для формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста. Каждая неделя проекта была посвящена определенной теме. В начале каждой недели проводилась беседа, в ходе которой дети знакомились с принципами здорового образа жизни в соответствии с темой недели. Дальнейшая работа над определенной темой включала дидактические игры и проблемные ситуации, в ходе которых дети рассказывали сказочному герою (Незнайке), в чем заключаются те или иные правила здорового образа жизни и как их соблюдать. Оздоровительная работа включала регулярное проведение организованной образовательной деятельности физкультурной направленности, подвижных игр дыхательных упражнений, комплексов утренней зарядки и гимнастики после дневного сна.

Результатом проектной деятельности стала выставка книжек-малышек «Будь здоров!», шаблоны которых дети совместно с родителями изготовили перед началом проекта, а затем каждую неделю заполняли страницы в соответствии с изученной темой. На открытие выставки были приглашены родители воспитанников.

Формирование основ ЗОЖ предполагало не только работу с детьми в ходе реализации этапов проекта, но и работу с родителями. С ними периодически проводились консультации по данной теме, а также были разработаны методические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни у детей

Формирующий этап эксперимента был завершён контрольной диагностикой, целью которого является изучение эффективности использования проектной деятельности как средства формирования представлений об основах здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста. На контрольном этапе эксперимента были использованы те же методики диагностики, что и на констатирующем этапе.

Сравнение результатов, полученных на констатирующем и

контрольном этапах эксперимента, говорит об их значительном улучшении. Увеличилось количество детей, отнесенных к высокому и среднему уровням сформированности представлений о ЗОЖ, число дошкольников с низким уровнем стало меньше.

Таким образом, выдвинутая ранее гипотеза нашла свое подтверждение. Поставленные задачи были решены, цель достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2001. – 316 с.
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 136 с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
4. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 64 с.
5. Воробьева М.Н. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников. // Дошкольное воспитание. – 1998. – №7. – С. 5-9.
6. Гусева С.А. Использование метода проектов в формировании у дошкольников представлений о здоровом образе жизни. // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – №6. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=19287> (дата обращения: 07.03.2021).
7. Давыдова М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка в аспекте преемственности дошкольного и начального образования: автореф. дисс... канд. пед. наук. 13.00.02. – Челябинск: Челябинский государственный педагогический университет, 2013. – 28 с.
8. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – СПб.: Радуга, 2005. – 96 с.
9. 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.

10. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошkol. педагогика и психология». / Под ред. В.И. Логиновой, П.Г. Саморуковой. – М.: Просвещение, 1983. – 256 с.
11. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. / Под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. – СПб.: Питер, 2013. – 464 с.
12. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека. // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – №4 (60). – С. 648-654.
13. Закревская Н.Г. Развитие научно-педагогического потенциала в университетах физической культуры современной России: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2010. – 391 с.
14. 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. – Москва: КАРАПУЗ, 2007. – 228 с.
15. Касьянова Л. Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: автореф. дисс... канд. пед. наук. 13.00.07. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2004. – 23 с.
16. Козлова С. А. Дошкольная педагогика: учеб. для студ. сред. проф. учеб. заведений. / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Издательский дом «Академия», 2010. – 416 с.
17. Кудрявцев В.Г., Егоров Г.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с.
18. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
19. Михеева Е. В. Современные технологии обучения дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2013. – 233 с.

20. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
21. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-синтез, 2010. – 94 с.
22. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров. / Под ред. Е.С. Полат. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 272 с.
23. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
24. Ошкина А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников: автореф. дисс... канд пед. наук. 13.00.07. – СПб.: РПГУ им. А. И. Герцена, 2009. – 26 с.
25. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
26. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы зарядок. – Волгоград: Учитель, 2014. – 207 с.
27. Полонский В.М. Словарь по образованию и педагогике. – М.: Высшая школа, 2004. – 512 с.
28. Пономарева Л.И., Тюмасаева З.И. Формирование основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста как инновационная педагогическая деятельность. // Вестник ЮУрГГПУ. – 2013. – №11. – С. 156-165.
29. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). – СПб.: СОЮЗ, 1997. – 256 с.
30. Приказ №1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/prikaz->

31. Проект образовательной программы «Энциклопедия здоровья». Модель взаимодействия ДОО и семьи. / авт.-сост. Т.В. Гулидова, Н.А. Мышкина, И.Н. Недомеркова. – Волгоград: Учитель, 2016. – 77 с.

32. Райхерт-Гаршхаммер Е. Проектная деятельность в дошкольной организации: учебно-практическое пособие для педагогов дошкольного образования. / Под ред. Л.В. Свирской. – М.: Издательство «Национальное образование», 2016. – 112 с.

33. Словарь русского языка: В 4-х т. / АН СССР, Ин-т рус. яз.; под ред. А. П. Евгеньевой. Т. 1. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Русский язык, 1981. – 555 с.

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

35. Сон С.Л., Шипошина Т.В., Иванова Н.В. Сказки страны здоровья. Беседы с детьми о здоровом образе жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 128 с.

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

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

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

39. Формирование здорового образа жизни: Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей: методическое пособие областной межведомственной научно-практической конференции «Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей» (03 октября 2019 г., Коломна). / Авторы-составители М.А. Ерофеева, Е.Н. Белоус. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2019. – 127 с.

40. Фролова Е.В. Условия формирования здорового образа жизни у

дошкольников. // Начальная школа плюс до и после. – 2010. – №10. – С. 17-21.

41. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие. / К.В. Чедов, Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова. – Пермь Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2020. – 128 с.

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

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

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» 06 2020 г. №12
А.В.С.

Задание

По выпускной квалификационной работе студента Кичуткиной Галии Марсовны.

1. Тема работы «Пути формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста»

Утверждена приказом по Университету «06» июль 2020 г. № 5464/0

2. Срок сдачи студентом законченной работы «25» 01 2021 г.

3. Исходные данные к работе:

Объект исследования: процесс формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

Предмет исследования: проектная деятельность как средство формирования здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

Цель исследования: изучение возможностей использования проектной деятельности как средства формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

4. Перечень подлежащих разработке вопросов:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

2. Определить сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

3. Раскрыть особенности проектной деятельности как комплексного средства, объединяющего различные виды деятельности.

4. Подобрать методики и провести диагностику уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста.

5. Экспериментальным путём доказать эффективность использования проектной деятельности как средства формирования основ ЗОЖ у детей среднего дошкольного возраста.

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: изучение сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»; определение содержания работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни; выявление возможностей использования проектной деятельности как средства формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.	май – август 2020 года	
2.	Изучение уровня сформированности представлений об	сентябрь – октябрь 2020	

	<p>основах здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> изучение представлений детей о здоровье как о состоянии человека; выявление уровня знаний о полезных привычках и отношения к ним; уточнение намерений участвовать в оздоровительных и закаляющих мероприятиях. 	года	
3.	Проведение формирующего эксперимента	октябрь 2020 года – март 2021 года	
4.	Проведение контрольного эксперимента, анализ и обобщение результатов исследования	март 2021 года	
5.	Оформление дипломной работы	апрель – май 2021 года	

6. Дата выдачи задания «25» март 2021г.

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

Кичуткиной Галии Марсовны, выполненную на тему:

**«Пути формирования основ здорового образа жизни у детей среднего
дошкольного возраста»**

Современный этап развития общества характеризуется тем, что наблюдается устойчивое снижение уровня здоровья подрастающего поколения. Улучшение сложившейся ситуации требует изменения отношения людей к своему здоровью и приобщение к основам здорового образа жизни, начиная с самого раннего детства. Решение данной задачи требует использования разнообразных методов, приемов и средств, к которым можно отнести физкультурные занятия и досуги, беседы, подвижные и спортивные игры, эстафеты, прогулки, утреннюю и корригирующую гимнастику и др. Пути формирования основ здорового образа жизни могут быть разные, но, на наш взгляд, наиболее эффективным может стать умелое сочетание и чередование различных методов и приемов. Это возможно в том случае, если воспитатель использует в процессе формирования основ ЗОЖ проектную деятельность. Проектирование в ДОО способствует поддержанию детской инициативы и осознанного отношения ребенка к укреплению своего здоровья как в условиях ДОО, так и в семье, благоприятно влияет на усвоение знаний и умений. Все сказанное позволяет считать данную тему достаточно актуальной.

Выполненная Г.М. Кичуткиной работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, и является целостным и законченным исследованием. В первой главе рассматриваются теоретические подходы к проблеме формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Во второй главе описывается практическая работа, проведенная в рамках исследования.

Характеризуя работу в целом, необходимо отметить, что избранная автором логика исследования, последовательность и содержание глав и параграфов позволяет глубоко и качественно раскрыть тему. Работа имеет практический интерес и актуальна с точки зрения современной дошкольной педагогики. Практический интерес представляют созданный автором проект по ознакомлению дошкольников с основами здорового образа жизни. Его ценность нам видится в том, что он могут быть использован в практике воспитателей ДОО и студентов педагогических вузов.

В ходе выполнения исследования автор продемонстрировал хорошую теоретическую и практическую подготовку, проявил высокий уровень дисциплинированности, организованности, ответственности.

Работа Г.М. Кичуткиной 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

СПРАВКА

Пензенский государственный университет

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

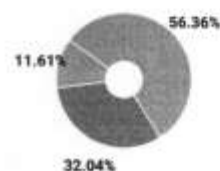
ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Кичуткина Галия Марсовна
Самоцитирование
рассчитано для: Кичуткина Галия Марсовна
Название работы: Кичуткина Г.М. Пути формирования основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного
возраста.docx
Тип работы: Выпускная квалификационная работа
Подразделение: ДиДО

РЕЗУЛЬТАТЫ

ЗАИМСТВОВАНИЯ	32.04%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	56.36%
ЦИТИРОВАНИЯ	11.61%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 12.05.2021



Модули поиска: ИПС Адилет; Библиография; Сводная коллекция ЭБС; Интернет Плюс; Сводная коллекция РГБ; Цитирование; Переводные заимствования (RuEn); Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu); Переводные заимствования по Интернету (EnRu); eLIBRARY.RU; СПС ГАРАНТ; Медицина; Диссертации НББ; Перефразирования по eLIBRARY.RU; Перефразирования по Интернету; Патенты СССР, РФ, СНГ; Модуль поиска "ПГУ"; Шаблонные фразы; Кольцо вузов; Переводные заимствования

Работу проверил: Мали Наталья Александровна

ФИО проверяющего

Дата подписи:



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.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примеры дыхательных упражнений

Упражнение 1. «Лыжник».

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

Упражнение 2. «Паровозик».

Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить: «Чух-чух-чух».

Упражнение 3. «Мельница».

Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося: «Жр-р-р».

Упражнение 1. «Хомячок».

Нужно надуть щечки и пройти так несколько шагов, затем повернуться и похлопать по ним, выпуская воздух;

Упражнение 2. «Одуванчик и розочка».

И. п.: стоять прямо. «Нюхаем розу» – глубокий вдох носом, «дуем на одуванчик» – максимально выпускаем воздух;

Упражнение 3. «Ворона».

И. п.: стоя, руки опущены, ноги немного расставлены. На вдохе руки широко разводятся в стороны, имитируя крылья, на выдохе они медленное опускаются со словом «каррр».

Приложение 2

Комплексы гимнастики после дневного сна

Упражнение 1.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и. п.

Упражнение 2.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.

Упражнение 3.

И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п.

Упражнение 4.

«Пешеход». И. п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

Упражнение 5.

«Молоточки». И. п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

Приложение 3

Рекомендуемая художественная литература для детей по теме ЗОЖ

О важности занятием физкультурой: Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

О закаливании: М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»

О режиме дня: П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»; С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».

О правильном питании: З. Александрова «Большая ложка»; А. Кардашова «За ужином»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

О культурно-гигиенических навыках: А. Кузнецова «Кто умеет?»; Н. Найденова «Наши полотенца»; М. Яснов «Я мою руки»; К. Чуковский «Мойдодыр»; Ю. Тувим «*Письмо ко всем детям по одному важному делу*»

О спортивных занятиях: А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Прогулка»; И. Залетаева «Скакалочка»; В. Донникова «На катке»; Г. Глушнев «Горка»; С. Михалков «Прогулка».

О болезнях, их лечении и профилактике: Р. Кудашева «Петушок»; С. Михалков «Прививка». В. Бондаренко «Где здоровье медвежье», В. Беспалов «Голубая льдинка», О. Нэш «Микроб».

Приложение 4

Рекомендации для родителей «Формирование здорового образа жизни у дошкольника»

Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями? Многолетняя практика нашей работы показывает, что здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Поэтому в нашем ДОО в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей находится семья и детский сад, существующие как две основные структуры. Которые в основном и определяют уровень здоровья детей.

Золотые правила здорового образа жизни:

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка – он ваш, уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше – 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше хорошей морали.
8. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему

здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей.

Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умыться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!).
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе.