

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

**СЕРКОВА ОЛЕСЯ ЮРЬЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СКАЗКИ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Дошкольное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

И. о. заведующего кафедрой  
канд. пед. наук, доцент Шкерина Т.А.

20.05.2024г.

Научный руководитель

канд. культурологии, доцент Гох А.Ф.

20.05.2024г.

Дата защиты

25.06.2024г.

Обучающийся

Серкова О.Ю.

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».....	7
1.2. Возрастные особенности формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	13
Вывод по главе 1.....	16
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	18
2.1. Исследование уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	18
2.2. Применение комплекса занятий посредством использования сказки, направленный на формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	23
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	25
Вывод по главе 2.....	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	31
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	38

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе система дошкольного образования вопросы воспитания и развития здорового ребенка рассматриваются как главные, важные и достаточно сложные. Проблема повышения личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. Ее решение требует активизации осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Исследователи последнего десятилетия, такие как А.И. Антонов, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, А.А. Покровский, Г.И. Царегородцев и другие, всесторонне изучали проблему формирования здорового образа жизни [34].

По мнению И.М. Новиковой, дошкольный период играет решающую роль в формировании основ физического и психического здоровья. В течение первых семи лет у ребенка протекает более интенсивный не повторяемый путь развития, определяющий его будущее. Конкретно в этом временном отрезке происходит активное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Главное на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом [34].

Одной из ключевых задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическое развитие» содержит в себе: формирование ценностей здорового образа жизни, овладение простыми

общепризнанными нормами и правилами (в питании, физической подготовке, закаливании, полезных привычках и т.д.) [44].

В современной педагогике и валеологии накоплен огромный опыт развития здорового образа жизни человека, нашедший отражение в работах Ю.Ф. Змановского [17], Е.А. Терпуговой [42]. Ученые, в том числе Л.К. Талькова [41], А.О. Стасюк [40] работают над воспитанием здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, обучая их необходимыми знаниями, умениями и навыками.

В процессе исследования проблемы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста нами было выявлено противоречие: между важностью формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста и недостаточностью средств по осуществлению в дошкольной образовательной организации.

Проблема исследования: недостаточно эффективный выбор средств для формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста дошкольников в ДОО.

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить результативность формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни посредством использования сказки.

Объект исследования: представления о здоровом образе жизни.

Предмет исследования: формирование представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни посредством использования сказки.

Гипотеза исследования: состоит в предположении о том, что формирование представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни будет результативным, если разработать и реализовать комплекс занятий посредством использования сказки.

Исходя из поставленной цели, были сформулированы задачи исследования:

1. Раскрыть сущность понятий здоровье и основы здорового образа жизни.
2. Рассмотреть значимость возрастных особенностей детей дошкольного возраста в формировании представлений о здоровом образе жизни.
3. Выявить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами диагностических методик.
4. Опытным-экспериментальным путем проверить результативность комплекса занятий, реализуемого с использованием сказки, на формирование основ ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

Теоретические: анализ научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение.

Эмпирические: беседа с каждым ребенком группы, эксперимент, количественный и качественный анализ результатов.

Диагностические методики:

1. Беседа с каждым ребенком группы (автор В. Г. Кудрявцев);
2. Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?» (автор И. Новикова).

База исследования: МБДОУ «Детский сад № х» г. Красноярск.

Выборка исследования: дети старшего дошкольного возраста в количестве 18 человек.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что полученные результаты и апробированный комплекс занятий по средством использования сказки может быть использованы в практической деятельности педагогов дошкольного образования по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Содержание и структура выпускной квалификационной работы: в

работе представлены введение, две главы, заключение и список используемой литературы, включающий 48 источников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Сущность понятий «Здоровье» и «Основы здорового образа жизни»

Долгие годы наблюдений педагогов и исследования гигиенистов продемонстрировали, что работоспособность, качество освоения учебной программы, формирование умственных операций, развитие речи, овладение различными явлениями напрямую зависят от состояния здоровья.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов. Изначально для определения понятия «здоровье» используется описание, которое можно найти в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Здоровое развитие ребенка является фактором первостепенной важности; способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием такого развития» [43].

Определение здоровья было сформулировано И.И. Брехманом: «здоровье – это физическая, социальная и психологическая гармония человека, его доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой» [7].

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни [47].

Существует три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта- слой»);
- 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное) [18].

По мнению И.В. Дубровиной, ключом психологического здоровья является полноценное внутреннее развитие ребенка на различных этапах. Автор отмечает, что здоровье следует рассматривать с точки зрения внутреннего богатства человека и его стремления к высоким ценностям (например, добру, красоте и истине) [31].

В дошкольном возрасте социализация ребенка осуществляется в основном за счет занятости в коллективе сверстников (посещение дошкольной образовательной организации на регулярной основе), освоение образовательной и воспитательной программ в рамках которых, кроме ведущей игровой деятельности, присутствуют компоненты учебной и трудовой деятельности. Приближенные к усредненным, так называемым «нормативным», показатели развития ребенка отражают физическое и психическое благополучие, которые являются составными компонентами понятия «здоровье» [6].

Создание необходимых условий для формирования и укрепления здоровья обучающихся является обязанностью дошкольного образования. Ведущим условием представляется формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

Образ жизни человека определяется уровнем, качеством и стилем. И.Н. Куинджи так определяет эту триаду показателей:

- экономические возможности характеризуют уровень жизни;
- удовлетворение потребностей показывают качество жизни;
- стиль жизни обусловлен многофакторностью.

Первые два показателя, в отличие от последнего всецело зависят от материально-экономических условий семьи и общества в целом.

Стиль жизни складывается на основе психологических и психофизиологических особенностей поведения личности.

Из вышесказанного следует, что универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни остается оздоровительно-педагогическое воздействие на стиль жизни детей, поскольку уровень и

качество жизни каждого ребенка обусловлены материальными возможностями его семьи [36].

Следующими ключевыми понятиями являются «образ жизни» и «здоровый образ жизни».

«Образ жизни» – достаточно сложный термин, к интерпретации которого в научной литературе применяются разные подходы.

Например, Э.Н. Вайнер описывает это понятие как «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [8].

По мнению А.М. Митяевой: «ЗОЖ – это комплекс оздоровительных мероприятий, направленный на улучшение здоровья, повышение эффективности труда и продление активной жизни людей» [32].

И.В. Кривошеина характеризует ЗОЖ как совокупность профессиональной, общественной и бытовой деятельности, осуществляемой в наиболее оптимальных для здоровья условиях» [23].

Согласно мнению Г.И. Куценко, образ жизни человека состоит из трех показателей: уровня жизни, качества жизни, образ жизни [28].

С точки зрения И.М. Новиковой, автора концепции ЗОЖ, образ жизни выстраивается на биологических и социальных принципах. Первые включают энергетическую безопасность, с обязательным учетом возрастных компонентов, ритм и модерацию. Социальные принципы отражают эстетику, мораль, самоконтроль [35].

М.А. Воробьева конкретно описывает ЗОЖ как типичную социально-экономическую жизнедеятельность человека, способствующую полному выполнению социальных функций и достижению активного долголетия [10].

Ю.П. Лисицын понимает ЗОЖ в сходной характеристике с предыдущим автором, но добавляет политическую и экологическую составляющие [37].

В похожем ключе рассуждает Т.Г. Карпова [20].

М.Д. Маханёва акцентирует внимание на том, что здоровый образ жизни подразумевает регулярное соблюдение распространенных способов и приемов повседневной жизни людей, укрепляющие и улучшающие резервные возможности организма [30].

Здоровый образ жизни определяется как жизнедеятельность, которая посредством позитивных эмоциональных и поведенческих установок поддерживает экологическое равновесие человека по отношению к его физической природе и уменьшает энтропию социальных отношений в общественной организации страны, которая включается как источник интеллектуальной энергии и тем самым как ее главная движущая сила.

ЗОЖ можно определить как философию самого существования человека, как необходимый комплекс мер, способствующий сохранению и укреплению здоровья на протяжении всей жизни.

Формирование здорового образа жизни вплетено во все сферы жизни современного человека, является потребностью и необходимостью для решения многочисленных задач, которые определяет перед собой человек.

Для дошкольного возраста ЗОЖ представляется более тривиальной задачей и заключается в основном выполнении требований к чистоте и порядку, а также в правильном поведении и двигательной активности [22].

Компонентами здорового образа жизни дошкольников являются: рациональное питание, установленный распорядок дня, стабильность адекватного психоэмоционального состояния, поддерживающая двигательная активность, личная гигиена.

Период дошкольного возраста является ключевым моментом в жизни человека, во время которого формируется база его физического и эмоционального благополучия. К семи годам ребёнок претерпевает значительные изменения. В данное время активно развиваются органы, формируются функциональные системы организма и основные черты личности, характера и отношения к себе и другим. На этом этапе важно

сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, донести до них необходимость систематических занятий физической культурой и спортом [4].

Педагог Ю.В. Науменко определяет следующие основные условия успешного формирования здорового образа жизни в детских образовательных учреждениях:

1. Микросоциальные условия. Престиж здорового образа жизни в образовательном учреждении. Соответствие участка, здания образовательного учреждения, планировки, площади помещений, микроклимата, светового режима, отделки, оборудование учебных и не учебных помещений, организация питания санитарно-гигиеническим требованиям и современному дизайну. Наличие в учреждении атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту и желанию все это сберечь и сохранить. Учет динамики умственной работоспособности при организации труда и отдыха, выборе режимов обучения, составлении недельного расписания; использование на занятиях здоровьесберегающих педагогических технологий.

2. Наличие у воспитателя высокой культуры здоровья, реализация им положительной модели здорового образа жизни.

3. Формирование у детей в процессе воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, находящей одобрение и поддержку в семье и среди сверстников (психологические условия).

4. Конструктивная политика образовательного учреждения в отношении здоровья и личностного развития детей и положительный климат в учреждении и классе. Под такой политикой понимаются те реальные ценности, нормы, правила, которые придают жизни в образовательном учреждении направленность и структуру, позволяют предъявлять адекватные требования к возможностям воспитанников, устанавливать четкие правила и последовательно их выполнять, соблюдать дисциплину на основе поощрения

позитивного поведения, устанавливать отношения доверия и конструктивного взаимодействия, а также реализация конструктивной политики [4].

Т.Г. Кареева полагает, что сегодня проблема здоровья детей актуальна, как и раньше. В текущее время мы можем с уверенностью сказать, что именно воспитатель, в состоянии сделать для здоровья дошкольника больше, чем врач. Это не значит, что воспитатель должен выполнять обязанности медицинского работника. Педагоги просто обязаны работать над тем, чтобы дошкольное образование не вредило здоровью детей дошкольного возраста [23].

При попытке выявить взаимосвязь между собственным отношением педагогов к здоровью и необходимости здорового образа жизни и проведением соответствующих воспитательных мероприятий для учащихся, выясняется, что на практике сами педагоги признаются в неспособности подать пример здорового образа жизни своим воспитанникам. По И.В. Кривошеиной, чем ниже уровень грамотности воспитателя в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на детей [23].

Итак, активность, любознательность, и подвижность детей дошкольного возраста, однако подвижность их неврологических процессов, инфекций, простудных заболеваний являются необходимыми предпосылками для здорового образа жизни, который может познакомить и научить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с внешним миром. Взрослые, окружающие детей, должны не только давать им информацию, но и учить как ее пользоваться. К ним относятся забота о собственном здоровье, распознавание угроз, различение того, что для них полезно, от вредного, любопытство к собственному здоровью, умение предотвращать опасные для здоровья ситуации, тщательность в соблюдении чистоты, культуры и гигиены. При этом важно помнить, что личный пример воспитателей и родителей детского сада имеет решающее значение: федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования призван поддерживать многообразие детства, сохранить его

уникальность и внутреннюю ценность. И именно взрослые - педагоги дошкольных учреждений и родители - должны помочь детям оценить и оценить собственное благополучие. Механизм развития здорового образа жизни находится в зависимости от норм физического, психологического и духовного развития детей.

## **§ 1.2 Возрастные особенности формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста**

Отдельный возраст имеет собственный уровень физического, психического и социального развития. Возрастными особенностями называются соответствующие для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества.

Учет возрастных особенностей является одним из основополагающих принципов воспитания. Исходя из этого, педагоги регулируют время, в течение которого дети занимаются различными видами деятельности, определяют наиболее благоприятный для развития режим дня и подбор материалов, форм и методов образовательной деятельности.

С 3 до 7 лет в организме ребенка происходят весьма значительные морфофункциональные изменения количественного характера (улучшение интеллекта, физической силы и ловкости, окостенение скелета и т. д.), после чего ребенок седьмого года жизни должен быть физически и морально готовым к школе [13].

Однако, существуют высокие риски нарушения здоровья у детей дошкольного возраста. Вследствие психических и эмоциональных факторов, а психика детей младшего возраста очень уязвима из-за ее несформированности, такие дети весьма подвержены психосоматическим заболеваниям, таким как простуды, кишечные расстройства, аллергии, которые в свою очередь могут легко перейти в разряд хронических. У детей с избыточным весом может развиваться метаболический синдром.

Тем не менее, и здоровые дошкольники нуждаются в тщательной заботе и участии окружающих взрослых. Это потому, что забота о здоровье ребенка является постоянным процессом.

Осознание заботы ребенка о собственном здоровье напрямую зависит от того, насколько взрослым удалось сформировать представление о здоровом образе жизни. Мотивацией к осознанности ЗОЖ служат следующие предпосылки [10]:

- психика ребенка активно развивается;
- физическое и функциональное развитие находится в позитивном формате, к примеру, самоконтроль поддержания осанки;
- дети демонстрируют освоение бытовых навыков, произвольность и инициативу в игровой деятельности и физической активности.

Важно акцентировать внимание на популяризации здорового образа жизни, учитывая индивидуальные особенности каждой возрастной категории [11].

У детей старшего дошкольного возраста происходит значительное изменение в отношении к здоровью, так как они приобретают больше личного опыта. Однако, они часто путают понятия «здоровый» – как «сильный, хороший» (это здорово!) и «здоровый» – как не болеющий. Дети все еще связывают здоровье с болезнью, но теперь более четко осознают, что угрозы здоровью могут исходить от их собственных действий (например, «нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и т. д.). В процессе воспитательной работы дети учатся понимать, что здоровье связано с соблюдением правил гигиены [22].

В старшем дошкольном возрасте дети начинают понимать, что занятия физкультурой помогают укрепить здоровье и, как и взрослые, они считают физическую составляющую наиболее важной. В этом возрасте дети начинают осознавать и различать психическое и социальное благополучие, хотя это происходит еще на интуитивном уровне. Например, они могут заметить, что в ситуациях у них болит голова из-за криков и ругани. Несмотря на то, что у

детей старшего дошкольного возраста есть представления о здоровье и способах его поддержания, они в целом относятся к этому вопросу довольно пассивно. Причины такого отношения объясняются недостатком у детей необходимых знаний о методах поддержания здоровья, а также непониманием опасностей нездорового поведения для сохранения здоровья человека. Некоторые действия, которые могут быть вредными для здоровья, могут приносить удовольствие (например, есть холодное мороженое, пить охлажденный лимонад, прыгать по лужам, провести больше времени в постели т.д.), а детям кажется, что негативные последствия этих действий будут далекими и маловероятными.

Большая часть самозащитного поведения детей дошкольного возраста зависит от их представлений о состоянии здоровья. Систематическое формирование знаний, навыков и привычек по соблюдению гигиенических правил в повседневной жизни и создание подходящих мотиваций для физической активности могут значительно повлиять на восприятие детьми понятия о здоровье. Уверенность в том, что быть здоровым – самое важное (для детей), является основой для развития желания вести здоровый образ жизни [36].

Создание культуры здоровья и благополучия – сложный вопрос, который включает в себя не только методы укрепления здоровья и профилактики болезней. Важно также развивать личностные качества у детей, чтобы они осознанно и добровольно принимали принципы здорового образа жизни, а забота о здоровье должна стать важным мотивом для их поведения. Для этого необходимо перестроить систему управления поведением детей.

В дополнении к стимулирующему интересу к здоровому образу жизни, дети должны обладать основными знаниями о теле, благополучии и способах его улучшения. При пропаганде здорового образа жизни детям следует показывать известные аналоги (модели). В эталоне такими моделями могут служить поведенческие нормы и состояние здоровья родителей и воспитателей с учетом конституции, пола и возраста ребенка. Но, к несчастью,

подобные модели изредка встречаются в семье. Поэтому воспитатели должны быть «ролевыми моделями здоровья» для своих детей [24].

Исходя из этого, было выявлено, что важно учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста при формировании здорового образа жизни. Дети дошкольного возраста имеют свои уникальные психофизические особенности, которые необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительной работы и проведении активного отдыха с детьми в дошкольном образовательном учреждении. Создание понимания о том, что здоровье является самой ценной вещью в жизни (для детей на их уровне понимания) является основой для развития у детей желания вести здоровый образ жизни. Это, в свою очередь, помогает решить важную психологическую и социальную задачу - формирование у ребенка позитивного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

### **Вывод по главе 1**

Анализ научно-методической литературы показывает, что проблема формирования культуры здорового образа жизни находится в центре внимания многих исследователей. В основе этого процесса лежит приобретение высокого уровня владения знаниями и умениями, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни, развитие способности к рефлексии своей жизнедеятельности и утверждение направленности всех видов деятельности на сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Здоровье – первая важная необходимость индивидуума, определяющая трудоспособность и гарантирующая гармоничное развитие личности. Здоровье – важнейшее условие осознания мира вокруг нас, самопознания и благополучия человека.

Здоровый образ жизни – это активное состояние, которое требует сильной воли и размышлений о своих действиях, направленных на сохранение

и укрепление физического и психического здоровья, а также восстановление работоспособности. При этом необходимо учитывать особенности каждой возрастной группы детей дошкольного возраста, так как они имеют свои особенности.

Основная суть процесса формирования здорового образа жизни дошкольников заключается в проведении комплексных оздоровительных мероприятий (оптимально организованный распорядок дня, систематические занятия физкультурой, сбалансированное питание, лечебно-профилактические меры) и мероприятий по профилактике вредных привычек, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья дошкольников и увеличение их успеваемости.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Исследование уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста**

Исследование было проведено на базе МБДОУ «Детский сад № х» г. Красноярск. В исследовании приняли участие 18 детей в возрасте от 5 до 6 лет.

В целях получения научного знания по исследованию уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста применен ряд диагностических методик, отражающий разносторонние компоненты понятия ЗОЖ:

– для определения сформированных детских знаний и умений о ЗОЖ применена методика В.Г. Кудрявцева «Индивидуальная беседа», что подразумевает персональную работу с каждым ребенком группы (приложение А) [25];

– для выяснения знаний, направленных на профилактику заболеваний и укрепления здоровья использованы диагностические задания И.М. Новиковой «Что делать, чтобы быть здоровым?» [35].

В.Г. Кудрявцев в своей методике предлагает выявлять следующие критерии:

1) Как понимается здоровье человека, которое зависит от совокупности осознания собственного состояния и влияния на него окружающей среды;

2) Какая связь и зависимость здоровья от образа жизни, что значат привычки для человека, какие привычки полезные, а какие вредные;

3) Как можно участвовать в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

Целью беседы является выявление уровня сформированности основ здорового образа жизни у ребенка дошкольного возраста.

Индивидуальная беседа содержит пул вопросов: что скрывается под понятием «здоровье»? Что это значит – быть здоровым? Входит ли утренняя зарядка в список обязательных процедур? Что значит – «полезные привычки»? Что можно отнести к «вредным привычкам»? Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек? Понимаешь ли ты, что такое «вести здоровый образ жизни»? Придерживаешься ли ты здорового образа жизни? Зачем необходимо соблюдать здоровый образ жизни? Нравятся ли тебе утренние водные процедуры?

Согласно определенным критериям, В.Г. Кудрявцев определяет уровни сформированности основ здорового образа жизни у детей старшей группы (таблица 1):

Таблица 1

Характеристика уровней сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Уровень	Характеристика уровня
Высокий	Ребенок хорошо понимает, что такое «здоровье» и связывает его с окружающей средой. Он отрицательно относится к вредным привычкам и уверенно знает, какие привычки полезны и как они влияют на здоровье. Он стремится к здоровому образу жизни, соблюдает правила гигиены, следит за своим внешним видом и активно участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.
Средний	Ребенок понимает, что такое «здоровье», связывает его с состоянием своего организма. Он знает о вредных привычках и может назвать полезные. При помощи взрослого он может понять, как окружающая среда и привычки влияют на его здоровье. Он может назвать условия здорового образа жизни и участвовать в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.
Низкий	Ребенок не имеет четкого представления о том, что такое здоровье и не понимает связи между состоянием своего здоровья и окружающей средой. Он

	не осознает вреда от вредных привычек и не может назвать полезные привычки без подсказки. Ему не нравится участвовать в оздоровительных мероприятиях.
--	---

Результаты индивидуальной беседы с каждым ребенком в группе показали, что 5 человек имеют высокий уровень сформированности представлений об основах ЗОЖ, 8 человек имеют средний уровень, а 5 человек имеют низкий уровень. Дети знакомы с основными принципами здорового образа жизни, но не полностью, и не применяют эти знания в повседневной жизни. Также у них отсутствует интерес к занятиям, направленным на улучшение здоровья. Многие дети затруднились ответить детей на вопрос «Что такое здоровье», и не смогли ответить на этот вопрос (таблица 2 и рисунок 1).

По итогам беседы пятеро детей в полной мере осознают основы здорового образа жизни, знают, как поддерживать свое здоровье в идеальном состоянии и как формировать здоровый образ жизни. У 8 детей средний уровень понимания основ здорового образа жизни, они знают, что это такое ЗОЖ, но не все знают, как его формировать. 5 детей имеют низкий уровень понимания основ здорового образа жизни, то есть они не задумываются о том, что такое здоровый образ жизни и как его формировать.

Таблица 2

Уровни сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста (В.Г. Кудрявцев) на констатирующем этапе исследования

Уровень	Количество детей	Доля, %
Высокий	5	28
Средний	8	44
Низкий	5	28

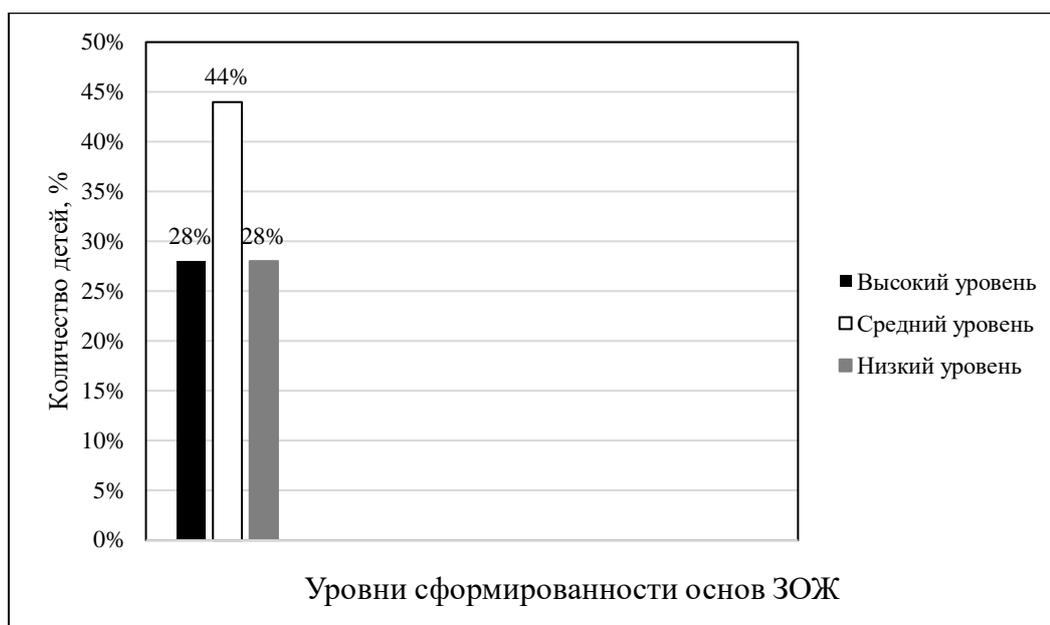


Рисунок 1. Уровни сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста (В.Г. Кудрявцев) на констатирующем этапе исследования

Также было выполнено диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?» (И.М. Новикова) [34], целью данного диагностического задания является выявление сформированности представлений об укреплении здоровья и профилактику болезней. Описание текущего диагностического задания приведено в приложении Б.

Методика проведения: Ребенку предлагается поговорить «по телефону» с педагогом. В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовольствие тем, что ребенок здоров и говорит: «Мой друг Максим очень не любит болеть. Максим просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Максиму». После чего рисунок поясняется ребенком, а в это время педагог фиксирует все понятия.

Уровни формирования основ здорового образа жизни:

– высокий уровень – ребенок понимает, что ЗОЖ — это активные действия, которые помогают сохранить и укрепить здоровье. Он также знает о том, как природные и социальные факторы могут влиять на здоровье, и о том,

как можно укрепить здоровье и предотвратить заболевания, основываясь на своем опыте и информации, полученной от взрослых.

– средний уровень – ребенок понимает, что ЗОЖ включает в себя действия, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Он имеет некоторые представления о том, как природные и социальные факторы могут влиять на здоровье, о мерах предотвращения заболеваний и возможных причинах их возникновения. Он может осознавать, как некоторые аспекты образа жизни и окружающей среды могут влиять на здоровье, но ему нужна помощь в виде вопросов и примеров из повседневной жизни.

– низкий уровень – ребенок не осознает влияние окружающей среды и образа жизни на свое здоровье, но понимает, что оно может зависеть от некоторых факторов. Требуется помощь в виде подсказок и конкретных примеров из повседневной жизни.

Результаты данного диагностического задания представлены в таблице 3 и на рисунке 2.

Таблица 3

Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ у старших дошкольников (И.М. Новикова) на констатирующем этапе исследования

Уровень	Количество детей	Доля, %
Высокий	4	22
Средний	6	33
Низкий	8	45

Согласно результатам этого диагностического задания высокий уровень имеют 22%, средний уровень – у 33% детей, низкий уровень – у 45% старших дошкольников.

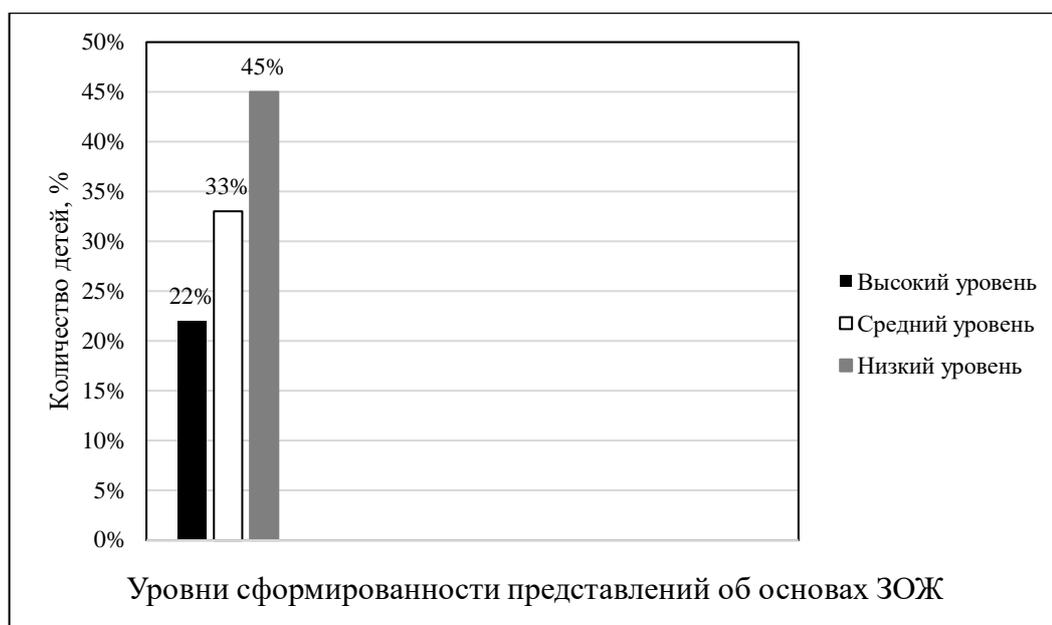


Рисунок 2. Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ у старших дошкольников (И.М. Новикова) на констатирующем этапе исследования

Результаты исследований, полученные на основе результатов диагностических методик, убедили в правильности и актуальности выбранной темы исследования, поскольку не все дети, принявшие участие в исследовании, имеют достаточный уровень сформированности основ о здоровом образе жизни.

## **2.2. Применение комплекса занятий посредством использования сказки, направленный на формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста**

Целью формирующего этапа ОЭР явилось: апробация комплекса занятий по формированию основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста посредством использования сказки.

С опорой на полученные результаты, а также на анализ научной психолого-педагогической и методической литературы осуществлена разработка комплекса занятий с использованием сказки с детьми старшего дошкольного возраста.

Разработанный комплекс занятий включает себя конспекты занятий по компонентам здорового образа жизни (рациональное питание, режим сна и распорядок дня, двигательная активность, отказ от вредных привычек, закаливание, гигиена).

В работе, направленной на формирование основ для ЗОЖ, мы основывались на принципах:

1. Принцип систематичности и последовательности – связь знаний, умений и навыков детей.
2. Принцип связи теории с практикой – умение применить свои знания по сохранению здоровья в повседневной жизни.
3. Принцип комплексности и интегративности – включение в образовательную деятельность всех видов деятельности.

Таблица 4

Комплекс занятий с использованием сказки

№	Название	Цель:
1	«Сказка о том, как зубик спасали»	Формирование умений детей ответственно относиться к состоянию своих зубов, пользоваться предметами личной гигиены.
2	«У бабушки в гостях»	Формирование представлений определять полезные, вредные для здоровья продукты.
3	«Сказка о том, как медвежонок стал сильным»	Развитие положительного отношения к двигательной деятельности, к физическим упражнениям.
4	«Сказка о лисенке, который любил играть с дождем»	Формировать привычку к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье.

5	«Неряшка и Чистюлька»	Закрепление знаний о личной гигиене, аккуратности, привычку следить за своим внешним видом.
6	«Любимый мяч»	Приобщение к спорту.

В данной таблице представлены занятия, скомпонованные на основе выделенных компонентов ЗОЖ у детей дошкольного возраста (рациональное питание, режим сна и распорядок дня, двигательная активность, отказ от вредных привычек, закаливание, гигиена).

Для реализации поставленных задач применялись такие методические приемы, как беседы, направленные на знакомство с различными правилами здорового образа жизни; рисование сказки или «выполнение» задания персонажа. Инсценирование сказочных ситуаций с разными игровыми и литературными персонажами (Зубиком, лисенком и другими).

Также с детьми проводилась работа по чтению спортивных сказок. В конце детям задавала вопросы по содержанию сказки. Перечень прочитанных спортивных сказок: «Сила воли», «Рождение спорта», «Находчивая черепаха», «Второе дыхание».

После завершения развивающей работы проводилась повторная диагностика уровня сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. Сравнение полученных результатов было проведено, данные приводятся в следующем параграфе ниже.

### **2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста**

Целью завершающего этапа является выявление итогового уровня сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. На завершающем этапе ОЭР использовались те же методики, что и на констатирующем этапе ОЭР.

Вначале рассмотрим сравнительные результаты методики (В.Г. Кудрявцев) по определению уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. В таблице 5 и на рисунке 3 представлены результаты исследования.

Таблица 5

Уровни сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста (В.Г. Кудрявцев) на завершающем этапе исследования

Уровень	Количество детей	Доля, %
Высокий	7	39
Средний	10	56
Низкий	1	5

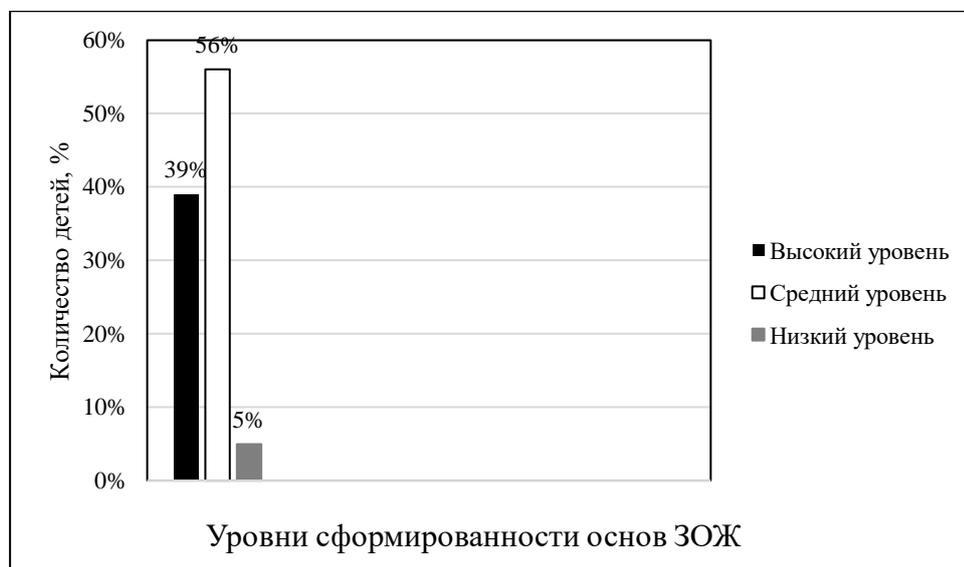


Рисунок 3. Уровни сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста (В.Г. Кудрявцев) на завершающем этапе исследования

Как показано из данных, представленных в таблице 5, после проведения опытно-экспериментальной работы основы ЗОЖ у детей сформированы гораздо лучше, чем раньше. Высокий уровень сформированности основ здорового образа жизни имеют (7 человек), что составило - 39%, средний уровень - (10 человек), что составило 56%, низкий уровень (1 человек) составило - 5%.

Сравним констатирующий и завершающий этапы сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

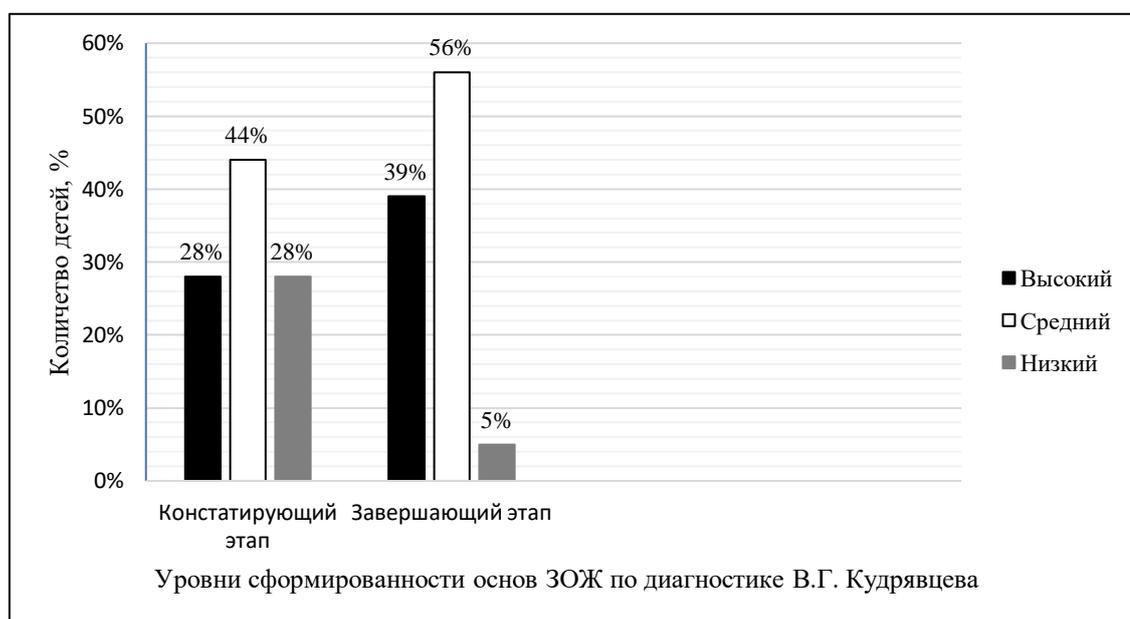


Рисунок 4. Сравнительный анализ результатов диагностик уровня сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста

Наша работа позволяет сделать вывод о том, что на констатирующем этапе исследования у 5 человек (28 %) отмечен высокий уровень сформированности основ ЗОЖ, у 8 человек (44 %), у 5 человек (28 %) низкий уровень сформированности основ ЗОЖ, как показано на рисунке 4.

Уровень сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе исследования по результатам применения сказкотерапии, при этом показатель «высокий» отмечен у 7 человек (39%),

показатель «средний» у 10 человек (50%) и «низкий» показатель, обозначающий 11% (у 2 человек).

Еще была проведена повторная диагностика имеющихся знаний по укреплению здоровья и профилактике заболеваний с помощью диагностического задания И.М. Новиковой «Что делать, чтобы быть здоровым?». Результаты представлены в таблице 6 и на рисунке 5.

Таблица 6

Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ у старших дошкольников (И.М. Новикова) на завершающем этапе исследования

Уровень	Количество детей	Доля, %
Высокий	7	39
Средний	9	50
Низкий	2	11

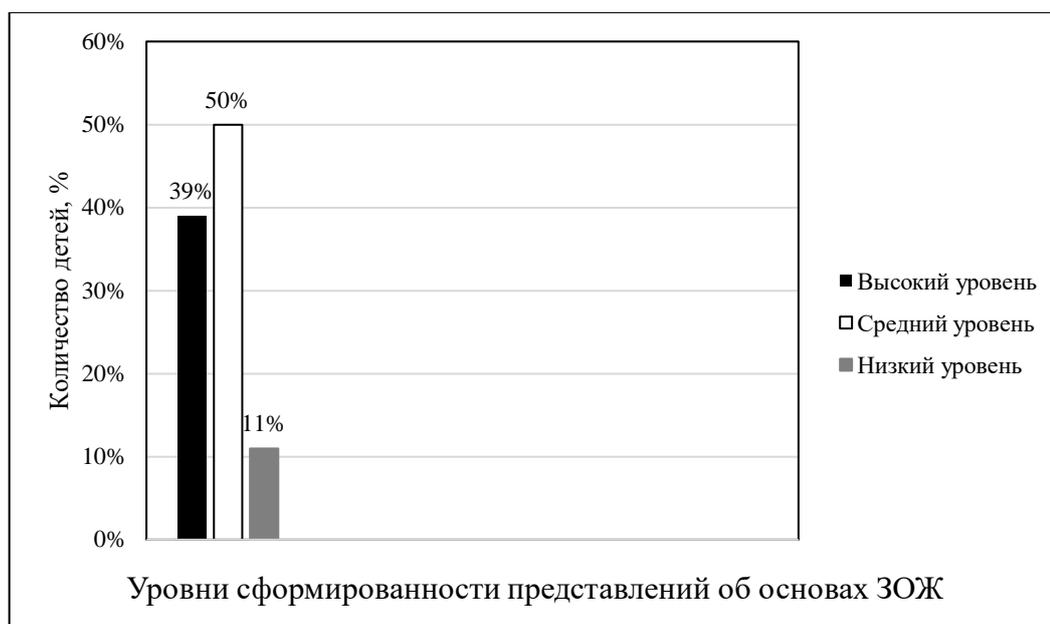


Рисунок 5. Уровни сформированности представлений об основах ЗОЖ у старших дошкольников (И.М. Новикова) на контрольном этапе исследования

Как видим, что в представлениях детей об основах ЗОЖ произошли изменения. С высоким уровнем сформированности основ здорового образа жизни 7 человек (39%), средним – 9 детей (50%) и низким – 2 человека (11%).

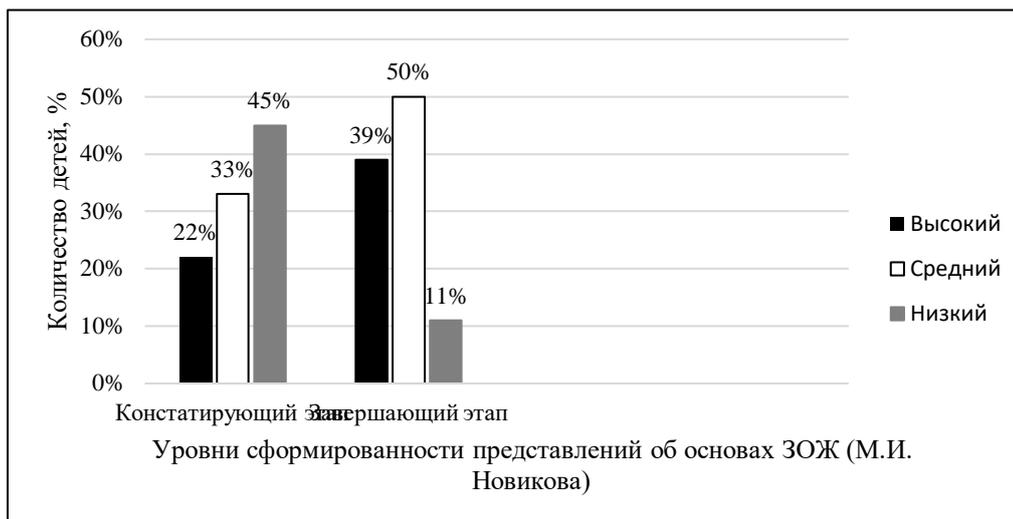


Рисунок 6. Сравнительный анализ уровней сформированности представлений об основах ЗОЖ у старших дошкольников (И.М. Новикова) на констатирующем и завершающем этапах исследования

В ходе проведенной работы, мы пришли к выводу, что результаты на завершающем этапе эксперимента у многих дошкольников изменились в лучшую сторону по сравнению с констатирующим этапом. Дети стали лучше отвечать на вопросы про ЗОЖ, начали разбираться в понятиях здоровье, здоровый образ жизни. Они связывают понятие здоровья со своим физическим состоянием, с состоянием окружающей среды, имеют сформированное отрицательное отношение к вредным привычкам, и могут четко определить, какие именно привычки могут быть полезны. Также они характеризуются осознанием влияния этих привычек на здоровье, стремятся участвовать в мероприятиях по укреплению здоровья, делают утреннюю зарядку.

## Вывод по главе 2

Проведённая экспериментальная работа изложена во второй главе, где объясняется как она проводилась. В ней описаны цели, задачи и содержание трех этапов исследования. На констатирующем этапе исследования проводилась работа по выбору диагностических методик для изучения уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. На формирующем этапе исследования проводилась работа по подбору художественного материала (сказок) для повышения валеологической грамотности детей старшего дошкольного возраста. Проведен комплекс занятий с использованием сказки, как средство формирования основ ЗОЖ дошкольников. Повторные диагностики, демонстрируют положительные изменения в представлениях об основах здорового образа жизни на контрольном этапе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Забота о здоровье и поощрение здорового образа жизни являются важнейшими аспектами, с которыми сталкиваются педагоги детских садов. В своей работе они осуществляют широкий спектр деятельности по сохранению здоровья детей, обучая, укрепляя здоровье, проводя профилактические мероприятия на разных возрастных уровнях.

Здоровье и здоровый образ жизни – это понятия с неизмеримым значением, охватывающие множество аспектов, включая психологические, социальные и физиологические факторы. Термин «здоровье» означает состояние нормального функционирования всех органов организма, благополучие человека и психосоциальное благополучие. Здоровый образ жизни – это деятельность, которая улучшает условия жизни, чтобы люди могли более полно функционировать как человеческие существа.

Формирование представлений о здоровом образе жизни следует считать, одной из важных задач в физическом развитии дошкольника, т.к. заботясь о здоровье и в всестороннем развитии детей, мы обучаем их поддерживать бодрое, неунывающее состояние, воспитывать заботливое отношение к своему самочувствию именно с дошкольного возраста.

Исследования, проведенные А.И. Антоновой, И.В. Журавлевым, Г.А. Бутко, Ю.П. Лисицыным, А.А. Покровским, Г.И. Царегородцевым, демонстрируют, что для сохранения и укрепления здоровья детей нужно формировать представления дошкольников о здоровом образе жизни.

В процессе всестороннего воспитания детей необходимо акцентировать внимание на формировании здоровых привычек с самого раннего детства. Поэтому важно использовать этот период для внедрения здорового образа жизни у детей.

В ходе нашего исследования мы провели детальную деятельность, направленную на определение степени развития основ здорового образа жизни среди детей. В результате этой работы был разработан и внедрен цикл

занятий посредством сказкотерапии, направленный на формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Результатом использования этого цикла занятий посредством сказкотерапии стало значительное повышение уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Наше исследование проводилось в МБДОУ «Детский сад № х», в котором приняло участие 18 детей из старшей возрастной группы.

В исследовании для изучения уровня сформированности основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста использовались методики И.М. Новиковой и В.Г. Кудрявцева.

Результаты на завершающем этапе эксперимента у многих дошкольников изменились в лучшую сторону по сравнению с констатирующим этапом. Дети стали лучше отвечать на вопросы про ЗОЖ, начали разбираться в понятиях здоровье, здоровый образ жизни. Они связывают понятие здоровья со своим физическим состоянием, с состоянием окружающей среды, имеют сформированное отрицательное отношение к вредным привычкам, и могут четко определить, какие именно привычки могут быть полезны. Также они характеризуются осознанием влияния этих привычек на здоровье, стремятся участвовать в мероприятиях по укреплению здоровья, делают утреннюю зарядку.

Результаты завершающего этапа ОЭР можно считать позитивными, что демонстрирует результативность внедрения разработанного комплекса занятий с использованием сказки с целью формирования основ ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Спортивные сказки и праздники для дошкольников. М.: АРКТИ, 2010. 128 с.
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. М.: Гардарики, 2008. 164 с.
3. Бабаева Т.И., Березина Т.А., Римашевская Л.С. Как работать по программе «Детство». СПб.: Детство-Пресс, 2012. 256 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая активность человека. М.: Эксмо, 2016. 158 с.
5. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы. Волгоград: Учитель, 2007. 173 с.
6. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. Книга для работников дошкольных учреждений. М.: Просвещение, 1987. 143 с.
7. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 186 с.
8. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2004. 416 с.
9. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Белгород: Белый город, 2013. 219 с.
10. Воробьева М.А. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников // Дошкольное воспитание. 2015. № 7. С. 5-9.
11. Голубенко Т.А. Внедрение здоровьесберегающей технологии в учебный процесс как путь к здоровью и долголетия. // В сборнике 3-й Международной народно-практической конференции. Екатеринбург, 2013. С. 68-71.

12. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа. М.: Учитель, 2017. 256 с.
13. Гришина Т.С., Ретюнских М.Е. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие. Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. 109 с.
14. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей // Дошкольное воспитание. 2014. № 1. С. 60-68.
15. Жигалева А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании // Воспитатель ДОУ. 2017. № 8. С. 13-20.
16. Завьялова Т.П., Стародубова И.В. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: Юрайт, 2023. 282 с.
17. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. М.: Просвещение, 2015. 127с.
18. Змановский Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект // Дошкольное воспитание. 2013. № 9. С. 34-36.
19. Каратаева Н.А. Развивающая предметно-пространственная среда: мифы и реальность // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2016. № 5. С. 647-651.
20. Каропова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. М.: Учитель, 2019. 156 с.
21. Комачева О.А. Занятия физической культурой в структуре свободного времени детей дошкольного возраста // Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 108-109.
22. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2016. 320 с.

23. Кривошеина И.В. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни // Начальная школа плюс до и после. 2019. № 2. С. 14-18.
24. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. М.: Учитель, 2018. 160 с.
25. Кудрявцев В.Г., Егоров Г.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: Линка-Пресс, 2000. 296 с.
26. Кузнецова Н.Л., Панова Л.Х., Яфаева В.Г. Формирование профессиональной компетенции педагогов в сфере здоровьесбережения дошкольников: Методическое пособие. Уфа: ИРО РБ, 2013. 72 с.
27. Кулик Н.А. Взаимосвязь компонентов физической подготовленности и физического развития у старших дошкольников // ППМБПФВС. 2013. № 11. С. 52-56.
28. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб.: Детство-Пресс, 2015. 156 с.
29. Маханева М. Новые подходы к организации физического воспитания детей // Дошкольное воспитание. 2014. № 2. С. 22-24.
30. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников ДОУ. М.: Академия, 2016. 149 с.
31. Микляева Н.В. Дошкольная педагогика: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2023. 411 с. URL: <https://urait.ru/viewer/doshkolnaya-pedagogika-535736#page/1> (дата обращения 10.02.2023).
32. Митяева А.М. Здоровый образ жизни. М.: Академия, 2008. 144 с.
33. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016. 239 с.
34. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 96 с.

35. Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей // Гуманитарные и социально-экономические науки. 2016. № 8. С. 49-53.
36. Осяк С.А., Яковлева Е.Н., Лукин Ю.Л., Газилова Т.В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. // Современные проблемы науки и образования. 2015. №1-2. С. 156-160.
37. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М.: Просвещение, 2016. 15 с.
38. Сорокина И.В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни // Молодой ученый. 2016. №6. С. 823-825.
39. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -2-е изд., испр. М.: Академия, 2006. 368 с.
40. Стасюк А.О. Здоровый образ жизни детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 2015. № 9. С. 56-59.
41. Талькова Л.К., Максимова А.А. Формирование представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста // Вопросы дошкольной педагогики. 2015. № 3. С. 60-63.
42. Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста. Ростов н/Д.: Феникс, 2017. 254 с.
43. Устав Всемирной организации здравоохранения. URL: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48theditionru.pdf?ua=1#page=9> (дата обращения: 12.03.2023).
44. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/5814005/> (дата обращения: 17.05.2023).
45. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.

URL: [https://files.oprf.ru/storage/image\\_store/docs2022/programma15122022.pdf](https://files.oprf.ru/storage/image_store/docs2022/programma15122022.pdf)  
(дата обращения: 17.05.2023).

46. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. М.: ТЦ Сфера, 2017. 64 с.

47. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников // Дошкольное воспитание. 2015. № 3. С. 12-14.

48. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. 98 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Методика В.Г. Кудрявцева «Беседа»

Цель: выявление представлений о здоровом образе жизни у дошкольников

Вопросы для беседы с детьми старшей группы:

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
3. Делаешь ли ты зарядку по утрам?
4. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
5. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
6. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
7. Как ты думаешь, что такое здоровый образ жизни?
8. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
9. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?
10. Выполняешь ли ты утренние водные процедуры?

Таблица 7

#### Результаты диагностики

№ п/п	Список детей	Уровни		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Ребенок	✓	✓	
2	Ребенок			
3	Ребенок		✓	
4	Ребенок	✓	✓	✓
5	Ребенок	✓		
6	Ребенок		✓	
7	Ребенок	✓		
8	Ребенок			
9	Ребенок		✓	
10	Ребенок			
11	Ребенок	✓		
12	Ребенок		✓	
13	Ребенок			
14	Ребенок	✓	✓	
15	Ребенок			
16	Ребенок		✓	
17	Ребенок			✓
18	Ребенок	✓	✓	
	Итого:	7	9	2

Методика И.М. Новиковой «Что делать, чтобы быть здоровым?»

Цель: выявление сформированности представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Методика проведения: Ребенку предлагается поговорить «по телефону» с педагогом. В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовольствие тем, что ребенок здоров и говорит: «Мой друг Леша очень не любит болеть. Леша просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Леше». После чего рисунок поясняется ребенком, а в это время педагог фиксирует все понятия.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень– ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах.

средний уровень– ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

низкий уровень– ребенок не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных

причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Конспект занятия «Сказка о том, как зубик спасали»

Задачи:

1. совершенствование умений детей ответственно относиться к состоянию своих зубов, пользоваться предметами личной гигиены;
2. закрепить правила ухода за ротовой полостью, понятия полезные вредные продукты питания.

Материалы и оборудование: компьютерная презентация, ноутбук, ламинированные карточки с «полезными и вредными» продуктами питания»; 2 корзинки; шаль; цветные карандаши; бумага на каждого ребенка.

Ход занятия:

*Раздается колокольный звон.*

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что это звучит? (ответы детей).

*Компьютерная презентация: Слайд 1. Сказочный колокол. Воспитатель обращает внимание на футаж, изображающий колокол.*

Воспитатель: верно, давайте послушаем, что он нам хочет сказать. (Несколько минут слушают колокольный звон). Колокол приглашает всех нас в сказку. А каким был звон колокола? (Веселым, красивым, радостным). Значит и путешествие наше будет радостным. Но как мы можем попасть в сказку? *(Дети предлагают разные варианты своих ответов).*

Воспитатель: Колокол подсказывает нам, что в сказку можно попасть на белых, пушистых облаках. *Под веселое музыкальное сопровождения дети «превращаются» в белые облачка.* Компьютерная презентация: Слайд 2. Сказочный замок.

Воспитатель: Ребята, мы и не заметили, как попали в сказку. Спасибо тебе, колокол! Рассаживайтесь, ребятки. Послушайте сказку по порядку. Слушайте, не перебивайте, что увидите-запоминайте.

Рассказывание сказки: за тридевять земель, в тридесятом царстве Зубном государстве, появился на свет маленький Зубик. Время шло, Зубик рос. Вырос крепким, белым и здоровым.

Воспитатель: Ребята, покажите, как рос зубик, какой он был веселый!

*Психоэмоциональный этюд «Вместе с зубиком растем». Дети имитируют рост зубика, показывая эмоциями его настроение.*

Воспитатель: Молодцы! Замечательно вы изобразили рост зубиков. Красна песня ладом, а сказочка складом! До чего же Зубик красивым стал! Все радовались на него глядя. И друзья верные, всегда были с ним рядом, дружно жилиникогда не тужили. А звали друзей Зубная паста и Зубная щетка. Все бы хорошо, да появилось в том царстве-государстве чудо-невиданное. Сладко-белое, разноцветное, хитрое-прехитрое. А звали их Сладости. И так эти сладости полюбились Зубику, что забыл он своих друзей, только и мечтал о сладостях, только и хотел с ними дружить. Забыл о своих верных друзьях, а они обиделись и ушли из Зубного царства-государства. А Зубик, даже не заметил, что не стало верных друзей рядом.

Долго ли коротко, много ли мало, времени прошло, стали все замечать, что с Зубиком беда случилась: потемнел, покрылся желтыми пятнами, появились на нем темные полосочки. И стал Зубик очень сильно болеть.

*Психоэмоциональный этюд «Зубик болеет». Дети имитируют, как болеет зубик, показывая эмоциями его настроение.*

Воспитатель: дошли слухи о его болезни до друзей Зубика: Зубной пасты и Зубной щетки. Пожалели они друга и вернулись в зубное царство-государство. Долго чистили они больной Зубик, мыли, полоскали. Засиял Зубик, выздоровел. И устроили она на радостях праздник! Тут и сказочке конец, а кто слушал, молодец.

Воспитатель: Ребята, нас тоже пригласили на этот праздник, но нам нужно с собой взять правильные-полезные продукты. Помогите их собрать. Полезные продукты-собираем правой рукой в красную корзиночку, а вредные продукты, собираем левой рукой- в синюю корзиночку.

*Упражнение «Кто больше выберет полезных продуктов»*

Воспитатель: замечательно вы справились с заданием. Ребята, после сытного и вкусного обеда, ужина, завтрака, что необходимо делать с зубами?

(Ответы детей). Верно. А умеете ли вы правильно чистить зубы? Это мы сейчас проверим!

*Подвижное упражнение «Чистим зубы»*

Вы, позавтракали вкусно? - Зубы вам почистить нужно!

В руку щетку мы возьмем, зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело, зубы чистим мы умело.

Сверху-вниз и справа-влево.

Снизу-вверх и снова влево.

Их, снаружи, изнутри, ты старательно потри.

Чтоб не мучиться зубами щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно ведь поранить десны можно.

А потом что? - А потом, зубы мы ополоснем.

Нам понадобится кружка: улыбнитесь-ка друг дружке.

Поработаем умело, наши зубки стали белы!

*Арт-терапевтическая деятельность «Волшебные точки»*

Воспитатель: Ай-да, ребятки! Ай-да, молодцы! И полезные продукты знают, и зубы чистить умеют, умницы! У меня для вас еще сюрприз. На листочках, есть волшебные точки. Чтобы узнать, что спрятано за ними, надо соединить их. *Дети рисуют цветными карандашами по точкам зубную щетку и раскрашивают её по своему желанию, дорисовывая части лица.*

Воспитатель: Вы узнали, что было спрятано за точками? (Ответы детей). Ребята, в заключении занятия, давайте вспомним, как выглядит здоровый человек? (Он весел. Он улыбается. Ему хочется бегать и прыгать).

Воспитатель: предлагаю вам показать себя в этой роли! *Ритуал «выхода» из сказки «Волшебное зеркальце». Воспитатель раздает детям зеркальца, они улыбаются в него, произнося слова: «В зеркальце я улыбнусь, скоро дома окажусь», произносимых на фоне красивой музыки.*

Воспитатель: вот и подошло к концу наше путешествие в сказку. Скажем спасибо нашему другу-колоколу. *Звучит колокольный звон.*

Конспект занятия «У бабушки в гостях»

Задачи:

- 1.Формирование представлений определять полезные для здоровья продукты.
- 2.Развивать коммуникативные навыки сотрудничества со сверстниками и взрослым; навыки двигательной активности.

Оборудование и материалы: компьютерная презентация, ноутбук, магнитофон с аудиозаписью; фартук, платок, телефон; пластилин зеленого цвета; салфетки; тарелочки-2 шт.

Ход занятия:

Воспитатель: ребята! Сегодня мы поиграем в новую игру-приветствие, мы будем здороваться друг с другом необычным способом. Я хлопну один раз-вы потретесь ладошками, хлопну два раза-потретесь спинками, хлопну три раза-потретесь плечиками. Запомнили? Тогда начинаем здороваться.

*Упражнение «Приветствие по сигналу»*

Воспитатель: Сегодня мы вновь посетим сказку, а перенесемся туда с помощью волшебной мантии. Все дети забираются под широкие плащи произносят несколько раз дружно волшебные слова: «Крибле-крабле-бумс!».

*Компьютерная презентация: Слайд 1. Изображение бабушки с телефоном в руках.*

Громко звонит телефон. Воспитатель берет трубку телефона.

Воспитатель: алло! Здравствуйте. Да, это старшая группа. Мы очень рады вас слышать. Спасибо за приглашение! *Воспитатель кладет трубку. Изображение исчезает.*

Воспитатель: Ребята, нас приглашают в гости. Как вы думаете, на чем можно отправиться в гости к бабушке? *Дети высказывают собственные предположения.*

Воспитатель: правильно, на любом из этих видов транспорта, можно путешествовать. Но так как нас много, и в автомобиль мы все не поместимся,

то предлагаю вам поехать на автобусе. Садятся на стульчики - «автобус».

*Компьютерная презентация: Слайд 2. Изображение светофор.*

Воспитатель: Пассажиры, торопитесь, по двое рядышком садитесь.

За рулем сидит шофер, смотрит он на светофор.

Свет зеленый говорит: «Что машинам путь закрыт».

Желтый свет дает совет, подождать немного.

Ну, а красный говорит: «Приезжайте, путь открыт!»

Воспитатель: Ну вот, ребята, мы и приехали. Выходите, выходите, руки-ноги разомните! *Динамическая пауза «Мы руками хлопаем, мы ногами топаем».*

Мы в ладоши хлопаем...

Мы ногами топаем...

Надуваем щечки...

Скачем на носочках...

*Дети выполняют соответствующие движения по тексту стихотворения. Воспитатель надевает фартук и платок.*

Воспитатель-бабушка: Здравствуйте, ребята! Я очень рада, что вы приехали. Проходите, присаживайтесь. Меня зовут бабушка-рассказушка, а деревня, в которой я живу Ладушки-сказушки. *Компьютерная презентация: Слайд 3. Изображение деревни.*

Воспитатель-бабушка: Наша деревня сказочная, в ней постоянно происходят разные чудеса. Вот и сейчас, слышите? Звучит аудиозапись непонятного бормотания, голосов. *Компьютерная презентация учебного материала. Слайд 4. Изображение овощных грядок.*

Воспитатель-бабушка: Это овощи на грядках затеяли разговор. Как вы думаете, о чем они могут спорить? (Ответы детей). Давайте внимательно послушаем их спор. *Компьютерная презентация учебного материала. Слайд 5. Анимационный мультфильм по рисункам детей.*

Кто из нас из овощей и вкуснее и нужней?

Кто при всех болезнях будет всех полезней?

Скажу без ложной скромности, что без меня не готовится еда.

В котлеты, пирожки, супы, салаты, соки вновь и вновь кладут ...морковь.

Не болтай морковка вздор, промолвил красный помидор.

Все знают, что и без меня, не будет вкусною еда.

И сок, и щи, салат, томат, меня еще и так едят

А хвалить себя зачем? Всем и так известно, что капуста всех вкусней, всех полезней и нужней. Вмешалась в спор капуста.

Ну, нет, полезней свеклы нет. Меня и так все знают, и предпочитают.

Воспитатель-бабушка: Ребята, о чем спорили овощи? Ответы детей.

Воспитатель-бабушка: Какие овощи вели спор? Ответы детей.

Воспитатель-бабушка: Какой овощ оказался лучше всех и полезней?

Ответы детей.

Воспитатель-бабушка: Что можно приготовить из овощей? Ответы детей.

Воспитатель-бабушка: Овощи бывают разные по размеру и большие и маленькие. Предлагаю вам разложить овощи по тарелочкам: в большую тарелку-большие овощи, в маленькие тарелку-маленькие овощи.

*Дидактическая игра «Большие-маленькие»*

Воспитатель-бабушка: Давайте послушаем, чем же закончился спор овощей? *Компьютерная презентация учебного материала. Слайд 6.*

*Анимационный мультфильм по рисункам детей.*

Какой ненужный разговор. Вы говорите просто вздор!

Полезней нет, как и вкусней, чем лук зеленый,

Сельдерей, чеснок, редис и огурец зеленый.

И спору нашему- конец! – сказал зелененький горошек.

Воспитатель-бабушка: Какой горошек молодец, он спору положил конец. Предлагаю вам слепить много зеленых дружных горошин. *Арт-терапевтическая деятельность «Веселые горошины». Дети лепят горошинки и рисуют стежкой на них веселые смайлы.*

Воспитатель-бабушка: Замечательные горошины получились у вас, пусть они живут в нашей деревне. А вам пора возвращаться в детский сад.

Ритуал «выхода» из сказки «Волшебное зеркальце». Воспитатель раздает детям зеркальца, они улыбаются в него, произнося слова: «В зеркальце я улыбнусь, скоро дома окажусь», произносимых на фоне красивой музыки. Вот и подошло к концу наше путешествие в сказку.

Конспект занятия «Сказка о том, как медвежонок стал сильным»

Задачи:

- 1.Продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни, научить заботиться о своем здоровье.
- 2.Формировать эмоциональную отзывчивость, сопричастность к чужому эмоциональному состоянию.
- 3.Повысить двигательную активность, отрабатывая с детьми методику упражнений, развивающих подвижность.

Оборудование и материалы: мантия; макеты деревьев, пенек; банка сгущенного молока; игрушечные большой и маленький медведи; ламинированные карточки с изображением мыла, зубной щетки, зубной пасты, полотенца, шампуня, расчески; карточки со счетным материалом; 2 зеленые елочки, три кружка; 5 шариков; пластилин двухцветный.

Ход занятия:

Воспитатель: Доброе утро, ребята! Сегодня мы будем приветствовать друг друга как ветер, солнышко и дождик. Упражнение «Солнце, Дождь, Ветер». *На три разные речевые команды дети выполняют соответствующие движения с мимикой на лице.*

Воспитатель: «Смотри, не зевай! Солнце, Дождь и Ветер различай! Что услышишь то и проживай!» «Солнце» - дети подпрыгивают, хлопают радостно в ладоши, улыбаются. «Туча дождик принесла» - тело напряжено, плечи приподняты, на лице грусть, недовольство. «Ветер» - дети, расслабляясь несильно раскачиваются из стороны в сторону, выражая на лице спокойствие. *Психотерапевтическое упражнение «Волшебная мантия»*

Воспитатель: Ребята, предлагаю сегодня снова посетить страну сказок, чтобы встретиться с нашими любимыми героями. Перенесемся туда с помощью волшебной мантии. Все дети забираются под плащ и произносят волшебные слова: «Криблекрабле-бумс!»

Аудиозапись: слышится рычание и вздохи. Воспитатель и дети выбирают из-под мантии, прислушиваются.

Воспитатель: Ребята, кто это может вздыхать и рычать? Как вы думаете, кто это? Ответы детей.

Воспитатель: откуда слышится звук? (Верно). Давайте подойдем и посмотрим. Подходят к дереву, достают из-под него маленького медвежонка

Воспитатель. Здравствуй, медвежонок. Ты почему такой грустный? Что с тобой случилось? Медвежонок тяжело вздыхает и урчит.

Воспитатель: Я, кажется, знаю, что с ним произошло. Хотите попасть в новую сказку? Чтобы в неё попасть, встаньте полукругом и прикоснитесь к медвежонку одним пальцем. Закройте глаза и почувствуйте, как от медвежонка к вам идет сила. Вот она заполняет руку... поднимается через шею в голову... опускается в грудь... живот...ноги...наполняет другую руку до кончиков пальцев...

Воспитатель: Мы очутились на лесной полянке, присаживайтесь на травку и послушайте сказку. Я скажу вам по секрету, так бывает: сказка вдруг в свой мир нас приглашает: чудесам чтоб удивиться, позабавить и чему-то научиться. Сажает медвежонок на пенек, рядом ставит банку сгущенного молока. У медведицы и у медведя, есть сыночек - медвежонок Федя. Был недавно медвежонок Федя не похож на сильного медведя: До обеда нежился в постели, поднимался в горку еле-еле. Даже просто, собирать малину было трудно хиленькому сыну. Все, что удавалось медвежонку, - на пеньке сидеть, есть сгущенку.

Воспитатель: Ребята, при таком образе жизни будет медвежонок Федя расти здоровым? Почему? (Ответы детей).

Надоело бурому медведю наблюдать, как пропадает Федя: Я Медведь, и ты такой же бурый! Будем заниматься физкультурой!

Воспитатель: Для чего нужно заниматься физкультурой? (Ответы детей). Давайте научим Федю нашим любимым упражнениям.

*Подвижная минутка «Физкультурой нам не лень, заниматься целый день!»*

Воспитатель: Молодцы! А что необходимо сделать после такой энергичной зарядки? (Ответы детей). Верно, мы и Федю научим восстанавливать дыхание и правильно дышать.

*Выполнение элементов дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой. «Ладони».*

Исх. положение- встать прямо, руки согнуть в локтях, ладони развернуты от себя. Делать короткие, шумные, ритмичные вдохи носом. На вдох-ладони сжимаем в кулачки, на выдох- разжимаются. «Ай-ай» Исх. положение- основная стойка. Слегка наклонить голову вправо-сделать шумный и короткий вдох носом. Голова в исх. положении - выдох. То же выполнить в левую сторону.

Воспитатель: Молодцы, ребята! А сейчас давайте послушаем сказку дальше. Поначалу попадало Феде, доставалось от отца-медведя:

Надо больше бегать, дальше прыгать,

Надо всеми мускулами двигать,

Над своею слабостью смеяться

И воды студёной не бояться.

Воспитатель: Ребята, расскажите Феде, какие гигиенические процедуры обязательно надо выполнять, чтобы быть здоровым? (Умываться, чистить зубы, полоскать рот, мыться в душе или ванне, расчесываться).

Воспитатель: Правильно. На столе перед вами лежат карточки. Их много. Найдите для медвежонка нужные предметы для гигиенических процедур. Дидактическая игра «Найди и покажи».

Воспитатель: Отлично! Вот тебе Федя, подарок от ребят. Не забывай ими пользоваться. *Кладет карточки рядом с пенечком.*

Воспитатель: А мы продолжаем слушать сказку.

Напротив стоят две доски со счетными карточками.

Ежедневно Феденька старался,

Ежедневно силы набирался.

Воспитатель: Мы поможем медвежонку не только силы, но и ума набраться. Научим его считать предметы. Сколько предметов изображено на карточке, столько определённых движений надо будет выполнить. Слушайте внимательно.

Сколько елочек зеленых,

Столько сделайте наклонов. *(Дети считают предметы и выполняют наклоны).*

Сколько маленьких кружков,

Столько сделайте прыжков.

*Дети считают кружки и выполняют прыжки.*

Сколько на лугу цветов

Столько сделайте хлопков. *Дети считают цветы и хлопают определённое количество раз.*

Приседайте столько раз, сколько

шариков у нас. *Дети считают шарики и приседают.*

Воспитатель: Умницы! Вы отлично справились с заданиями. Незаметно прячет маленького медвежонка под ткань, достает большого мишку.

И вот однажды..., медвежонок Федя....

Стал похож на взрослого медведя!

Я недавно слышала медведей:

Мы гордимся нашим сильным Федей.

Воспитатель: Посмотрите, какой он стал сильный и большой. Как вы думаете, почему? (Ответы детей). А чтобы Федя всегда поддерживал спортивную форму, мы слепим ему в подарок мячи. Пусть он с ними играет и нас не забывает.

*Игра-экспериментирование «Разноцветные мячи».*

Воспитатель: Чтобы мячи стали красивыми и разноцветными, надо соединить пластилин разного цвета. Выберите любимые цвета, смешайте их и творите! Дети после объяснения задания, лепят мячи.

Воспитатель: Замечательные мячи у вас получились! Феде очень понравились ваши поделки. Он благодарит вас за подарки. Но нам пора возвращаться в детский сад. Ритуал «выхода» из сказки «Волшебное зеркальце». Воспитатель раздает детям зеркальца, они улыбаются в него, произнося слова на фоне красивой музыки. Воспитатель и дети. В зеркальце я улыбнусь, скоро дома окажусь. Обобщение приобретенного опыта, подведение итога занятия.

Вопросы для обсуждения:

1. Ребята, с каким новым героем сказочной истории мы сегодня встретились?
2. Почему Медвежонок вначале был слабым и хилым?
3. Что помогло ему стать здоровым и сильным?
4. Что бы вы ему посоветовали, чтобы он никогда больше не болел?

Воспитатель: Молодцы! Все ответили правильно.

Конспект занятия «Сказка о лисенке, который любил играть с дождем»

Задачи:

1. формировать привычку к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье. совершенствование представлений о бережном отношении к своему организму.
2. продолжать знакомить детей с лекарственными растениями: лесная малина, аптечная ромашка.

Оборудование и материалы: компьютерная презентация, ноутбук, магнитофон; акварель или гуашь; кисточки на каждого ребенка; ватман; баночки с водой; подставки; салфетки; предметные картинки с изображением ягод на каждого ребенка (по 4 на каждого); корзинка.

Ход занятия:

Воспитатель: Доброе утро, ребята! Сегодня мы поприветствуем друг друга улыбкой. Нужно повернуться к соседу справа, и подарить ему светлую и добрую улыбку. *Упражнение «Улыбка».*

Воспитатель: Сегодня, мы побываем в одной сказке. Но попасть в неё не просто. Для нашего путешествия надо получить волшебную силу колокольчиков. Расслабьтесь, закройте глаза и слушайте перезвон. Чем внимательнее будет слушать, тем больше силы почувствуете. *Психотерапия искусством: колоколотерапия. Включает магнитофон и дети прослушивают несколько минут перезвон колоколов. Звук колокола сменяется шумом дождя.*

Воспитатель: Вот мы и попали в сказку. Но как вы думаете, что это шумит? Ответы детей. *Воспитатель обращает на лист ватмана, прикрепленный на доске, с нарисованной на нем тучкой.*

Воспитатель: Верно, это дождик пришел к нам в гости. Он предлагает вам с ним поиграть.

Малоподвижная коммуникативная игра «Солнышко и дождик»  
Солнышко в небе весело сияет,

Деток веселых в круг собирает. *Дети разводят руки в стороны и образуют круг.*

Дождик понемножку,

Намочил дорожку,

Кап-кап-кап, намочил ладошки. *Дети притопывают ногами и потряхивают руками, «стряхивают» капельки воды.*

Дождик, дождик, не пугай.

Ты нас дождик догоняй! *Грозят пальчиком за тем бегут врассыпную. Воспитатель с султанчиками в руках догоняет детей.*

Воспитатель: Весело играть с дождиком? (Ответы детей). Давайте дорисуем нашей тучке капельки дождя. *Арт-терапия: коллективное рисование дождика.*

Воспитатель: Замечательно вы справились с работой: у вас получился веселый, озорной дождик, который вам расскажет об одной сказочной истории, произошедшей с ним недавно. Рассаживайтесь кружком, слушайте. *Компьютерная презентация: Слайд 1. Изображение лисенка, играющего со зверятами.*

Рассказывание сказки: Жил на свете один веселый, маленький Лисенок. Он любил играть с белочками, зайчатами, пчелками. Но больше всего ему нравилось играть с дождиком и бегать по лужам. И вот однажды, с ним случилась беда. Как вы думаете, что могло произойти с лисенком? *Коммуникативная минутка. Дети высказывают собственное мнение. Компьютерная презентация: Слайд 2. Изображение больного лисенка, лежащего с градусником.*

Воспитатель: Правильно, он заболел.

У Лисенка поднялась температура, и начался насморк. Мудрая Совунья первая узнала о болезни Лисенка и громко на весь лес прокричала:

«Объявление для лесного населения!

Всем! Всем! Всем!

Срочно нужна помощь Лисенку!

Прилетайте, приползайте, прибегайте,

Помогите ему! Спасите!»

Услышав призыв Совуны все звери поспешили на помощь Лисенку.

Психоэмоциональный этюд «Покажи зверей»

Звери бросились гурьбой за лекарственной травой.

Рвут аптечную ромашку, собирают зверобой.

*Компьютерная презентация: Слайд 3. Изображение медведя с лукошком малины.*

Первым на помощь пришел Медведь и принес с собой лесную малину. Лесная малина очень полезная. В народной медицине используют и её ягоды, и листья, и даже молодые веточки для лечения, потому что в малине много витаминов. А вы кушали малину? Расскажите, какая она на вкус, вид?

*Коммуникативная минутка. Дети высказывают собственное мнение*

Воспитатель: Молодцы! А сейчас внимание, найдите среди ягод малинку и сложите её в эту корзинку.

*Упражнение «Четвертый лишний». Дети выбирают изображение малины и складывают карточки в корзину.*

Воспитатель: отлично! Посмотрите, кто еще поспешил на помощь нашему Лисенку? Компьютерная презентация: *Слайд 4. Изображение пчел, несущих мед.*

Воспитатель. Пчелки прилетели, притащили мед в бочонке. Как вы думаете, для чего пчелки принесли мед? Как он помогает от болезней? Какой мед на вкус? *Компьютерная презентация: Слайд 5. Изображение зайца с букетом цветов.*

Воспитатель. Прибежал Зайчонок и принес аптечную ромашку. Посмотрите, какой красивый цветок: у нее белые лепестки-реснички, желтый глазок-серединка и как елочка резные листочки. Но ромашка еще и полезная, поэтому и называется- аптечная. *Слайд 6. Изображение здорового Лисенка.*

Воспитатель. Благодаря такой заботе, Лисенок быстро поправил свое здоровье и снова стал бодрым и веселым. *Коммуникативное упражнение*

*«Вспомни и назови». Обобщение приобретенного опыта, подведение итога занятия.*

*Вопросы для обсуждения:*

- 1) Почему заболел Лисенок?
- 2) Кто поспешил к нему на помощь?
- 3) Какие лечебные гостинцы принесли друзья?
- 4) Что бы вы ему посоветовали, чтобы он никогда больше не болел?

Воспитатель: Молодцы, вы ответили правильно! Спасибо тебе дождик за интересную и поучительную историю. Нам пора возвращаться из сказки. А помогут в этом волшебные дорожки.

*Арт-терапевтическое упражнение «Дорожка домой». Дети рисуют красками разноцветные дорожки.*