

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ВЕРЖБИЦКАЯ АНАСТАСИЯ НИКОЛАЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Психология и педагогика дошкольного образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

И. о. заведующего кафедрой
канд. филол. наук, доцент Кухар М.А.

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент Петрова Т.И.

Дата защиты
26.06.23

Обучающийся
Вержбицкая А.Н.

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	8
1.1. Понятие и содержание здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.....	8
1.2. Ребенок старшего дошкольного возраста как субъект формирования здорового образа жизни.....	11
1.3. Педагогический потенциал дошкольной образовательной организации в создании психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.....	13
Выводы по Главе 1.....	25
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	27
2.1. Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа эмпирического исследования.....	28
2.2. Опыт реализации психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.....	31
2.3. Анализ и интерпретация контрольного этапа эмпирического исследования.....	38
Выводы по Главе 2.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В настоящее время, согласно официальной статистике, в нашей стране выявлено нарушение здоровья дошкольников, негативные изменения в детском здоровье происходят на всех этапах развития ребенка, что не может не вызывать определенных вопросов [4].

Также происходят значительные изменения в социальном развитии ребенка. С каждым годом увеличивается число семей, в которых сокращаются родительские «воспитательные ресурсы». Родители становятся более строгими, потребности в обучении усиливаются. Дети остаются наедине с виртуальным миром телевидения и компьютера [27].

К тому же у старших дошкольников наблюдается высокий уровень нагрузки в связи с посещением дополнительных занятий, которые проходят вне детского сада и в большинстве своём проходят в статике. Это приводит к нарушению режима дня и снижению двигательной активности, которая играет важную роль не только в физиологическом, но и психологическом развитии старших дошкольников [4]. Следовательно, малоподвижный образ жизни и форсированная подготовка детей к школе не могут не оказать негативного влияния на их рост, развитие и здоровье.

В связи с этим, одной из приоритетных задач государства в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) остается охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия [45]. Поэтому предполагается, что образовательная и воспитательная деятельности в дошкольной образовательной организации (ДОО) содержательно будут направлены на решение данной задачи.

Также, следует упомянуть, что в соответствии с ФГОС дошкольного образования одним из ключевых направлений организации жизнедеятельности выступает «овладение элементарными правилами и правилами здорового образа жизни, становление ценностей здорового образа

жизни» [45].

Как видим, существует **противоречие** между требованием ФГОС ДО и практикой приобщения детей к ЗОЖ. Исходя из этого, очевидно, что в сфере образования существует необходимость выявления определенных психолого-педагогических условий и последующего проведения развивающей работы по формированию представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Поэтому тема нашего исследования является актуальной.

Проблема исследования: каковы психолого-педагогические условия формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни?

Цель исследования: обосновать и реализовать психолого-педагогические условия, обеспечивающие результативность образовательного процесса по формированию представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ.

Объект исследования: представления детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ.

Предмет исследования: формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ посредством реализации психолого-педагогических условий.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ будет результативным, если в образовательной организации будут обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1) если проводить образовательную работу по всем составляющим ЗОЖ детей дошкольного возраста (рациональное питание, поддерживающая двигательная активность, личная гигиена, стабильность адекватного психоэмоционального состояния, установленный распорядок дня);

2) если использовать активные методы обучения (игры, проекты, анализ проблемных ситуаций и др.);

3) если в образовательном процессе по формированию представлений детей о ЗОЖ участвуют как педагоги ДОО, так и другие субъекты образовательного процесса.

Для достижения цели исследования и подтверждения гипотезы исследования, нами были определены следующие **задачи**:

1. Раскрыть понятие и содержание здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста;
2. Охарактеризовать возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста как субъектов формирования здорового образа жизни;
3. Раскрыть педагогический потенциал дошкольной образовательной организации в создании психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ;
4. Организовать и провести эмпирическое исследование сформированности представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ;
5. Проанализировать результаты констатирующего этапа эмпирического исследования;
6. Описать психолого-педагогическую работу, проведенную в целях формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни;
7. Провести анализ результатов контрольного этапа эмпирического исследования и сделать необходимые выводы.

Методы исследования:

теоретические методы исследования: анализ, синтез, сравнение, обобщение;

эмпирические методы исследования: тестирование;

Диагностическая методика: проективная методика «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т.К.).

Теоретическую основу исследования составили труды ученых: Т.К. Андрющенко, Г.А. Антипиной, В.П. Беспалько, Г.В. Блиновой, И.И. Брехман,

М.И. Бурзайкиной, В.Д. Венгера, П.А. Виноградова, А.Л. Давыдова, В.А. Деркунской, Н.В. Евдокимовой, Г.Б. Егорова, М.Л. Звездиной, Ю.Ф. Змановского, Т.Г. Кареповой, В.Г. Кудрявцева, М.И. Лисиной, А.М. Метяевой, И.М. Новиковой, Н.Я. Семаго и М.М. Семаго, Г. К. Селевко, В.А. Слостенина, М.Я. Студеникина, Н.В. Чукловой.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад №XXX» г. Красноярска.

Практическая значимость исследования определяется тем, что результаты исследования могут быть использованы в исследовательской, аналитической и проектной деятельности педагогов в дошкольной образовательной организации в целях совершенствования уровня сформированности основ здорового образа жизни старших дошкольников, а также студентами педагогических колледжей и вузов для подготовки рефератов, докладов, прохождения педагогической практики.

Результаты исследования апробированы в следующих публикациях:

1. Петрова Т.И, Вержбицкая А.Н. Особенности формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста // Вестник дошкольного образования. 2022. № 14 (213). Часть 8. «Здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании, развитие физической культуры и интереса к спорту». С. 77.

2. Вержбицкая А.Н. Психолого-педагогические средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста // Международная научно-практическая конференция студентов и молодых ученых «Гармонизация психофизического и социального развития детей дошкольного возраста» 20.04.2023 г. «Современные педагогические технологии сопровождения воспитанников раннего и дошкольного возраста»

Структура выпускной квалификационной работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

1.1. Понятие и содержание здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста

Исследуя понятие «здоровый образ жизни», нельзя не сказать о понятии «здоровье», так как данные понятия напрямую связаны. Предстоит разобраться в понимании каждого термина, ссылаясь на источники из различных сфер науки и образования, ведь сравнивая различные трактовки, можно рассмотреть более чёткую картину происходящего.

Например, в Большой медицинской энциклопедии «здоровье» трактуется как «естественное состояние человеческого организма, когда функции всех его органов и систем сбалансированы с внешней средой и нет болезненных изменений» [33].

Однако более популярным источником определения понятия является всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), которая определяет здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», что характеризует целостность этого состояния. Несмотря на популярность использования, это определение критикуется за то, что оно недоступно, но, тем не менее, оно остается самым популярным [22].

Размышляя о понятии «здоровье», необходимо остановить внимание на характеристике его компонентов. Ученые выделяют несколько составляющих здоровья:

Во-первых, это физическое (соматическое) здоровье – текущее состояние составляющих структурных элементов целостного организма (клеток, тканей, органов и систем органов человеческого организма), характер их взаимодействия друг с другом.

Во-вторых, психическое здоровье – это состояние психической сферы

человека. Основой психического здоровья является состояние общего психического комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

В-третьих, сексуальное здоровье – это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов существования человека, которые положительно обогащают личность, повышают коммуникабельность человека и его способность любить.

В-четвертых, нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы человеческой жизни. Этот компонент связан с универсальными понятиями истины, добра, любви и красоты и определяется человеческой духовностью.

В-пятых, обычно мы вспоминаем о «социальном здоровье», говоря о котором обычно подразумеваются такие критерии, как:

- социальная значимость некоторых заболеваний из-за их распространенности, экономических потерь, вызванных ими, серьезности (т.е. угрозы существованию населения или страха перед такой угрозой);
- влияние социальной структуры на причины заболеваний, характер их течения и исходы (т.е. возможность выздоровления или смерти);
- оценка биологического состояния определенной части или всей человеческой популяции на основе интегрированных (агрегированных) статистических показателей, составляющих так называемую социальную статистику [40].

В то же время выделяют нравственную и педагогическую составляющие здоровья такие авторы, как: И.И. Брехман, Н.Я. Семаго и М.М. Семаго, М.Я. Студеникин, М.Л. Звездина.

Возвращаясь к концептуальному аспекту, хотелось бы отметить, что понятие «здоровье» в современной науке имеет самые разные интерпретации. Обобщая мнения ученых Н.А. Агаджаняна, О.С. Глазачева, Н.В. Дмитриевой, Е.М. Казина, Г.М. Коджаспировой, В.И. Маслова, Т.Ф. Ореховой, Б.Я. Солопова, которые занимались исследованиями здоровья с точки зрения психологии и педагогики, можно сделать вывод, что «здоровье – это такое

состояние всех органов, систем организма и внутренней среды человека, которое обеспечивает процесс его жизнедеятельности в наибольшем соответствии с природным и социально-психологическим назначением» [6, с.92].

В работах Е.В. Ишухиной под «здоровым образом жизни» понимается: «типичные формы и методы повседневной деятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций» [37, с.22].

К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

1. Рациональное питание;
2. Установленный распорядок дня;
3. Стабильность адекватного психоэмоционального состояния;
4. Поддерживающая двигательная активность;
5. Личная гигиена.

Работа с детьми должна сочетать различные формы и виды деятельности, в ходе которых будут учитываться и развиваться составляющие здорового образа жизни [29].

Старший дошкольный возраст – последний из периодов дошкольного возраста, когда в психике ребенка появляются новые образования [32]. Это произвольность психических процессов – внимания, памяти, восприятия и – и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе, в самосознании и в самооценках.

Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребенка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих его предметов, а овладение собственным поведением [13].

Отсюда можно сделать вывод о том, что старший дошкольный возраст – наиболее благоприятный возрастной период в жизни ребёнка для запоминания и закрепления знаний о своем здоровье, и несомненно лучший

период для формирования основ здорового образа жизни [9].

Дети шестого года жизни проявляют особенно высокие показатели физической активности, в отличие от детей других периодов дошкольного детства. Однако их физические способности тесно связаны с умственными [14].

Таким образом, с целью сбережения, а также поддержания самочувствия дошкольника следует грамотно осуществлять общеобразовательный процесс, обеспечивать его методическими материалами, применять, а также улучшать педагогические приемы, методы и технологии взаимодействия педагога с ребенком и педагога с родителем, создавать и совершенствовать здоровьесберегающее пространство дошкольного учреждения. К тому же, формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Эта проблема крайне часто выносится как особо важная и актуальная и часто обсуждается педагогами в системе дошкольного образования.

1.2. Ребенок старшего дошкольного возраста как субъект формирования здорового образа жизни

Продолжая проводить исследование в данном направлении, важно проанализировать не только понятия «здоровье», «здоровый образ жизни и его составляющие», но и возрастные и психологические особенности формирования основ здорового образа жизни, связанные со старшим дошкольным периодом.

Процесс формирования здорового образа жизни начинается в раннем возрасте. Но старший дошкольный возраст служит для ребенка фундаментальным периодом формирования ценностей и осознанного отношения к самому себе [20]. Ребенок, даже на интуитивном уровне, начинает отождествлять себя, как отдельную личность со своими физиологическими и психологическими потребностями.

Старшие дошкольники также начинают делиться психологическими составляющими здоровья, рассказывать о своем самочувствии и упоминать о переживаниях по этому поводу. Однако отношение старших дошкольников к здоровому образу жизни остается пассивным. Это легко объясняется недостаточными знаниями о здоровье, как таковом, и недостаточно сознательным поведением по отношению к поддержанию здоровья. Игра, наряду с остальными занятиями, остаётся ведущим видом деятельности [25].

Дети старшего дошкольного возраста в полной мере не проявляют заинтересованности в оздоровительных мероприятиях. Причина этого заключается в том, что информация о здоровом образе жизни, транслируемая педагогами, родителями и другими специалистами, проводящими работу в данном направлении, подаётся детям по большей степени в назидательном порядке [50]. То есть в полной мере у них не формируется положительного эмоционального отношения к соблюдению здорового образа жизни. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных усилий, что крайне сложно для ребенка старшего дошкольного возраста, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу [39].

Активно развиваются психические процессы старших дошкольников, также отмечаются положительные изменения в их физическом и функциональном развитии. Дети старшего дошкольного возраста способны сохранять и демонстрировать правильную осанку, способны самостоятельно выполнять задания, обладают навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения своих целей в игре, в проявлении физической активности [37].

Следует отметить, что Е.В. Ишухина в качестве основного критерия воспитания здорового образа жизни у старших дошкольников предлагает рассматривать опыт овладения основами здорового образа жизни в совокупности показателей на эмоционально-мотивационном, поведенческом и когнитивном уровнях:

- Эмоционально-мотивационный компонент включает понимание значения здорового образа жизни, стремление ребенка вести здоровый образ жизни, интерес к правилам ЗОЖ, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

- Когнитивный компонент подразумевает знания о здоровом образе жизни, организме человека, здоровье, способах его сохранения, не нанесения вреда. Чтобы приобщить учащихся к соблюдению здорового образа жизни, необходимо ознакомить их с важностью соблюдения здорового образа жизни и его компонентов, формируя высокий уровень знаний и представлений.

Термин «представление» же в современной педагогической науке определяется как «наглядный образ предмета или явления, возникающий на основе прошлого опыта (данных ощущения и восприятия) путем его воспроизведения в памяти или воображении» [21].

В рамках нашего исследования следует говорить о «представлении» как об образе, возникающем на основе прошлого усвоенного опыта, знаний старшим дошкольником в свете формирования здорового образа жизни.

- Поведенческий компонент включает умение применять знания, самостоятельно выполнять элементарные правила ЗОЖ, способность переносить умение в другую ситуацию или деятельность [40].

Таким образом, обобщая приведенную выше информацию, стоит сказать, что полноценное формирование здорового образа жизни невозможно без учета возрастных и психологических особенностей ребенка старшего дошкольного возраста [22], а также соответствующего подхода к выбору методов и средств работы с целью формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

1.3. Педагогический потенциал дошкольной образовательной организации в создании психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни

Формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни сегодня является крайне актуальной задачей дошкольной образовательной организации.

Как уже упоминалось нами ранее, образовательная деятельность должна осуществляться в соответствии с требованиями ФГОС ДО. В рамках нашего исследования нами была проанализирована образовательная область «Физическое развитие», которая включает в себя приобретения опыта детей в следующих видах деятельности: становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [45].

Следуя психолого-педагогическим условиям формирования представлений здорового образа жизни, можно осуществить выполнение данного требования. Но для начала следует разобраться в самом понятии «психолого-педагогические условия».

Психолого-педагогические условия – это сознательно созданная среда, в которых синтез психологических и педагогических факторов демонстрируется посредством сотрудничества, позволяя педагогу выполнять свои задачи по обучению и воспитанию [49].

Однако, здесь же возникает проблемный вопрос: какие же средства и методы могут быть включены в деятельность педагогов ДОО с целью формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни?

Чтобы ответить на данный вопрос нами был осуществлен поиск и последующий за ним анализ многообразия методов и средств формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни. Таким образом, нами был сделан вывод о том, что старший дошкольный возраст является периодом, когда использование таких методов, как

объяснительно-иллюстративные и репродуктивные, переходит на второй план, в данном возрасте уже начинают применять разъяснение, показ, приучение.

В работе со старшими дошкольниками применяются активные методы обучения, которые предполагают использование такой системы методов, которые направлены главным образом, не на изложение педагогом готовых знаний и их воспроизведение, а на самостоятельное овладение обучающимися знаний в процессе активной познавательной деятельности [34].

Активные методы обучения – это методы, которые побуждают детей к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом, строятся в основном на диалоге, предполагающем свободный обмен мнениями о путях разрешения той или иной проблемы [33].

Активные методы обучения позволяют развивать мышление дошкольников, способствуют их вовлечению в решение проблем, в соответствии с возрастными особенностями, развивают практические навыки и умения, побуждают к практической и мыслительной деятельности, без которой нет движения вперед в овладении знаниями. Активные методы обучения выполняют направляющую, обогащенную, систематизирующую роль в умственном развитии детей, способствуют активному осмыслению знаний, что подтверждается высокой мотивацией детей при их использовании [10].

К активным методам обучения относятся проблемные ситуации, деловые игры, драматизация, театрализация. А также такие творческие игры, как «диалог», «мозговой штурм», метод аналогий и ассоциаций. Такие современные методы, как проекты, компьютерные технологии, метод эвристических вопросов, игровое проектирование в настоящее время также активно внедряются в работу с дошкольниками [47].

Поэтому мы посчитали, что будет целесообразно включить активные методы обучения в развивающую работу с детьми старшего дошкольного

возраста в целях формирования у них представлений о здоровом образе жизни.

Как известно, в педагогической теории и практике существуют различные технологии, методы, формы, приемы и средства, способствующие формированию знаний старших дошкольников о собственном здоровье, строении организма и здоровом образе жизни. Однако особое место среди них занимает метод проектов, поскольку именно он позволяет приобретать знания о ценности здоровья в процессе планирования и выполнения все более сложных практических задач, присваивать необходимый возрасту поведенческий опыт [17].

Важно упомянуть тот факт, что дошкольный период – это период формирования всех психических процессов. В старшем дошкольном возрасте активно развивается познавательная сфера. Ребенок, занимающийся проектной деятельностью, улучшает процессы запоминания, внимания, мышления, воображения, восприятия, обогащает свою речь [13].

К тому же, детям данного возрастного периода характерны более устойчивое внимание, стремление к совместной со сверстниками деятельности, умение оценивать себя, проявляется стремление к мыслительным операциям: синтезу и анализу [26].

В рамках данного исследования следует отметить, что именно метод проектов предоставляет возможность не только для развития различных аспектов личности ребенка, но и формирует его ценностное отношение к здоровью, поскольку данный метод:

- ориентирован на совместную активность субъектов образовательного процесса в разнообразных сочетаниях;
- подразумевает решение задачи формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, предусматривающей, с одной стороны, применение разных методов, а с другой объединение знаний, умений из различных областей науки;
- представляет проявление ребенком в проектировочной

деятельности своей самостоятельности, когда необходимо заявить свои личные цели и согласовывать их с другими, заявить о своих сложностях и проанализировать их причины, отстаивать свою позицию в дискуссии с товарищами и взрослыми, приобрести необходимый результат [21].

Таким образом, психолого-педагогический потенциал метода проектов состоит в том, что проектная работа дошкольников развивает психические процессы, объединяет в себе различные образовательные направления, а также открывает новые возможности в организации совместной познавательно-поисковой деятельности всех субъектов образовательного процесса, учит расставлять приоритеты, выявлять собственные интересы, планировать деятельность [36].

Однако, помимо проектной деятельности, существуют и другие методы и средства формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Наиболее эффективным средством, проверенным годами исследований и практики является игра.

Игра остается ведущим видом деятельности для старшего дошкольника. Игровая деятельность способствует полноценному развитию ребенка старшего дошкольного возраста, а также выступает основой проведения занятий по формированию основ здорового образа жизни [37].

Понятие «игровые технологии» включает обширную группу методов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр. Педагогические игры, в отличие от других видов игр, имеют поставленную цель и соответствующий результат [24].

Игровые технологии включают в себя: игры-путешествия, творческие игры, дидактические игры, игровой самомассаж, дыхательные упражнения, игропластику, пальчиковую гимнастику, творческую гимнастику [24]. Занятия, в которые включены игровые технологии, проводятся по определенному сюжету, в их процессе часто используются имитации, подражания, образные сравнения. Также эти занятия соответствуют психологическим и возрастным особенностям детей, улучшают процесс

запоминания, развивают когнитивные процессы, улучшают настроение и эмоциональный фон [30].

Итак, игровые технологии – одно из комплексных средств формирования здорового образа жизни: они направлены на всестороннее физиологическое и психологическое развитие, совершенствование определенных качеств личности, а главное, на приобщение старшего дошкольника к здоровому образу жизни, которое занимает важное место не только с точки зрения укрепления здоровья, но и для выработки привычки к здоровьесберегающим мероприятиям [24].

Исследования А.М. Виноградовой, Л. Гурович, М. Лучич, М.М. Рубинштейна и др. доказали эффективность воздействия произведений художественной литературы на разные стороны личностного развития ребенка дошкольного возраста [11].

Мотивация старших дошкольников к здоровому образу жизни, как известно, строится на основах формирования представлений о ценности здоровья, а также на положительном эмоциональном отношении к себе и своему состоянию [30]. Опираясь на эти сведения, мы понимаем, что для поднятия той самой мотивации нам понадобится действительно эффективное средство. Таким средством выступает художественная литература [31].

Использование художественной литературы является основным и наиболее доступным средством в работе со старшими дошкольниками по формированию здорового образа жизни. Художественная литература несомненно оказывает на ребенка положительное влияние, повышает эмоциональный фон, побуждает к рассуждению, анализу действий. Художественное слово в виде потешек, пословиц, коротких стихов, сопровождающих здоровьесберегающие действия детей, к которым их приобщают, подкрепляет эти действия, формирует потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании и дает понять ребенку, что здоровье – это общечеловеческая ценность [42].

Однако необходимо обращать на следующие моменты при реализации

данного направления работы: материалы, используемые при работе с детьми, должны быть доступными, наглядными, соответствовать сюжету и возрасту; занятия должны быть последовательными и систематическими [30].

Таким образом, использование художественной литературы в процессе формирования основ здорового образа жизни будет эффективным при соблюдении определенных правил: выбор литературных произведений с учетом составляющих здоровья; организация рефлексии и беседы-обсуждения прочитанного; проведение систематических и последовательных занятий; использование визуального материала, соответствующего содержанию прочитанного (доступного, с учетом возраста, психологических особенностей).

Анализируя научную литературу, можно выделить еще одно средство формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Этим средством является театрализованная деятельность.

Театрализованная деятельность – одно из интересных и творчески направленных средств формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Сюжетно-игровые задания, включенные в театрализованные мероприятия, по сей день пользуются большим спросом у детей и педагогов, и, кроме того, являются эффективной формой активного взаимодействия [46].

С. Л. Гончарова в своих работах говорит об огромном потенциале использования театрализации в целях формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни. Театрализованная деятельность мотивирует ребенка к изучению окружающего мира, усвоению правил, способов сохранения здоровья; развивает самооценку, познание себя; развивает психические процессы; активизирует мышечную память; развивает мелкую моторику [46].

В старшем дошкольном возрасте происходит углубление театрально-игрового опыта за счет освоения разных видов игры-драматизации и режиссерской театрализованной игры. К видам

театрализации относят: пальчиковый театр, театр живой куклы, напольный театр, театр настроений, театрализованные игры, театрализованные досуговые мероприятия, кукольный театр [52].

Из чего можно заключить, что театрализованная деятельность, направленная на формирование здорового образа жизни старших дошкольников, является эффективным средством в условиях дошкольной организации, развивает психические и физические процессы, создает эмоциональный подъем, повышает жизненный тонус ребенка.

К тому же, одним из результативных средств формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни является мультипликационные фильмы с их последующим обсуждением [51].

В современном мире мультипликационные фильмы являются частью субкультуры ребенка, а также важным элементом формирования личности ребенка. Развивающие мультфильмы оказывают большое влияние на развитие детей дошкольного возраста. С одной стороны, – это яркие, зрелищные, образные, простые, ненавязчивые, доступные детям мультфильмы. Они формируют у него первичные представления об окружающем мире, строении собственного организма, здоровом образе жизни, эталонах поведения для укрепления и сохранения здоровья. Сравнивая себя с персонажами тематически направленных мультфильмов старший дошкольник приобретает новые знания, формирует свое отношение [36].

Таким образом, ситуации, описанные в мультфильме, облегчают обучение детей: повышают их осведомленность в рамках формирования здорового образа жизни, развивают их воображение, а также формируют их собственное мировоззрение.

Еще одним средством формирования представлений детей старшего дошкольного возраста выступает изобразительная деятельность. Данное средство также актуально для детей старшего дошкольного возраста, так как

на данном возрастном этапе идет активное развитие воображения и формируется отношение к самому себе, своей деятельности.

Изобразительная деятельность – художественно-творческая деятельность, направленная не только на отражение впечатлений, полученных в жизни, но и на выражение своего отношения к изображаемому. Изобразительная деятельность является для ребенка проводником в мир творчества. Старшие дошкольники проявляют особый интерес к данному виду деятельности. Создавая рисунок, лепку, аппликацию дети отмечают, почему им нравится изображение, что в них интересного, почему они радуют их, и наоборот, что вызывает отрицательное отношение.

Включение данного средства в работу с детьми в целях формирования представлений о здоровом образе жизни позволяет решить ряд задач: дети актуализируют свои знания о составляющей здорового образа жизни, перенося свой усвоенный опыт в творческую деятельность; у детей формируется отношение к собственному здоровью, себе, своему организму посредством воспроизведения образов; дети учатся взаимодействовать с информацией, обобщать, структурировать, анализировать [24].

Как известно, авторы выделяют такую составляющую здорового образа жизни, как адекватность психоэмоционального состояния, которая наряду с другими является важной в формировании представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни [13].

Одним из средств, которое направлено на формирование данной составляющей выступает психогимнастика.

М.И. Чистякова дает термину такое определение: «психогимнастика есть курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), которые направлены на развитие и коррекцию различных сторон ребенка, в том числе, познавательной и эмоционально-волевой сферы» [26].

Психогимнастика по методу М.И. Чистяковой направлена на обучение техническим аспектам выразительных движений, использованию данных движений в воспитании эмоций и высших чувств и овладение навыками

саморасслабления.

Посредством включения психогимнастических упражнений в развивающую работу с детьми старшего дошкольного возраста можно решить множество задач.

Психогимнастические упражнения снимают мышечные зажимы, устраняют барьеры в общении со сверстниками, настраивают на позитивное общение в группе. Старшие дошкольники начинают лучше чувствовать свое тело, понимать реакции на тот или иной раздражитель. Также психогимнастические упражнения дают возможность самовыразиться, учат справляться с трудностями [52].

К примеру, включение в занятие педагогами или педагогом-психологом психогимнастического упражнения поможет детям снять усталость или напряжение, воображаемая ситуация, созданная в ходе упражнения поможет детям превратиться в «облачко» или «солнышко», вызвав у детей при этом положительные эмоции.

Таким образом, психогимнастические упражнения помогают ребенку общаться со сверстниками, выражать свои чувства и понимать чувства других. У него вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.). Уходят невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность) [25].

Однако, говоря о формировании представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни, нельзя не упомянуть такую форму работы, как активное взаимодействие дошкольной образовательной организации и семьи [34].

Семья и дошкольная образовательная организация являются двумя основными социальными факторами, определяющими уровень сформированности основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Идея взаимосвязи социального и семейного воспитания отражена в ряде правовых документах, в том числе в «Концепции дошкольного

образования», Федеральном законе № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», где родители являются «первыми учителями» своих детей.

Сегодня появляется новая концепция отношений между семьями и педагогами, которая называется «сотрудничество». Сотрудничество – это общение «на равных», где ни у кого нет возможности демонстрировать, управлять, тестировать. Это не монолог, а диалог, который всегда будет укреплять отношения между участниками системы образования. Важно, чтобы обе стороны владели потребностью в ведении беседы, искали конструктивные пути и средства взаимодействия [43].

Сотрудничество будет успешным только при наличии полного доверия и понимания важности этого взаимодействия. Наиболее эффективным будет сочетание с целенаправленным воздействием на ребенка. Также педагоги должны обеспечивать родителей необходимыми материалами, искать вариативные модели работы, совершенствоваться вместе с родителями в вопросах охраны здоровья и воспитания у дошкольников самой культуры здоровья [23].

Для понимания общей картины взаимодействия детского сада и педагогов следует перечислить основные направления организации работы дошкольного учреждения с семьей по формированию здорового образа жизни:

- проведение диагностической деятельности по изучению потребностей семей в направлении здорового образа жизни;
- использование оптимальных форм и методов в дифференцированной групповой и индивидуальной работы с семьей по формированию системы знаний и умений здорового образа жизни у детей;
- организация психолого-педагогического просвещения родителей (проведение семинаров-практикумов, родительских собраний, изготовление буклетов, стендов, плакатов и др. о компонентах здорового образа жизни; средствах и методах взаимодействия с ребенком для поддержания общей

двигательной активности, развития функциональных систем организма; воспитания положительного отношения к себе и окружающим и др.);

- создание системы массовых досугово-оздоровительных мероприятий с родителями, работа по организации совместной общественно значимой деятельности и здорового досуга родителей и детей (проведение праздников, Дней Здоровья и др.);

- выявление и использование в практической деятельности позитивного опыта семейного воспитания;

- внедрение в семейное воспитание традиций здорового образа жизни;

- оказание помощи родителям в формировании нравственного образа жизни семьи, диагностике и предупреждении негативных проявлений у детей;

- консультирование родителей в вопросах развития ребенка.

Досугово-оздоровительная деятельность, а также пропаганда здорового образа жизни в семье являются актуальными способами работы по формированию здорового образа жизни. Активное вовлечение педагогов, социального педагога, педагога-психолога, инструктора по физкультуре и других специалистов во взаимодействие с семьей является важным условием взаимодействия школьного учреждения и семьи по формированию здорового образа жизни [18].

В Приложении Д представлен Конспект родительского собрания по вопросам формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, педагогический потенциал дошкольной образовательной организации в целях создания психолого-педагогических условий для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни крайне высок. Целесообразное использование активных методов обучения, описанных выше, продуктивное взаимодействие с семьей выступают своеобразным гарантом успешного формирования представлений

старших дошкольников о здоровом образе жизни.

Выводы по Главе 1

Подводя итог, отметим следующее: опираясь на определенные психолого-педагогические условия формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, которые были выделены нами на этапе планирования исследовательской деятельности, мы выявили теоретические аспекты формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Так мы подчеркнули, что формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ будет результативным, если проводить образовательную работу по всем составляющим ЗОЖ детей дошкольного возраста.

Чтобы обеспечить соблюдение данного психолого-педагогического условия мы осуществили анализ научной литературы, раскрыли сущность основных понятий таких, как «здоровье», «здоровый образ жизни» и выявили основные составляющие здорового образа жизни: рациональное питание; установленный распорядок дня; стабильность адекватного психоэмоционального состояния; поддерживающая двигательная активность; закаливание организма и личная гигиена. Также мы раскрыли понятие «представление» в свете исследуемой темы.

Далее для обеспечения следующего психолого-педагогического условия, сущность которого состоит в использовании активных методов обучения, мы осветили педагогический потенциал ДОО в создании психолого-педагогических условий формирования представлений старших дошкольников о ЗОЖ, выделив такие методы и средства, как художественная литература, изобразительная деятельность, метод проектов, игра, мультипликационные фильмы и театрализованная деятельность, раскрыв их содержание в рамках формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

Исходя из содержания следующего определенного нами в гипотезе

психолого-педагогического условия говорящего о том, что формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни будет результативным, если в образовательном процессе по формированию представлений детей о ЗОЖ участвуют как педагоги ДОО, так и другие субъекты образовательного процесса.

Основываясь на данном психолого-педагогическом условии формирования здорового образа жизни старших дошкольников, сущность которого состоит в активном совместном взаимодействии детей, педагогов и родителей, мы выявили такой метод формирования здорового образа жизни, как метод проектов. А также выделили особенности взаимодействия ДОО и родителей, направления работы с родителями.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа эмпирического исследования

С целью всестороннего изучения психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни было организовано эмпирическое исследование на базе детского сада № XXX г.Красноярска.

В исследовании приняли участие 10 детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Группу составили 5 мальчиков и 5 девочек.

Данное исследование проводилось в несколько этапов:

1. Выбор наиболее подходящих методик.
2. Подготовка условий для проведения исследования.
3. Проведение исследования.
4. Анализ и интерпретация полученных результатов.
5. Подведение итогов, формулирование выводов.

Для того, чтобы определить уровень сформированности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, нами был осуществлен поиск подходящей методики, направленной на выявление сформированности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни [1].

Для исследования была выбрана проективная методика «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т.К.), посредством которой получилось изучить особенно важный критерий – представления о здоровье

и здоровом образе жизни. Детям предлагалось закончить мысль: «Я думаю здоровый человек такой ...» [1]. По количеству названных детьми признаков определялся уровень сформированности:

- **высокий уровень** – ребенок обладает полным представлением о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни»; выделяет до 12 признаков здорового человека; знает, зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет полное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня и культурно-гигиенических навыков.

- **допустимый уровень** – ребенок недостаточно полно обладает представлением о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни»; выделяет до 9 признаков здорового человека; не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем и что влияет на здоровье человека.

- **средний уровень** – ребенок имеет удовлетворительное представление об основах формирования ЗОЖ у человека, необходимости соблюдения режима дня и культурно-гигиенических навыков; выделяет до 6 признаков здорового человека.

- **низкий уровень** – ребенок обладает недостаточным представлением о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни»; выделяет до 3 признаков здорового человека; не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Не имеет удовлетворительного представления об основах формирования ЗОЖ у человека, необходимости соблюдения режима дня.

В Приложении А представлены критерии оценки ответов детей.

Количественная и качественная обработка результатов данных представлена в качестве практического обоснования исследования. Диаграммы и таблицы используются для представления результатов эмпирического исследования.

Далее мы проанализируем результаты констатирующего этапа

эмпирического исследования.

Обратимся к результатам диагностики представлений детей о здоровом образе жизни, которые представлены на Рисунке 1. Уровень сформированности определялся проективным методом, автором которой является Андриющенко Т. К.



Рисунок 1. Результаты исследования представлений детей о здоровом образе жизни по проективной методике Т.К. Андриющенко на констатирующем этапе исследования

Как показано на рисунке 1, у 10% опрошенных детей (1 ребенок) выявлен высокий уровень сформированности представлений детей о здоровом образе жизни. Данный факт свидетельствует о том, что только 1 ребенок обладает полным представлением о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни»; выделяет до 12 признаков здорового человека; знает, зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет полное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня и культурно-гигиенических навыков.

Также на рисунке 1 мы видим, что у 10% опрошенных детей (1 ребенок) выявлен допустимый уровень сформированности представлений

детей о здоровом образе жизни, что говорит о недостаточности представлений у испытуемого о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни». Также данный факт показывает нам, что ребенок выделяет до 9 признаков здорового человека; не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем и что влияет на здоровье человека.

На рисунке 1 мы видим, что у 50% опрашиваемых детей (5 детей) выявлен средний уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, что говорит нам о том, что дети имеют лишь удовлетворительное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня и культурно-гигиенических навыков, а также выделяют до 6 признаков здорового человека.

У 30% (3 детей) испытуемых детей выявлен низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, что указывает на то, что дети обладают недостаточным представлением о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни» и выделяют до 3 признаков здорового человека.

Подробные результаты представлены в Приложении Б.

Таким образом, нами был осуществлен анализ результатов констатирующего этапа эмпирического исследования, были определены дефициты, которые задали вектор последующей развивающей работы с детьми на формирующем этапе эмпирического исследования.

2.2. Опыт реализации психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни

Опираясь на результаты констатирующего этапа эмпирического исследования нами, была выделена цель последующей развивающей работы на формирующем этапе: формирование представлений у детей старшего

дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

Анализируя научную литературу, мы выявили основные составляющие здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста, на формирование, которых и была направлена наша работа:

Так, к основным составляющим здорового образа жизни относятся:

- Рациональное питание;
- Установленный распорядок дня;
- Стабильность адекватного психоэмоционального состояния;
- Поддерживающая двигательная активность;
- Личная гигиена.

Каждое мероприятие содержательно было направлено на формирование той или иной составляющей здорового образа жизни.

Однако для того, чтобы в полном объеме сформировать представления детей о здоровом образе жизни, мы решили провести вводные занятия, направленных на формирование общих представлений о здоровье, его составляющих, о собственном организме. Так, Занятие 1 «Здоровый человек, какой он?» включало в себя Игру «Передай улыбку», целью которой являлось обучение элементам мимики, выразительных движений, а также способствование объединению детей в группе. Посредством данной игры нам удалось познакомиться с ребятами, настроить их на положительный лад, задать положительное настроение в группе.

Далее, в рамках вводного занятия мы прочли авторскую сказку «Путешествие Васи в страну Хочутохочесё», после которой была осуществлена беседа на тему: «Здоровье человека». Получив ответную реакцию от детей, мы продвинулись далее.

Игра «Что вы знали о себе?», целью которой выступало просвещение о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, позволила старшим дошкольникам узнать новую информацию, обогатить словарный запас, задать интересующие вопросы.

После проведения игры мы также обсудили вопросы, связанные со строением организма человека, его здоровьем. Обсуждение исхода игры перетекло в общее обсуждение занятия, воспитанники делились впечатлениями, обобщали представления и знания, полученные в ходе занятия, и задавали интересующие вопросы.

Тем самым, на первом занятии мы определили общую тематику развивающих мероприятий, дети поняли, в каком тематическом направлении будут проводиться следующие занятия.

Следующее занятие (Занятие 2 «Здоровым быть - здорово!») было направлено на закрепление у детей понятия «здоровый образ жизни». Совместно с детьми мы осуществили просмотр мультипликационного фильма «Здоровье. Здоровый образ жизни. Страна Спортания», целью которого являлась актуализация знаний воспитанников о здоровье и здоровом образе жизни, отраженных в мультипликации. И далее, для закрепления полученных знаний нами было проведено игровое упражнение «Хлопни-топни», целью которого выступила актуализация знаний, полученных в ходе занятия; развитие когнитивно-осознаваемого компонента ЗОЖ.

Таким образом, проведя два общих занятия, мы перешли к тематически направленным занятиям, направленным на формирование знаний о составляющих здорового образа жизни.

Занятие 3 «Правильное питание и личная гигиена» позволило расширить представления детей об основах жизнедеятельности и ЗОЖ посредством использования в процессе занятия театрализованных этюдов. Название данного занятия напрямую отражает его содержание. Посредством проигрывания театрализованных этюдов дети усваивали знания о правильной пище и личной гигиене. Также для закрепления знаний, полученных в ходе театрализации мы провели игру «Полезное-неполезное».

Занятие 4 «Что полезно, а что нет?», целью которого также являлось расширение представлений о роли правильного питания в жизни человека,

позволило обобщить знания детей о такой составляющей ЗОЖ, как рациональное питание, а также обогатило знания детей о витаминах, их значении и витаминосодержащих продуктах.

Занятие 5 «Здоровье в движении», целью которого являлась активизация мотивационного аспекта в укреплении и сохранении собственного здоровья посредством физической активности, позволило сформировать у воспитанников представление о важности двигательной активности, видах спорта, их пользе.

Занятие 6 «Расписание здоровья» содержательно было направлено на формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о распорядке дня, важности соблюдения культурно-гигиенических навыков. В занятие был включен просмотр мультипликационных фильмов с соответствующей тематикой и последующее их обсуждение, а также игра малой активности с обручами «День и ночь», целью которой выступило развитие двигательной активности старших дошкольников.

Проведение Занятия 7 «Что я чувствую?» было обусловлено необходимостью развивающей работы по такой составляющей ЗОЖ, как адекватность психоэмоционального состояния. Мы посчитали, что данное занятие будет актуально для детей данной возрастной группы, так как старшие дошкольники уже умеют определять свои ощущения и чувства, настроение, однако, не всегда могут определить свое состояние. Целью данного занятия было развитие когнитивного компонента ЗОЖ посредством изучения своих ощущений, эмоциональных состояний и чувств; формирование умения их определять. Беседа «Мир эмоций» и Игровое упражнение «Театр масок» развили умения детей понимать эмоции окружающих через проигрывание эмоционального состояния, его проговаривания.

Далее были проведены итоговые занятия, на которых были обобщены знания, полученные детьми. На Занятии 8 «Составляющие здорового образа жизни», Занятии 9 Квест-игра (активность на улице) «Путешествие в страну

здоровья», Занятия 10 Викторина (подведение итогов) «Страна здоровья», дети закрепили представления об основных составляющих элементах здоровья и ЗОЖ.

Опираясь на гипотезу, мы также предполагаем, что формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ будет результативным, если использовать активные методы обучения.

Активные методы – это такие методы обучения, при которых деятельность обучаемого носит продуктивный, творческий, поисковый характер. К активным методам обучения относят дидактические игры, анализ конкретных ситуаций, решение проблемных задач, обучение по алгоритму, мозговую атаку, внеконтекстные операции с понятиями и др.

Игровые технологии включают в себя множество методов организации образовательного процесса ДОО. Как известно, игра остается для детей старшего дошкольного возраста ведущим видом деятельности, к тому же, игры формируют у детей эмоциональное отношение к составляющим здорового образа жизни. Поэтому мы постарались включить в развивающую работу с детьми как можно больше видов игр. Например, Занятие «Путешествие в страну здоровья» содержит квест-игру, в которой детям предлагалось отправиться в воображаемую страну здоровья. Данное занятие получило высокий уровень положительного эмоционального отклика детей, кроме того, дети закрепили полученные знания и представления о ЗОЖ и его составляющих.

К тому же, в развивающую работу были включены театрализованные игры. Так, игровое упражнение «Театр масок», целью которого являлось развитие умения понимать эмоции окружающих через проигрывание эмоционального состояния, было включено в содержание Занятия 7 «Что я чувствую?». В данном игровом упражнении детям предлагалось посетить театр масок. Воспитанники показывали различные выражения лиц сказочных героев, а после мы вместе обсудили, что из этого получилось. Проблемные вопросы, которые были заданы в конце занятия: Какие эмоции было сложнее

всего показывать? Как у вас удалось определить ту или иную эмоцию персонажа сказки? Все ли эмоции показались вам непонятными? Как вы считаете, важно ли проявлять эмоции и чувства? С какими персонажами вам бы хотелось познакомиться? Были ли какие-то персонажи похожи на вас?

Также нами были использованы игры малой подвижности с использованием необходимой атрибутики. Так, например, в Занятие 5 «Здоровье в движении», целью которого являлась активизация мотивационного аспекта в укреплении и сохранении собственного здоровья посредством физической активности, была включена игра малой подвижности с мячом «Мяч передавай!». По окончании занятия были заданы проблемные вопросы, отвечая на которые дети актуализировали свои знания и представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Также в образовательном процессе по формированию представлений детей о ЗОЖ нами были использованы дидактические игры. Такие игры, в отличие от других видов игр, имеют поставленную цель и соответствующий результат, направлены на решение задач в более приемлемой для детей форме. А также в ходе дидактической игры дети осваивают необходимые знания и представления о здоровье и ЗОЖ.

Так, в Занятии «Что полезно, а что нет?» нами была использована дидактическая игра «Чудесный мешочек», целью которой являлось дополнение и актуализация знаний детей о полезных овощах и фруктах, витаминах.

Использование художественной литературы в целях формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни выступает одним из популярных средств развивающей работы. Посредством чтения произведений и последующего обсуждения дети усваивают новые знания, обобщают и анализируют полученную информацию, расширяя понятийный аспект.

Кроме того, как уже упоминалось ранее, включение художественной литературы в развивающую работу будет результативным только с

проведением последующей беседы-обсуждения с постановкой проблемных вопросов, в процессе ответа на которые у воспитанников формируется представление о здоровом образе жизни.

Так, например, в Занятие «Здоровье в движении» нами было включены чтение сказки «Любимый мяч» и последующая беседа на тему «Физическая активность», которая способствовала расширению представлений детей о важности двигательной активности, а также пополнению их словарного запаса. Примерные вопросы, которые были заданы нами: нужно ли заниматься спортом и почему вы так считаете? А в чем польза спортивных занятий? Как вы считаете, есть ли какие-то правила для проведения подвижных игр?

Метод проектов является актуальным и востребованным в образовательном процессе с детьми старшего дошкольного возраста. Более того, дети экспериментальной группы проявляли особый интерес не только к осуществлению проекта, но и к его организации. Совместно с детьми мы выбрали тему проекта, определили, каким образом будем его реализовывать. На занятии совместно с детьми мы изготовили лэпбук, обобщающий знания, полученные в ходе развивающих занятий, тем самым насыщая предметно-пространственную среду группы новым материалом, с которым в последующем времени детям самим будет интересно взаимодействовать.

Также мы предполагаем, что формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ будет результативным, если в образовательном процессе по формированию основ ЗОЖ будут участвовать дети, родители, педагоги дошкольной образовательной организации.

В рамках формирующего этапа исследования нами была осуществлена совместная работа с родителями, целью которого являлось приобщение родителей к формированию ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста. Родителям и детям предлагалось изобразить оздоровительные традиции в семье, после все рисунки были оформлены в общий наглядный стенд.

К тому же, нами была осуществлена просветительская работа с

родителями. Мы изготовили памятку о составляющих здорового образа жизни и передали ее в группу детского сада для того, чтобы любой родитель смог с ней ознакомиться.

Такое взаимодействие с семьей является важным аспектом в формировании ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста. Современное образование делает акцент на семейное воспитание, так как родители являются первыми и самыми главными наставниками для своих детей, а посредством изготовления проекта дети и родители обмениваются эмоциональным и познавательным опытом о здоровье и ЗОЖ.

Таким образом, нами была проведена развивающая работа, которая опиралась на психолого-педагогические условия, выделенные в гипотезе.

Более полное содержание развивающих мероприятий представлено в Приложении Г.

2.3. Анализ и интерпретация контрольного этапа эмпирического исследования

Далее проанализируем результаты контрольного этапа эмпирического исследования. Стоит обозначить, что так же, как и на констатирующем этапе нами была продиагностирована группа детей, состоящая из 5 мальчиков и 5 девочек.

По итогам проведения данной методики у детей в данной группе был выявлен уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни: высокий, допустимый, средний и низкий.

На основе критериев оценивания ответов детям выставлялись баллы, которые соответствовали определенному уровню сформированности.

Результаты представлены на Рисунке 3. Подробные результаты представлены в Приложении В.

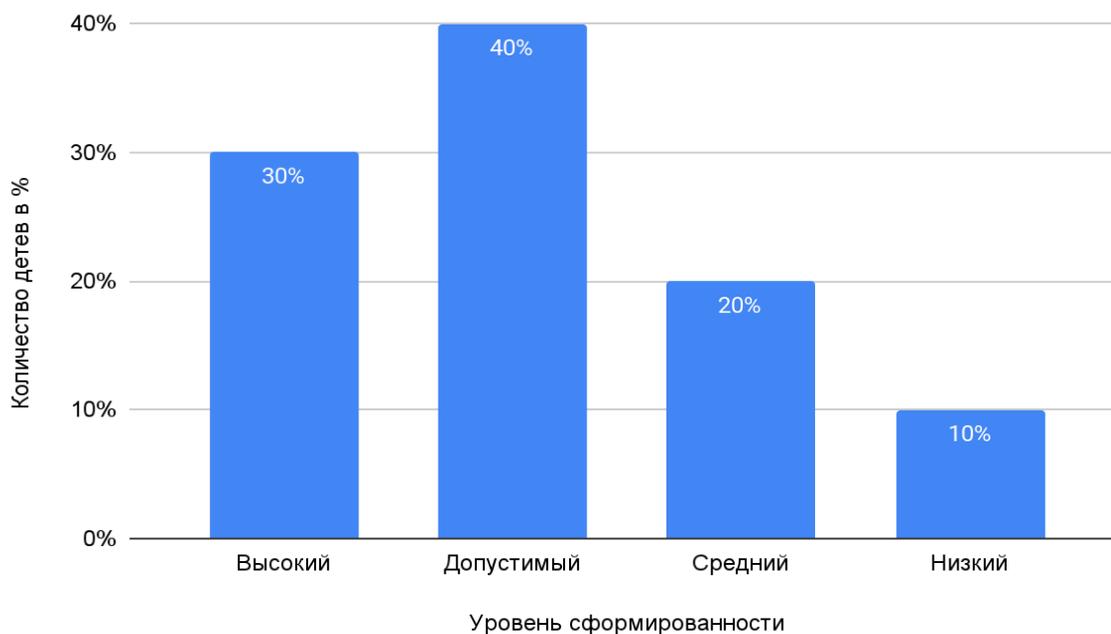


Рисунок 2. Результаты исследования представлений детей о здоровом образе жизни по проективной методике Т.К. Андриющенко на контрольном этапе исследования

На Рисунке 2 мы видим, что у 30% (3 детей) выявлен высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, что говорит о том, что дети обладают полным представлением о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни»; выделяют до 12 признаков здорового человека; знает, зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. К тому же, имеют полное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня и культурно-гигиенических навыков

У 40% исследуемых (4 ребенка) выявлен допустимый уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Данный факт свидетельствует о том, что дети недостаточно полно обладают представлением о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни»; в процессе выполнения диагностического задания выделяют до 9 признаков здорового человека.

И у 20% испытуемых (2 детей) выявлен средний уровень

сформированности представлений о здоровом образе жизни. Данный факт говорит нам о том, что испытуемые в процессе выполнения диагностического задания выделяли до 6 признаков здорового человека.

У 10% испытуемых (1 ребенок) выявлен низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Это говорит о том, что ребенок обладает недостаточным представлением о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни»; выделяет до 3 признаков здорового человека; не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека.

Таблица 1

Обобщенные результаты сформированности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни на констатирующем и контрольном этапах

Методика	Констатирующий этап (% детей)				Контрольный этап (% детей)			
	В уровень	Д уровень	С уровень	Н уровень	В уровень	Д уровень	С уровень	Н уровень
Представления детей о здоровом образе жизни (по методике «Я думаю, что здоровый человек такой...» Андрющенко Т.К.)	10%	10%	50%	30%	30%	40%	20%	10%

Итак, мы видим, что ситуация на констатирующем этапе по отношению к контрольному этапу существенно изменилась. Если на констатирующем этапе нами по итогу проведения диагностики было выявлено, что у 10% (1 ребенка) определен высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, то на контрольном этапе уже у 30% детей (3 детей)

замечено повышение показателя.

На констатирующем этапе исследования было также выявлено, что у 10% испытуемых определен допустимый уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, но уже на контрольном этапе выявлено, что у 40% испытуемых определен допустимый уровень.

У испытуемых со средним уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни также замечены существенные изменения: на констатирующем этапе у 50% опрашиваемых детей был определен средний уровень, на контрольном же определен у всего лишь 20% опрашиваемых.

Кроме того, на констатирующем этапе мы выявили, что у 30% опрашиваемых определен низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, на контрольном же данный показатель изменился до 10%.

Таким образом, на контрольном этапе в группе преобладает допустимый уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни (40% испытуемых), когда на констатирующем нами был диагностирован средний уровень сформированности (50% испытуемых).

Поэтому можно сделать вывод о том, что на контрольном этапе произошли существенные изменения, что свидетельствует о результативной работе, проведенной нами на формирующем этапе.

Выводы по Главе 2

Таким образом, можно отметить, что в эмпирическом исследовании приняли участие 10 детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет). Группу составили 5 мальчиков и 5 девочек. В процессе исследования в данной группе был выявлен уровень сформированности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

Для того, чтобы выявить уровень сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, мы использовали проективную методику Т.К. Андрющенко, посредством которой определяли представления о признаках здоровья и правилах здорового образа жизни.

Результаты констатирующего этапа эмпирического исследования задали вектор развивающей работы на формирующем этапе исследования. Мы выявили, что в группе представления о здоровом образе жизни в большинстве своем сформированы на среднем уровне.

Развивающую работу на формирующем этапе эмпирического исследования проводили с опорой на психолого-педагогические условия формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни. Мы провели 10 развивающих занятий, которые:

- были направлены на формирование той или иной составляющей здорового образа жизни (рациональное питание; установленный распорядок дня; стабильность адекватного психоэмоционального состояния; поддерживающая двигательная активность; личная гигиена);
- содержали активные методы обучения (такие, как игра, театрализованная деятельность, проекты и др.);
- включали в себя взаимодействие всех субъектов ДОО (родителей, педагогов и воспитанников).

На контрольном этапе исследования провели повторную диагностику для того, чтобы увидеть, что изменилось после проведения развивающей

работы. И так, на контрольном этапе выявили существенные изменения в группе. Представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни сформированы на допустимом уровне.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании была поднята актуальная проблема обоснования и реализации психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

В процессе теоретической работы в рамках исследовательской деятельности нам удалось раскрыть понятие и содержание здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Мы содержательно раскрыли такие понятия, как «здоровье» и его составляющие: физическое здоровье, психическое здоровье, сексуальное здоровье, нравственное здоровье и социальное здоровье, также отразили сущность понятия «здоровый образ жизни» и выделили его составляющие, такие, как установленный распорядок дня, рациональное питание, стабильность адекватного психоэмоционального состояния, поддерживающая двигательная деятельность и личная гигиена. Таким образом, выявив сущность данных понятий, мы осуществили анализ научной литературы и определили направление работы в последующем.

Анализ возрастных особенностей старших дошкольников, показал, что в полной мере у них не формируется положительного эмоционального отношения к соблюдению здорового образа жизни. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных усилий, что крайне сложно для ребенка старшего дошкольного возраста, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу [15]. Поэтому дошкольным образовательным организациям необходимо использовать все педагогические ресурсы, чтобы реализовать задачи, поставленные ФГОС ДО.

В ходе исследования было выявлено, что ДОО обладают значительным

педагогическим потенциалом в создании психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ. В детских садах педагогические коллективы для формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ используют методы и средства, которые соответствуют возрастным особенностям дошкольников: игра, метод проектов, мультипликационные фильмы, художественная литература, изобразительная деятельность и др.

Необходимо подчеркнуть, что важную роль в формировании представлений детей о ЗОЖ играет организация сотрудничества ДОО с семьей обучающихся, однако, данное сотрудничество будет успешным только при наличии полного доверия и понимания важности этого взаимодействия.

Далее нами было организовано и проведено эмпирическое исследование сформированности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, был осуществлен подбор диагностической методики выявления сформированности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

Также мы описали психолого-педагогическую работу, проведенную в целях формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, опираясь гипотезу и выделенные в ней психолого-педагогические условия формирования представлений старших дошкольников о ЗОЖ. В рамках формирующего этапа исследования мы провели 10 развивающих занятий, которые:

- были направлены на формирование той или иной составляющей здорового образа жизни (рациональное питание; установленный распорядок дня; стабильность адекватного психоэмоционального состояния; поддерживающая двигательная активность; личная гигиена);
- содержали активные методы обучения (игра, метод проектов др.);
- включали в себя взаимодействие всех субъектов ДОО (родителей, педагогов и воспитанников).

Анализ результатов контрольного этапа эмпирического исследования показал положительную динамику в формировании представлений старших дошкольников о ЗОЖ: в общем у 70% детей показали результаты высокого и допустимого уровней сформированности представлений детей о ЗОЖ.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развивающая работа на формирующем этапе эмпирического исследования оказалась результативной, а это значит, что гипотеза исследования подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андриющенко Т.К. Методика диагностики сформированности здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста // АНИ: педагогика и психология. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-dagnostiki-sformirovannosti-zdoroviesberegayuschey-kompetentnosti-u-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 26.04.2023).
2. Афанасьева В.Н. Воспитание основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста на физкультурных досугах / В.Н. Афанасьева, М.К. Иванова // Международный студенческий научный Вестник. 2023. №2. 4 с. EDN OMZOXO.
3. Бабаева Ю.В. Модель управления процессом формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста посредством проектной деятельности / Ю.В. Бабаева // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2021. №3. С. 24-29. DOI 10.25586 / RNU. V925X. 21.03. P.024. EDN LHSWXO.
4. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических осмотрах: Руководство для врачей. М. 2004. 168 с.
5. Баранов А.А., Альбицкий В.Ю., Модестов А.А., Косова С.А. и др. Заболеваемость детского населения России (итоги комплексного медикостатистического исследования) // Здравоохранение Российской Федерации. № 5. 2012. С. 21-26.
6. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии: учебник / В. П. Беспалько. М.: Изд-во Педагогика, 1989. 192 с.
7. Блинова Г.В. Взаимодействие дошкольного общеобразовательного учреждения и семьи в формировании здорового

образа жизни детей дошкольного возраста / Г. В. Блинова. // Молодой ученый. 2017. № 6 (140). 409-411 с. URL: <https://moluch.ru/archive/140/39387/> (дата обращения: 26.03.2023).

8. Боок Л.М., Лебедева Н.В., Югансон Я.В. Развитие и совершенствование двигательных способностей, формирования основ здорового образа жизни у дошкольников в совместной деятельности родителей, детей и педагогов ДОУ // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2020. №VI. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-i-sovershenstvovanie-dvigatelnyh-sposobnostey-formirovaniya-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-doshkolnikov-v-sovmestnoy> (дата обращения: 20.04.2023).

9. Васина Ю.М. Содержание и методика формирования навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста / Ю.М. Васина, В.В. Ермакова //Глобальный научный потенциал. 2020. С. 50-52. EDN ESZZWI.

10. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. М., 1996.

11. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. М., 1990.

12. Волошина Л.Н., Демидович О.В. Здоровьеориентированная образовательная система как феномен современной теории и практики социального воспитания //Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2012. Том 18. С. 126-129.

13. Воронова Е.К. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста / Е.К. Воронова // Заметки ученого. 2022. № 3-1. С. 268-273. EDN OGOAFI.

14. Галазий О.В. Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях ДОУ // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2013. №5. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami-fizicheskoy-kultury-v-usloviyah-dou> (дата обращения: 22.04.2023).

15. Гимадиева Н.И. Проблема формирования представлений о здоровом образе жизни в процессе режимных моментов / Н.И. Гимадиева, М.И. Васильева // E-Scio. 2021. №5 (56). С. 298-303. EDN GCEQZL.

16. Деркунская В.А. Родничок здоровья: технологии здоровьесберегающего сопровождения в опыте работы дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / под науч. ред. В. А. Деркунской. С-Пб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. 195 с.

17. Дунаева С.А. Формирование культуры здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе ведения проектной деятельности / С. А. Дунаева // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : Сборник научных статей VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 23–24 апреля 2019 года. Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019. С. 170-172. EDN IZFGAI.

18. Евдокимова Н.В. Детский сад и семья: методика работы с родителями. / Н.В. Евдокимова. М.: Мозаика-Синтез, 2007. С.144.

19. Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в д/с. Человек. М. 2004.

20. Кравцов Г.Г. Психология и педагогика обучения дошкольников: учебное пособие / Г.Г. Кравцов, Е.Е. Кравцова. М.: Мозаика-Синтез,. 2013. С. 264.

21. Коротеева В.И. Проект, как метод формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста / В. И. Коротеева // Modern Science. 2020. № 12-2. С. 381-384. EDN GRWJXL.

22. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В., Каплун Э.Г. Анатомия и физиология детского организма / Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова, Э.Г.

Каплун. М., 2012. 123 с.

23. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение: библиотека учителя и воспитателя; страницы истории педагогической мысли / П.Ф. Лесгафт. М.: Педагогика, 2010. 128 с.

24. Лизунова Е.В. Игровая технология как здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии школьников // СНВ. 2014. №1 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-tehnologiya-kak-zdoroviesberegayuschiy-faktor-v-obuchenii-i-razvitii-shkolnikov> (дата обращения: 01.05.2023).

25. Майбуров Л.А. Особенности представлений дошкольников о здоровье и способах его укрепления / Л.А. Майбуров // Детский сад: теория и практика. 2014. № 8. 32-39 с.

26. Метяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. -метод. пособие / А. М. Метяева. М.: Изд-во Академия, 2008. 168 с.

27. Назаренко К.О. Экспериментальное исследование формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников средствами игровой деятельности / К.О. Назаренко // MODERN RESEARCH AND DEVELOPMENT 2022: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 28 апреля 2022 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая наука» (ИП Ивановская И.И.), 2022. С. 98-102. EDN DUXCJD.

28. Никифорова А.Е. Значение формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста / А. Е. Никифорова // Дошкольное образование: опыт и перспективы развития : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 31 декабря 2017 года. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью Центр научного сотрудничества Интерактив плюс, 2017. С. 46-48. EDN YNXOQR.

29. Нищева Н.В. О здоровье дошкольников родителям и педагогам. Спб., 2006. 58 с.

30. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе

жизни у дошкольников / И.М. Новикова. М. : Мозаика-Синтез, 2010. 96 с.

31. Педагогика: Большая современная энциклопедия / Сост. Е.С.Рапацевич.– Мн.: «Соврем. слово», 2005. С.459.

32. Питерскова М.Н., Кузьмина Л.А., Шибеева Р.В. Художественная литература как средство эмоционального развития дошкольников // Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/hudozhestvennaya-literatura-kak-sredstvo-emotsionalnogo-razvitiya-doshkolnikov> (дата обращения: 25.04.2023).

33. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология / Учеб. пособие / И.М. Прищепа. Минск: Новое знание, 2011.

34. Рапопорт И.К., Храмцов П.И., Звездина И.В., Сотникова Е.Н. 2009. Состояние здоровья воспитанников детских дошкольных учреждений Москвы // Российский педиатрический журнал. №2. С.49-52.

35. Рееина Т.А. Проблема полоролевой социализации детей: монография. М., 2013.

36. Сальникова Т.П. Педагогические технологии: учебник / Т. П. Сальникова. М.: Изд-во Сфера, 2010. 125 с.

37. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учебник / Г. К. Селевко. М.: Изд-во Народное образование, 1998. 256 с.

38. Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет).

39. Смирнов В.М., Смирнов А.В. Физиология сенсорных систем, высшая нервная и психическая деятельность / В.М. Смирнов, А.В. Смирнов. М.: Академия, 2013. 384 с.

40. Судаков К.В. Физиология: основы и функциональные системы: курс лекций / К.В. Судаков. М., 2013. 489 с.

41. Сухарева Л.М., Намазова-Баранова Л.С., Рапопорт И.К. Заболеваемость московских школьников в динамике обучения с первого по девятый класс // Российский педиатрический журнал. № 4, С. 48-53.

42. Тверская С.С. Значение художественной литературы и

технология культуры чтения в социальной педагогике // Гуманизация образования. 2012. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-hudozhestvennoy-literatury-i-tehnologiya-kultury-chteniya-v-sotsialnoy-pedagogike> (дата обращения: 20.03.2023).

43. Токарев А.А. Участие родителей в образовательном процессе ДОУ // Мир современной науки. 2013. №2 (17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchastie-roditeley-v-obrazovatelnom-protsesse-dou> (дата обращения: 11.03.2023).

44. Улыбина Е.В. Особенности представлений о здоровье и здоровом образе жизни часто болеющих детей старшего дошкольного возраста / Е. В. Улыбина // Психология XXI века: Современные тенденции развития науки и практики в психологии : Сборник материалов XIV международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 29–30 ноября 2018 года. Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2018. С. 203-206. EDN VQGIQW.

45. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/922> (дата обращения: 19.03.2023).

46. Фурмина Л.С. Возможности творческих проявлений старших дошкольников в театрализованных играх. // Художественное творчество и ребенок. / Под ред. Н.А. Ветлугиной. М., 1972. 172 с.

47. Хаснутдинова С.Р. Поиск активных форм взаимодействия детского сада с родителями / С.Р. Хаснутдинова // Воспитатель ДОУ. 2011. № 11. С. 82-97.

48. Храмцов П.И., Березина Н.О. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-i-obraz-zhizni-sovremennyh>

-doshkolnikov (дата обращения: 22.04.2023).

49. Хушбахтов А.Х. Терминология «педагогические условия» / А. Х. Хушбахтов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2015. № 23 (103). С. 1020-1022. URL: <https://moluch.ru/archive/103/23955/> (дата обращения: 26.05.2023).

50. Чуклова Н.В., Бурзайкина М.И. Здоровый образ жизни – основа здоровья // Система ценностей современного общества. 2012. №22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-osnova-zdorovya> (дата обращения: 22.04.2023).

51. Шарыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. Москва 2007 г.

52. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях / А.Г. Швецов. М.: Владос-Пресс, 2006. 176 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Проективная методика «Я думаю, что здоровый человек такой...»

(Андрющенко Т.К.)

Инструкция: Детям предлагалось продолжить мысль: «Я думаю, что здоровый человек такой...». Использованный метод позволяет выявить наличие представлений детей о признаках здорового человека. Все полученные данные фиксируются. По количеству признаков определяется уровень знаний детей, представленный в Таблице 3.

Таблица 2

Критерии оценки ответов по Проективной методике «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т.К.)

Качество ответа ребенка	Количество баллов	Уровни
Ребенок называет до 12 признаков здорового человека	4	Высокий
Ребенок называет до 9 признаков здорового человека	3	Средний
Ребенок называет до 6 признаков здорового человека	2	Допустимый
Ребенок называет до 3 признаков здорового человека	1	Низкий

Результаты диагностирования сформированности представлений детей о здоровом образе жизни на констатирующем этапе эмпирического исследования

№	Возраст	Количество баллов	Уровень
1	5	2	Средний
2	5	2	Средний
3	5	1	Низкий
4	6	2	Средний
5	5	2	Средний
6	6	1	Низкий
7	5	3	Допустимый
8	6	1	Низкий
9	7	4	Высокий
10	5	2	Средний

Результаты диагностирования сформированности представлений детей о здоровом образе жизни на контрольном этапе эмпирического исследования

№	Возраст	Количество баллов	Уровень
1	5	3	Допустимый
2	5	2	Средний
3	5	3	Допустимый
4	6	3	Допустимый
5	5	4	Высокий
6	6	3	Допустимый
7	5	4	Высокий
8	6	1	Низкий
9	7	4	Высокий
10	5	2	Средний

Комплекс развивающих мероприятий

Цель: формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни (ЗОЖ) детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах, овощах, фруктах.
- Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.
- Закреплять представления детей о себе, как отдельной личности, целостности человеческого организма, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека.

Объект развивающей работы: здоровый образ жизни.

Предмет развивающей работы: формирование представлений детей о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.

Количество участников: 10 детей.

Возраст участников: старший дошкольный возраст (5–7 лет).

Форма организации занятий: групповая.

Регулярность и продолжительность занятий: 10 занятий.

Продолжительность занятия: 20–25 минут.

Методы: инсценирование, рисование, беседа, игра, упражнения.

Средства: литературные произведения, театрализованная деятельность, двигательная деятельность, художественно-изобразительная деятельность, игра, проблемные ситуации, психогимнастика.

Материалы и оборудование: обручи, мячи, муляжи фруктов, театральные маски и накидки, мелки и карандаши, компьютер, музыкальные колонки, бумага.

Комплекс развивающих мероприятий

Занятие 1 «Здоровый человек, какой он?»

Цель: формирование общих представлений о здоровье, его составляющих, о собственном организме;

Материалы и оборудование: «волшебный» микрофон.

Продолжительность занятия: 20–25 минут.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1. Игра «Передай улыбку»

Цель: обучение элементам мимики, выразительных движений. Способствовать объединению детей в группе.

Ход игры: Дети сидят на стульях по кругу, по очереди соединяют свои ладошки с ладошками соседа и «передают» улыбки друг другу.

2. Чтение авторской сказки «Путешествие Васи в страну Хочутохочесё».

Беседа после сказки на тему «Здоровье человека»

Цель: актуализация знаний детей старшей группы о здоровье, его компонентах, полезной и неполезной деятельности; развитие когнитивно-осознаваемого компонента ЗОЖ.

Примерные вопросы: Хотели бы вы побывать в такой стране? А какой вред несли в себе города этой страны? А как вы считаете, почему Васе там не понравилось? Что вы еще посоветуете, чтобы оставаться здоровым? А какие органы человека страдают, если не соблюдать правила ЗОЖ?

3. Игра «Что вы знали о себе?»

Цель: просвещение о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: «волшебный» микрофон.

Ход игры: Дети сидят на стульчиках перед психологом, психолог – водящий передает микрофон ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце?)» ребёнок отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ.

Ритуал прощания. Рефлексия

Беседа после игры. Закрепление и актуализация знаний, полученных в ходе игры и занятия.

Занятие 2 «Здоровым быть - здорово!»

Цель: создание условий для закрепления у детей понятия здорового образа жизни.

Материалы и оборудование: компьютер/экран, музыкальные колонки,

Продолжительность занятия: 20–25 минут.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1. Просмотр мультипликационного фильма «Здоровье. Здоровый образ жизни. Страна Спортания»

Цель: актуализация представлений воспитанников о здоровье и здоровом образе жизни, отраженных в мультипликации;

Беседа-обсуждение просмотренного мультипликационного фильма с детьми, решение проблемных вопросов.

Примерные вопросы: Что же такое ЗОЖ? Что нужно делать, чтобы не болеть?

2. Игровое упражнение «Хлопни-топни»

Цель: актуализация знаний, полученных в ходе занятия; развитие когнитивно-осознаваемого компонента ЗОЖ.

Ход игрового упражнения:

Психолог:

«Приглашаю детвору

На веселую игру!
Ваши знания измерим
И на деле все проверим.
Если ты согласен, хлопни,
Если нет, то громко топни!»

(Далее ведущий называет различные правила/действия, а дети либо топают, либо хлопают)

3. Психогимнастическое упражнение «Пластилиновые фигуры»

Ход упражнения: Дети разбиваются на пары: один – скульптор, второй – пластилин. Общее задание: например, вылепить кошку. Лепить нужно, осторожно дотрагиваясь до разных частей тела, «перемещая» их в пространстве. Когда задание выполнено, (можно выбрать лучшую кошку, выполнить любую скульптуру по желанию детей).

Ритуал прощания. Рефлексия

4. Беседа после игры. Закрепление и актуализация знаний, полученных в ходе игры и занятия.

Занятие 3 «Правильное питание и личная гигиена»

Цель: расширение представлений детей о ЗОЖ посредством использования в процессе занятия театрализованных этюдов.

Материалы и оборудование: театральные маски, накидки, мяч.

Продолжительность занятия: 20–25 минут.

Предварительная работа: беседа о правильном питании (полезных и вредных продуктах), соблюдения личной гигиены, о влиянии физкультуры и закаляющих мероприятий на здоровый образ жизни.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1. Беседа о правильном питании (полезных и вредных продуктах), соблюдения личной гигиены, о влиянии физкультуры на здоровый образ жизни.

Цель: актуализация знаний детей о здоровье и ЗОЖ.

2. Психогимнастическое упражнение «Солнышко и облачко»

Цель упражнения: напряжение и расслабление мышц ног, формирование положительного настроения на занятие.

Ход упражнения: «На пальцы ног залез и бегает муравей. (С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги (ноги расслабляются).»

3. Театрализованные этюды

Цель: избавление от отрицательных эмоций, психомышечного напряжения.

Этюд «Я сам!»

Психолог читает детям стихотворение и предлагает движениями изобразить то, о чем в нем говорится. Затем психолог и дети читают стихотворение по ролям.

«Психолог: Давай будем одеваться.

Дети: Я сам! Я сам! (Ребенок одевается.)

Психолог: Пойдем, будем умываться...

Дети: Я сам! Я сам! (Умывается.)

Психолог: Ну идем, хоть причешу я.

Дети: Я сам! Я сам! (Причесывается.)

Психолог: Ну давай хоть накормлю я.

Дети: Я сам! Я сам! (Делает вид, что жует.)»

Беседа после этюда. Вопросы детям:

Как вы считаете, правильно ли поступали герои стихотворения? Почему вы так решили? А как вы поступаете, когда вам предлагают помощь? А что вы чувствовали, когда проигрывали действия главных героев? А какие элементы личной гигиены вы запомнили? (ответы детей)

Этюд «Вкусная каша»

Психолог вносит театральные маски и накидки. Читает стихотворение «Вкусная каша» З. Александровой. Затем психолог и дети вместе инсценируют его.

«Психолог: Каша из гречки! Где варилась? В печке. Сварилась, упрела, Чтоб Оленька ела, Кашу хвалила, На всех поделила. (Добрая улыбка, ласковый взгляд.)

Дети: Досталось по ложке

Гусям на дорожке,

Цыплятам в лукошке,

Синицам в окошке.

Хватило по ложке

Собаке и кошке. (Неторопливыми движениями раздает из воображаемого чугунок кашу гусям, цыплятам, синицам, собаке и кошке, ест сама.)

Психолог: И Оля доела последние крошки»

Беседа после этюда. Вопросы детям:

Как вы считаете, каша — это полезная пища? Почему? А какую полезную пищу вы еще знаете? А почему она так называется? (ответы детей)

4. Игра с мячом «Полезное-неполезное»

Цель: актуализация представлений о полезных и неполезных блюдах, продуктах.

Ход игры: Ведущий стоит в центре круга с мячом, бросая мяч игроку, говорит, какой-либо продукт питания. Игрок должен поймать мяч, если продукт относится к полезным и оттолкнуть, если неполезный. Например: булка — не полезно — необходимо оттолкнуть мяч; арбуз — полезно — мяч необходимо поймать.

Беседа после игры. Закрепление и актуализация знаний, полученных в ходе игры и занятия.

Рефлексия. Ритуал прощания

Занятие 4 «Что полезно, а что нет?»

Цель: расширение представлений о роли правильного питания в жизни человека.

Материалы и оборудование: муляжи фруктов и овощей, листы А4, разноцветные мелки, карандаши, мяч, картинки с изображением корзинки, кукла, музыкальные колонки.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1. Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Цель: дополнение и актуализация знаний детей о полезных овощах и фруктах, витаминах, развитие ценностного восприятия здоровой пищи.

Ход игры:

Психолог: Послушайте, я вам расскажу еще одну историю:

Вот однажды овощи и фрукты,

Нарушили все порядки.

Перемешались и спрятались.

И я даже знаю, где они спрятались. Они спрятались вот в этот чудесный мешочек. Вы будете искать их на ощупь, не подглядывая в наш чудесный мешочек. Доставать их и класть в корзинку. А еще крайне важно непросто назвать фрукт или овощ, но и обсудить пользу каждого фрукта.

(Дети на ощупь находят овощи и фрукты, называют полезные свойства, возможно, какие витамины есть в фрукте. Говорят, овощ или фрукт. Указывают его цвет. Все остальные проверяют и дополняют или исправляют).

Беседа после игры. Вопросы детям: Какие полезные фрукты и овощи спрятались в мешочке? А какие витамины вы знаете? А какие еще полезные продукты есть? (ответы детей)

2. Физкультурная минутка: «В огород».

В огород мы пойдем, *(маршируют на месте)*
Урожай соберем.
Мы морковку натаскаем *(имитировать, как таскают)*
И картошку накопаем. *(имитировать, как копают)*
Срежем мы кочан капусты, *(срезают)*
Круглый, сочный,
Очень вкусный. *(Показать руками)*
Щавеля нарвем немножко *(рвут)*
И вернемся по дорожке. *(маршируют на месте)*

3. Изобразительная деятельность

Цель: расширение знаний детей о витаминсодержащих продуктах; расширение представлений детей о том, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека.

Ход: детям предлагается нарисовать полезные фрукты и овощи в «Корзинку» для Куклы, которая заболела. (на фоне звучит песня «Овощи и фрукты» - Детские песенки Элли)

После рисования нужно провести беседу с детьми. Примерные вопросы для беседы: почему именно продукты вы изобразили? Как вы считаете, это поможет Кукле выздороветь? Что еще нужно делать, чтобы не болеть? (ответы детей)

Рефлексия. Ритуал прощания

Занятие 5 «Здоровье в движении»

Цель: расширение представлений детей о важности физической активности.

Материалы и оборудование: мячи, обручи, кегли.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1. Коммуникативная игра «Здравствуй!»

Цель: создание положительного настроения на занятие.

Ход игры:

Психолог: Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми. Кому бы вы хотели пожелать здоровья? (Ответы детей).

Психолог: А как это сделать без слов, при помощи рук? (Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

Психолог: Давайте и мы пожелаем, друг другу здоровье, в этом нам поможет наш друг – мяч.

Дети встают в круг и поочередно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т. д

2. Чтение сказки «Любимый мяч». Беседа на тему «Физическая активность»

Примерные вопросы: нужно ли заниматься спортом? Какие виды спорта вы знаете? А какая атрибутика у данных видов спорта? А в чем польза спортивных занятий?

3. Игра малой подвижности с мячом «Мяч передавай!»

Цель: избавление от отрицательных эмоций, активизация двигательной активности.

Ход игры: Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Взрослый дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

Правила: стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

Рефлексия. Ритуал прощания

Занятие 6 «Расписание здоровья»

Цель: актуализация представлений детей о распорядке дня, рациональном распределении времени.

Материалы и оборудование: мяч, обручи, картинки с тематическими изображениями.

Предварительная работа: просмотр мультфильмов «Аркадий Паровозов Почему нужно соблюдать режим дня?», «Смешарики Распорядок дня. Азбука здоровья».

Продолжительность занятия: 25 минут.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1. Вводная беседа по мультфильмам.

Цель: актуализация знаний детей о распорядке дня, рациональном распределении времени, создание положительного настроения на занятие.

Примерные вопросы: что такое распорядок дня? Полезно ли его соблюдать?

Соблюдаете ли вы режим дня? (ответы детей)

2. Игра малой активности с обручами «День и ночь»

Цель: развитие двигательной активности.

Ход игры: обручи раскладываются на земле – это гнездышки. Остальные дети – птички. Птичек должно быть больше, чем гнездышек. Пока звучит музыка – это день и птички летают вокруг гнездышек. Когда музыка замолкает, значит наступает ночь и птички занимают гнездышки (1 птичка в одно гнездышко). Кому не хватило гнездышка, тот выходит из игры. Далее убирается один обруч и т.д. пока не останется 1 победитель (самый ловкий, быстрый, внимательный). (Варианты игры: пчелы – улья; бабочки – цветочки; лисята – норки; медведи – берлоги и т.д.)

3. Психогимнастическое упражнение «Солнечный зайчик»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умения его выразить.

Ход упражнения: Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями на лбу, носу, ротике, щечках, подбородке, аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, поглаживайте голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас. А вы погладьте его и покружитесь с ним. Улыбнитесь ему»

4. Игра малой активности с мячом «Для Здоровья!»

Цель: актуализация знаний о здоровье, его составляющих.

Ход игры: дети сидят в кругу, передают мяч по кругу, называя, что полезно для здоровья, не повторяясь.

Беседа после игры. Примерные вопросы: как вы считаете, мы назвали всё, что полезно для здоровья? А что мы назвали? А что из названного не было полезным? Почему? (ответы детей)

Рефлексия. Ритуал прощания

Занятие 7 «Что я чувствую?»

Цель: формирование представлений детей о ЗОЖ посредством изучения своих ощущений, эмоциональных состояний и чувств; формирование умения их определять.

Материалы и оборудование: игрушечный фотоаппарат.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1. Психогимнастическое упражнение «Будильник»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, активизация работы в начале занятия.

Дети встают в круг. «Заводят будильник» — сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим — дети слегка ударяют ладошкой по голове.

2. Упражнение «Море волнуется...»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снятие телесных зажимов, развитие воображения.

Дети интенсивно двигаются по комнате, принимая позы животных, о которых говорит психолог после произнесения считалки:

- Море волнуется - раз!

- Море волнуется - два!

- Море волнуется - три!

3. Беседа «Мир эмоций»

Цель: психологическое просвещение, актуализация имеющихся знаний.

Дети, что такое эмоции? какие вы знаете эмоции? Что влияет на наши эмоции? Можно ли сказать, что человек здоров, если он умеет проявлять эмоции? (ответы детей)

Сейчас мы попробуем изобразить и рассмотреть, как наше лицо выражает те или иные эмоции.

4. Игровое упражнение «Театр масок»

Цель: развитие умения понимать эмоции окружающих через проигрывание эмоционального состояния.

Мы посетим театр масок. Вы станете актерами, а я – фотографом. Я буду просить вас показать различные выражения лиц сказочных героев, а вы будете их показывать. По команде : «Замрите, фотографирую!» вы замрете, и я сфотографирую вас, а после мы с вами вместе обсудим, что из этого получилось.

Психолог, например, говорит:

Покажите, как выглядит злая Баба Яга. Замрите, фотографирую!

Покажите, как испугалась бабушка из сказки про Красную Шапочку, когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с волком. Замрите, фотографирую!

Покажите, как хитро улыбается лиса, которой понравился колобок. Замрите, фотографирую.

(После каждого снимка обсуждаем).

Психолог: Мы увидели, как изменяется выражение нашего лица при той или иной эмоции, а теперь попробуем запомнить эти эмоции, чтобы после можно было их отождествлять.

5. Обсуждение и подведение итогов. Беседа по окончании занятия об актуальности изучения своих ощущений и изменений.

Рефлексия. Ритуал прощания

Занятие 8 «Составляющие здорового образа жизни».

Изготовление лэпбука. Проект с детьми и родителями «Оздоровительные семейные традиции»

Цель: закрепление полученных в ходе занятий знаний детей; развитие познавательного интереса и мотивации к изучению и соблюдению здорового образа жизни (у детей и родителей).

Материалы и оборудование: музыкальные колонки, листы бумаги, цветные мелки/карандаши, клей, ножницы, заранее приготовленные шаблоны некоторых страниц лэпбука, фломастеры.

Продолжительность занятия: 25-30 минут.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1. Вступительная беседа о полученных знаниях на протяжении предыдущих мероприятий.

Цель: подведение итогов; актуализация представлений о ЗОЖ, правилах и нормах, его компонентах.

Примерные вопросы: Что такое здоровье и ЗОЖ? Какие компоненты ЗОЖ мы изучили? Какие правила вы запомнили? Зачем нужно изучать составляющие ЗОЖ?

2. Изготовление лэпбука «Быть здоровым - здорово!»

Цель: создание условий для развития познавательного интереса к укреплению и сохранению здоровья; актуализация знаний старших

дошкольников по ЗОЖ; пополнение центра детской активности дидактическим материалом.

(Шаблоны в Приложении)

3. Представление лэпбука группе. Беседа по окончанию занятия.

Рефлексия. Ритуал прощания

Занятие 9 Квест-игра (активность на улице)

«Путешествие в страну здоровья»

Цель: закрепление у воспитанников знаний об основных составляющих элементах здоровья и ЗОЖ.

Продолжительность занятия: 25-30 минут.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1. Вступительная часть.

Детям предлагается отправиться в путешествие в Страну здоровья, они получают листок со станциями: Витаминная, Всезнайка, Спортивная, Чистюлькина, Режим дня, Настроение.

2. Основная часть

Дети вместе с ведущим (психологом) и его помощниками (воспитателями) посещают станции и выполняют задания, по исходу занятия получают призы.

3. Заключительная часть

Проводится беседа о возникших трудностях, о том, что было полезно, дети награждаются призами.

Рефлексия. Ритуал прощания

Занятие 10 Викторина (подведение итогов)

«Страна здоровья»

Цель: актуализация полученных знаний о ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста;

Продолжительность занятия: 25 минут.

Ход занятия

Ритуал приветствия

1. Вступительная часть

Детям предлагается разделиться на две команды, объясняются правила викторины.

2. Основная часть

Дети отвечают на вопросы по очереди, за каждый правильный ответ команда получает жетоны. Жетоны суммируются, побеждает команда, которая ответила на большее количество вопросов/выполнила большее количество заданий.

3. Заключительная часть

Проводится беседа о возникших трудностях, о том, что было полезно, дети награждаются призами.

Рефлексия. Ритуал прощания

Конспект родительского собрания (семинара-практикума) по вопросам формирования основ ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста

Цель: выстраивание взаимодействия с семьями по укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Способствовать получению практических навыков по проведению оздоровительных мероприятий в домашних условиях.
2. Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Ход собрания

Хотелось бы начать нашу встречу с вопроса: Как вы думаете, какие факторы способствуют сохранению здоровья детей? (ответы родителей)

Теперь я расскажу о мероприятиях здоровьесбережения, которые проводятся в нашем детском саду:

Это соблюдение режима дня, влажная уборка, полноценное питание (в третье блюдо добавляется витамин «С»), проветривание, кварцевание, прогулки на свежем воздухе, босохождение в летний период, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, динамические паузы в образовательной деятельности, спортивные мероприятия, подвижные и спортивные игры, пальчиковые игры, зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика и т. д.

Сегодня мы с вами поговорим о современных здоровьесберегающих технологиях, которые применяются в детском саду. Которые вы дома можете так же применять.

Первая технология, с которой начнём – это пальчиковая гимнастика.

Как Вы думаете для, чего же нужна пальчиковая гимнастика? И в чём необходимость проводить её дома с детьми? (ответы родителей)

Хотелось бы начать со слов Сухомлинского В. А.:

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

Развитие мелкой моторики – очень важное и нужное занятие. Работа пальчиков ребёнка напрямую связана с деятельностью головного мозга, стимулирует ее. Чем лучше развиты пальчики, тем лучше и быстрее развивается ребенок:

развивается речь, так как идёт активизация речевых центров головного мозга; ребёнок учится нам подражать, вслушиваясь в нашу речь;

концентрируется внимание;

речь становится более чёткой, яркой, ритмичной;

развивается память, фантазия, воображение.

С детьми мы каждый день проводим пальчиковую гимнастику.

Давайте с вами проведём одну из пальчиковых гимнастик, которые уже знают наши дети: «Повстречались».

Пальчиковых гимнастик в стихотворной форме на разные темы очень много, есть книги с пальчиковыми играми, в интернете очень много можно найти. (Раздать родителям картотеки пальчиковых игр)

Следующая здоровьесберегающая технология, с которой бы хотелось вас познакомить – это зрительная гимнастика.

Зрительная гимнастика – одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем. В детском саду она относится к современным здоровьесберегающим технологиям

Гимнастика для глаз необходима на занятиях, связанных со зрительным напряжением, она способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Также является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

Виды зрительных гимнастик:

1. с предметами и без использования атрибутов
2. с использованием зрительных тренажёров (потолочных, настенных,

компьютерных)

3. с опорой на схемы и зрительные метки
4. со словесной инструкцией, стихотворениями.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). (Проведение с родителями зрительной гимнастики с помощью тренажёров.)

По мнению доктора В. Ф. Базарного, регулярное использование этого тренажера восстанавливает зрение ребенка за один год, и он может отказаться от очков. Это технология признана научным открытием Академией медицинских наук, прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ.

На тренажере с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево - вправо, по и против часовой стрелки, по восьмерке. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

Каждый цвет выполняет определенную функцию:

- Красный активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.
- Зеленый – цвет гармонии, равновесия, успокаивает.
- Желтый (коричневый) – цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.
- Синий – тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются

только стоя, и только глазами, при неподвижной голове и туловища.

Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории. Частота таких глазных тренировок зависит от интенсивности зрительной работы и психо - эмоционального состояния человека.

Ещё я хотела бы вас познакомить с одной здоровье сберегающей технологией - это дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А. Н.

Занятия по системе Стрельниковой превосходно помогают при заболеваниях органов дыхания, позволяют излечиться от различных сердечно - сосудистых болезней и многих других недугов.

Дыхательная гимнастика является хорошей тренировкой речевого аппарата и показана детям, страдающим речевыми нарушениями, например, заиканием. Умение правильно дышать помогает расслабить речевые центры и благоприятно сказывается на речи ребенка. Если систематически выполнять эту дыхательную гимнастику, то результаты не замедлят сказаться.

Имеются в этой методике и противопоказания: травмы черепа, сотрясение мозга, эпилепсия, общее угнетённое состояние, острые формы заболеваний, почечная недостаточность, близорукость, патологии в тяжёлой форме, вегето – сосудистая дистония, повышенное давление артериального, глазного и внутричерепного характера.

Кроме этого, к противопоказаниям гимнастики Стрельниковой относится совмещение с другими дыхательными методиками – йогой, оксисайз или цигун.

Осторожно нужно выполнять упражнения людям с сердечными заболеваниями (они не относятся к прямым противопоказаниям, просто требуют взвешенного подхода).

Основные правила выполнения:

1. Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок).
2. Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный

носом, выдох – абсолютно пассивный (через рот).

3. Вдох делается одновременно с движениями.
4. Все вдохи-движения в гимнастике делаются в темпе ритме строевого шага.
5. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении за 20 минут до еды или через 1 час после еды.
6. Дети должны находиться в спокойном, расслабленном состоянии

Освоение комплекса упражнений Стрельниковой дыхательной гимнастики необходимо начинать с первых трех упражнений: «Ладони», «Погончики», «Насос», делать не более 4 шумных вдохов, затем пауза – отдых – 3–5 секунд, и снова 4 шумных вдоха.

Если упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой трудно выполнять или возникают мышечная боль, одышка, слабость, головокружение, то упражнения выполняются неверно. Чаще всего – это стремление вдохнуть побольше воздуха, чего не следует делать.

Давайте с вами попробуем провести дыхательную гимнастику, начнём с первого упражнения, как и рекомендуется. (проведение с родителями упражнение «Ладони»).

Заключение. Подведение итогов. Ответы на вопросы. Рефлексия.

Лист нормоконтроля

Выпускная квалификационная работа выполнена мной, Вержбицкой Анастасией Николаевной самостоятельно, оригинальность текста соответствует требованиям, предъявляемым к такого рода работам, и подтверждается справкой об оригинальности текста, сформированной системой проверки «Антиплагиат», объем работы составил 75 страниц.

Тема ВКР: Психолого-педагогические условия формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни

Обучающийся



19.06.2023

Вержбицкая А.Н.

(подпись, дата)

(расшифровка подписи)

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер



19.06.2023

Гусева Юлия

(подпись, дата)

(расшифровка подписи)