

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ имени В.П.АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра психологии детства

Астафьева Мария Алексеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВИРОВАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В  
ЗДОРОВЬЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ  
СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

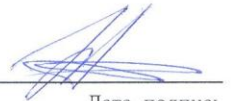
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой психологии детства д.м.н., профессор  
Ковалевский В.А.

18.05.2016



Дата, подпись

Руководитель:  
профессор, доктор педагогических наук Усаков В.И.

18.05.2016



Дата, подпись

дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Астафьева М.А.

18.05.2016



Дата, подпись

оценка \_\_\_\_\_

Красноярск

2016

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы формирования мотивированной потребности детей дошкольного возраста в здоровье.....	6
1.1. Физическое воспитание в структуре процесса формирования мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста.....	6
1.2. Потребности и мотивы как первичные активности ребенка.....	10
Выводы по главе 1.....	18
Глава 2. Формирование мотивированной потребности дошкольников в здоровье в условиях семейного воспитания.....	19
2.1. Организация и методы исследования.....	19
2.2. Разработка программы формирования мотивированной потребности ребенка в здоровье в условиях семейного физического воспитания.....	20
2.3. Оценка эффективности экспериментальной программы.....	32
Выводы по главе 2.....	40
Общие выводы.....	41
Заключение.....	42
Список использованной литературы.....	44
Приложение А.....	47
Приложение В.....	50

## Введение

Формирование мотивированной потребности ребенка в здоровье одна из приоритетных задач семьи. Общеизвестно, что фундаментом крепкого здоровья человека является его двигательная активность. В детском дошкольном возрасте эту функцию выполняет кинезофилия – биологический механизм врожденного порядка. Он позволяет на ранних стадиях развития обеспечить им оптимальную двигательную нагрузку и тем самым укреплять здоровье. Однако с возрастом этот механизм перестает выполнять функцию биологической потребности, что резко снижает двигательную активность детей и, как следствие, ухудшает их здоровье.

Заменить этот биологический механизм призвана система физического воспитания человека, осуществляемая в различных звеньях воспитания и образования: семье, ДОУ, школе, ВУЗе. В практике физического воспитания, сложившейся в нашей стране, действуют программы регламентирующие процесс физического воспитания в ДОУ, школе, ВУЗе, где весь ход педагогического процесса направлен на обучение движениям, развитие физических качеств, формирования социальных черт личности. Однако в семейном звене таких программ нет.

**Актуальность исследования** состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников через формирование мотивированной потребности у детей силами родителей и самих детей в условиях семьи.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психических и двигательных функций, происходит сохранение и развитие потребностей в активной деятельности, «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности. Это, в свою очередь, создает

условия для организованного физического воспитания детей, обеспечивая реализацию права каждого ребенка на полноценное развитие, поскольку именно оно обеспечивает его будущее здоровье.

Доказано, что низкая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда интенсивное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется подобающей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья. Открытость организма ребенка внешним влияниям, высокая чувствительность к движениям позволяют вырабатывать у него приспособительные механизмы к реальным условиям жизнедеятельности с момента появления на свет, применяя при этом целенаправленный комплекс оздоровительной физической культуры в условиях семейного воспитания, направленной на формирование мотивированной потребности в здоровье. (В.И. Усаков, 2000).

**Объект** исследования. Мотивированная потребности детей в здоровье.

**Предмет** исследования .Формирование мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста в условиях семейного физического воспитания.

**Цель** исследования. Разработка программы формирования мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста в семейном звене физического воспитания и условия ее реализации.

**Гипотеза** исследования: уровень мотивированной потребности детей дошкольного возраста будет значительно выше, если разработать программу по формированию мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста в условиях семейного физического воспитания и создать условия ее реализации.

**Задачи:**

1. Изучить теоретические основы формирования мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.
2. Разработать программу формирования мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста в условиях семейного физического воспитания.
3. Оценить эффективность предложенной программы и условия ее реализации

**Методы исследования.** В соответствии с поставленными задачами исследования использовались теоретико-методологический анализ литературных источников по проблеме; эмпирические методы исследования: анкетирование, наблюдение, беседа, методика «САН».

**Научная новизна.** Определено содержание и основные характеристики формирование мотивированной потребности в здоровье ребенка дошкольного возраста в условиях семейного физического воспитания.

**Теоретическая значимость исследования.** Было доказано, что если формировать мотивированную потребность «быть здоровым» у детей дошкольного возраста, то уровень здоровья становится выше.

Уточнена специфика мотивированной потребности детей дошкольного возраста, включающая систему определенных мотивов, которые связаны с желанием заниматься здоровым образом жизни, потребностью быть здоровым.

**Практическая значимость исследования.**

Сформулирована и апробирована программа формирования мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста, которая состоит из двух модулей – это активность самих детей и взаимодействие ребенка с родителями.

Работа состоит из введения, 2 глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений.

## **Глава 1. Теоретические основы формирования мотивированной потребности детей дошкольного возраста в здоровье.**

### **1.1. Физическое воспитание в структуре процесса формирования мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста.**

В своей статье В.В. Паутова говорит о том, что современные данные департамента здравоохранения говорят нам о том, что из-за ухудшения социальной и экологической обстановки в мире лишь около 50% детей рождаются здоровыми.

В настоящее время актуально внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий, что отражено в Указе президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы».

Формирование физического здоровья детей дошкольного возраста опирается на ряд фундаментальных научных положений, составляющих несущую конструкцию их всестороннего гармонического и физического развития. Базовой основой этой конструкции является мышечное движение. Этот продукт организованной мышечной деятельности регулируется физиологическими механизмами и функциональными системами организма. Целенаправленность движений определяется оперативными, текущими и долгосрочными целями физической активности.

Содержание физической активности является одновременно природным и социальным и определяется тем, что лежащие в ее основе движения человека суть результата деятельности его организма как живой системы. Н.А. Берштейн писал, что движения «живут и развиваются» и «жизнь» движений становится возможной благодаря вовлечению в процесс их развития и реализации всех ресурсов жизнедеятельности нашего организма – от клетки до коры головного мозга. Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Развитость движений – это один из показателей правильного нервно-психического

развития в раннем возрасте. Движение – это истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка. Движение – это жизнь.

Важнейшим регулятором движений в детском возрасте выступает биологическая потребность в них - кинезофилия. Под кинезофилией М.Р. Могендович понимал «...потенциал энергии, наследственно заложенный в мозгу и определяющий активность моторики как органическую потребность, своего рода инстинкт первостепенного биологического значения». Он считал, что существует чрезвычайно важная для приспособления и развития организма потребность – влечение к движению.

Термином – «кинезофилия» называют нейрофизиологический механизм, который обеспечивает активность моторики как системной основы, стержня интеграции первостепенной биологической важности. Кинезофилию можно считать мощным источником энергии, наследственно заложенном в мозгу ребенка и проявляющегося как в сфере высшей нервной деятельности (поведении, психике), так и низшей нервной деятельности (межсистемное согласование органов). Бодрствующий мозг обладает внутренним побудителем к движениям, действиям, а не только вынужденными оборонительными реакциями, возвращающими организм в «исходное» состояние покоя.

Двигательная активность является одним из основных факторов онтогенеза психического развития человека, наряду с наследственностью и средой. По мнению Д. Д. Донского, физическое упражнение как двигательное действие является психическим актом с его моторной и духовной сторонами[2]. Физкультура и спорт - высшие формы проявления двигательной активности человека. По мере технического прогресса общества и избавления от необходимости тяжелого физического труда у человечества высвобождается значительное количество жизненной энергии, которую оно может отдать физическим и умственным играм и упражнениям. В них находит свое отражение кинезофилия. Спорт выявляет физиологические и психологические резервы человека. Много нераскрытых возможностей таится в недрах мозга и свойствах мышц. Часто о них не подозревает и сам обладатель этих

потенциальных богатств. И только изучение методов работы выдающихся деятелей умственной и физической культуры отчасти приоткрывает завесу над этими возможностями человека. Таким образом, не только физиология как наука нужна спорту, но и спорт оказывается необходимым для развития физиологии человека.

Субъективным отражением кинезофилии является эмоциональный подъем, физиологически основанный на проприоцепции («мышечная радость», как назвал такое состояние Павлов). Таким образом можно говорить о том, что дети испытывают эмоциональную радость в моменты двигательной активности.

Активную позицию, заинтересованность ребенка в здоровье, в улучшении его уровня можно добиться определённо исходя из следующего – делая упор на мотивы и потребности ребенка дошкольника, а также опираясь на кинезофилию, т.е. на врожденную потребность в движении, а у детей потребность в движении выражена наиболее ярко.

Тут очень важно, занимаясь физическим воспитанием с детьми, формировать мотивационную потребность в здоровье, чтобы как раз таки дети осознанно желали быть здоровыми.

Согласно характерным для данного возраста мотивам - мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми, игровые, познавательные и соревновательные, мотивы самолюбия, самоутверждения, мотивы связанные с интересом детей к миру взрослых, можно определить, как педагог за счет занятий физическим воспитанием может повысить мотивационную потребность:

1. В своей работе родителю необходимо стать авторитетом для своего ребенка, т.к. мотивы, которые отвечают за положительные взаимоотношения со взрослыми, интересом детей к миру взрослых и т.п. помогут детям самим «захотеть и пожелать», т.е. увеличить мотивированную потребность вести такой образ жизни и заниматься здоровьесберегающими упражнениями, чтобы быть здоровыми, только если родитель грамотно расположит и поможет ребенку проявить интерес к данной работе.



2. Дети будут рады совместно с родителями выполнять какие-либо упражнения и следовать каким-либо инструкциям, которые бы были направлены на здоровьесбережение. Ведь их действия будут мотивированы тем, чтобы взаимоотношения с родителями носили положительный характер. Потребность в здоровье у детей возрастет, если взрослый, в данной ситуации – родитель, будет способствовать работе.

3. Педагог при организации физического воспитания должен помнить о кинезофилии, потребности в двигательной активности у детей. Так ему будет намного проще организовать здоровьесберегающую работу с детьми. Повышая мотивационную потребность в здоровье, педагог может делать упор на постоянное желание и потребность детей двигаться, объясняя им как они за счет своего желания смогут улучшить свое здоровье.

Таким образом, физическое воспитание включает в себя различные физические упражнения, подвижные игры, закаливающие процедуры, практикуемые в детских образовательных учреждениях. И из опыта работы педагогов-стажистов видно, что такая работа не только повышает уровень физической подготовленности и здоровья детей, но и заметно способствуют умственному, нравственному, эстетическому развитию личности ребенка, поскольку стимулируют его творческое воображение, укрепляют волю, развивают способность преодолевать трудности, воспитывают стойкость, чувство коллективизма, соревновательный дух, память, быстроту ориентации и принятие решений, а также другие ценные психические и интеллектуальные качества. Если вести работу и постоянно мотивировать ребенка этим, каким он может быть здоровым и каких ему это успехов и самоутверждения как лидеру принесет, то мотивационная потребность в здоровье у дошкольников будет формироваться именно за счет физического воспитания.

Общепризнанно, что семья является важным звеном социализации личности ребенка, а процесс формирования здоровья зависит не только от материального благосостояния семьи, социального статуса и образования родителей, но и от их ценностных ориентаций, глубины отцовских и

материнских чувств, понимания родительского долга, желания и стремления заниматься с детьми, воспитывать и обучать их. Огромное влияние на формирование у детей дошкольного возраста мотивированной потребности в здоровье имеют семья, ценностно-ориентированное отношение родителей к физической культуре. Оно свидетельствует о месте, которое занимают в общественном сознании представления родителей о значимости здоровья, физического совершенства, о необходимости формировать эти качества у своих детей. Так как отношения динамичны, изменчивы и формируемы [13], есть основания предполагать, что специально созданные условия в семье могут привести дошкольника к осознанию потребности в укреплении своего здоровья.

В дошкольном возрасте происходит становление основных личностных механизмов и образований. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание. В этом периоде желания, побуждения ребенка соединяются с его представлениями, и благодаря этому побуждения перестраиваются. Осуществляется переход от желаний (мотивов), направленных на предметы воспринимаемой ситуации, к желаниям, связанным с представляемыми предметами, находящимися в «идеальном плане». Действия ребенка уже не связаны прямо с привлекательным предметом, а строятся на основе представлений о предмете, о желаемом результате, о возможности его достичь в ближайшем будущем (в том числе и стремление быть здоровым) [5]. Поэтому так важно влияние семьи на дошкольников именно в этот период.

## **1.2. Потребности и мотивы как первичные причины активности ребенка.**

Человек сам по себе является активным существом. Причина его активности и животных была изучена еще мыслителями в древности. Так древнегреческим философом Демокритом нужда (потребность) рассматривалась как «основная движущая сила, которая сделала ум человека изощренным».

Философ древней Греции - Сократ говорил, что каждому человеку свойственны потребности, желания и стремления. То какое место потребности, желания и стремления занимают в жизни человека и есть самое главное.

Аристотель считал, что любое волевое движение и эмоциональное состояние, которое определяет активность человека, имеют природное основание.

Проблему связанную с мотивацией за рубежом рассматривали З. Фрейд, бихевиористы, А. Маслоу, в отечественной психологии - А. Н. Леонтьев.

Разные школы психологов рассматривали проблему мотивации по-разному [3].

Школа психоанализа З. Фрейда считала, что «... в основе мотивации поведения лежит стремление удовлетворить врожденные инстинкты: инстинкт жизни (воспроизведение себе подобных — половая потребность; поддержание жизни — физические потребности) и смерти (агрессия, мазохизм, самообвинение, самоуничтожение) ...».

Бихевиористы говорили о том, что основой для активности индивида является «некоторая потребность, нужда организма, вызванная отклонением физиологических параметров от оптимального уровня. Эта нужда в свою очередь создает побуждение, оно и приводит организм в состояние активности».

В гуманистической психологии А. Маслоу описал человека как «желающее существо», потребности которого требуют постоянного удовлетворения, стремящегося к непрерывному развитию.

Отечественный психолог А. Н. Леонтьев рассматривал человека в качестве деятеля. Им было выделено два класса мотивов — неосознаваемые и осознаваемые. Так к неосознаваемым мотивам он относил влечения, конформизм, установки. Эти влечения - это внутренний стимул к тому, чтобы человек совершенствовал определенное действие и выражал в стремлении удовлетворить недостаточно осознаваемую потребность. А конформизм у человека проявлялся в следующем: действия человека неосознанные и выбор

точки зрения других, независимо от того, соответствует она или не соответствует собственной внутренней позиции. Под установкой он понимал «неосознаваемое состояние готовности человека определенным образом воспринимать, оценивать и действовать по отношению к людям или объектам».

Для того, чтобы понять «Почему организм человека вообще приходит в состояние активности?» необходимо проводить анализ того, как проявляются потребности и инстинкты человека, как источников активности. В нашем случае необходимо понять, как же сформировать мотивированную потребность. Как ребенок должен себя вести, какой вид активности должен у него проявиться, на что она должна быть направлена. Для того чтобы это понять необходимо провести анализ проявления детских мотивов и их причин, которые определяют выбор направленности поведения.

Мотивы, которыми руководствуется ребенок в своем поведении, существенно изменяются на протяжении дошкольного детства. Младший дошкольник в основном действует, как действует ребенок в раннем детстве, руководствуясь ситуативными чувствами и желаниями, которые возникли в данный момент, вызванные самыми различными причинами. Ребенок в данный момент не отдает себе ясного отчета в том, что заставляет его совершать тот или иной поступок [7]. В старшем дошкольном возрасте поступки ребенка принимают более осознанную природу. Почти всегда ребенок имеет возможность вполне разумно объяснить свое поведение, его причины.

«Один и тот же поступок, совершенный детьми разного возраста, часто имеет совершенно разные побудительные причины. Так трехлетний малыш бросает курам крошки, чтобы посмотреть, как они сбегаются и клюют, а шестилетний мальчик — чтобы помочь матери по хозяйству» [7].

Таким образом можно выделить некоторые виды мотивов, которые характерны для дошкольников, оказывающих наибольшее влияние на поведение детей.

Мотивы, оказывающее наибольшее влияние на детей дошкольного  
возраста

№	Название мотива	Характеристика и основные особенности
1	Связанные с интересом детей к миру взрослых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок очень сильно желает быть похожим на взрослого;</li> <li>- желание быть похожим на взрослого руководит ребенком в ролевой игре.</li> <li>- данное желание быть похожим на взрослого можно использовать в качестве средства для достижения от ребенка выполнения того или иного требования в повседневном поведении.</li> </ul>
2	Игровые	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к самому процессу игры</li> <li>- данные мотивы появляются в ходе овладения игровой деятельностью и переплетаются в ней со стремлением действовать, как взрослый.</li> <li>- делают детство неповторимым периодом, выходя за рамки игровой</li> </ul>
3	Мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенку просто необходимы хорошие отношения с окружающими.</li> <li>Хорошее отношение со стороны окружающих необходимо ребенку.</li> <li>– желание заслужить ласку, одобрение, похвалу взрослых является одним из основных рычагов</li> </ul>

		<p>его поведения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к положительным взаимоотношениям со взрослыми</li> </ul> <p>заставляет ребенка считаться с их мнениями и оценками, выполнять устанавливаемые ими правила поведения</p>
4	Мотивы самолюбия, самоутверждения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отделение себя от других людей, возникающее на рубеже раннего детства и дошкольного возраста</li> </ul> <p>отношение к взрослому как к образцу поведения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок начинает претендовать на то, чтобы и его уважали и слушались</li> </ul>
		<p>другие, обращали да него внимание, исполняли его желания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- данный вид мотивов характеризует желание ребенка занять лидирующую позицию в игре, например, роль взрослого, который будет являться авторитетом.</li> </ul>
5	Познавательные и соревновательные мотивы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- связаны с усложнением деятельности детей</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в старшем дошкольном возрасте интерес к знаниям становится самостоятельным мотивом действий ребенка, начинает направлять его поведение.</li> </ul>
6	Нравственные мотивы,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выражают отношение ребенка к</li> </ul>

		<p>другим людям.</p> <p>- изменяются и развиваются на протяжении дошкольного детства в связи с усвоением и осознанием нравственных норм и правил поведения, пониманием значения своих поступков для других людей.</p>
7	Общественные мотивы	- желание сделать что-то для других людей, принести им пользу.

У дошкольника, преимущественно, старшего возраста возникает соподчинение мотивов. Так мотивы поведения могут изменяться на протяжении дошкольного детства. Это будет выражаться не только в изменении их содержания, но и в появлении новых видов мотивов. Соподчинение складывается между разными видами мотивов, одни мотивы начинают преобладать над другими, т.к. становятся более важными для ребенка.

«...Соподчинение мотивов является самым важным новообразованием в развитии личности дошкольника. Возникающая иерархия мотивов придает определенную направленность всему поведению...» [7].

Данное новообразование дает нам возможность оценивать поступки ребенка и понимать, чем он руководствуется в своем поведении. Когда общественные мотивы преобладают в мотивах поведения, то главным для ребенка становится соблюдение нравственных норм, ребенок в большинстве случаев будет действовать под их влиянием, не поддаваясь противоположным побуждениям, толкающим его на то, чтобы, например, обидеть другого или солгать. Совершенно противоположный эффект дает преобладание мотивов у ребенка, которые связаны с получением личного удовольствия, демонстрацией своего действительного или мнимого превосходства над другими. Это может привести к серьезным нарушениям правил поведения.

Размышляя над вопросом «Почему организм человека вообще приходит в состояние активности?» необходимо анализировать проявления потребностей и инстинктов как источников активности. Для того чтобы понимать на что человек направляет свою активность необходимо исследование проявления мотивов как причин, определяющих выбор направленности поведения.

Потребностью называют необходимость, надобность, нужду в чем-либо.

Также потребностью называют «...побуждение к деятельности, которое осознается и переживается человеком как нужда в чем-то, недостаток чего-либо, неудовлетворенность чем-то...» [3].

По каким же основаниям необходимо классифицировать потребности можно ознакомиться в таблице 2.

Таблица 2

#### Классификация потребностей

№	Основание классификации	Характеристика
1	По происхождению	Разделяются: - биологические, или естественные (потребность в еде, сне, жилище) - социальные (потребность в общественной деятельности, труде, общении) - культурные (соответствует требованиям общества).
2	Иерархическая структура по А. Маслоу	Зависимы от степени социальной обусловленности соответствующих потребностей, которые делятся: - первичные (нужды): физиологические потребности и потребности в безопасности, после их удовлетворенности активизируются



		вторичные. - вторичные (потребности роста). Потребность в любви и самоотдаче, уважении, познании, эстетике, красоте и самовыражении.
3	На основании теории Д. Макклеланда	- людям присущи три вида потребностей — во власти, успехе и причастности.

По мнению А. Н. Леонтьева наличие потребности определяет необходимую предпосылку любой деятельности, хотя, сама по себе потребность не может придать деятельности определенную направленность.

Явление, когда существует единственный побудитель направленной деятельности, есть не сама по себе потребность, а предмет, отвечающий данной потребности. Предмет же потребности — будь он либо материальной природы или идеальной, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане, называется мотивом деятельности.

Таким образом, мотив — это мысли, стремления, чувства человека, связанные с осознанием тех или иных потребностей, побуждающие его к деятельности.

Во всех областях психологии, исследующих причины и механизмы целенаправленного поведения человека используется более широкое понятие «мотивация». Мотивацией называют процесс внутреннего управления поведением человека, включающий совокупность мотивов, поддерживающих, направляющих и определяющих поведение.

Таким образом, можно сделать следующие выводы на основании вышесказанного: для дошкольного периода характерны преобладание следующих мотивов - мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми, игровые, познавательные и соревновательные, мотивы самолюбия, самоутверждения, мотивы связанные с

интересом детей к миру взрослых. Данные мотивы ориентированы в большей степени на отношение ребенка со взрослым, ролью взрослого в жизни ребенка, самоутверждения в своих глазах, глазах сверстников и взрослых. Самым большим и важным новообразованием присущим старшему дошкольному периоду является явление соподчинения мотивов, когда ребенок сам выбирает какие мотивы в той или иной ситуации для него более важны.

### **Выводы по главе 1**

Современная ситуация, касающаяся детского здоровья очень плачевна. Очень редко можно встретить детей, которые бы были полностью здоровыми и ничем не болели.

В такой ситуации необходимо вести работу по укреплению здоровья детей. Такую работу надо начинать вести еще с дошкольного возраста. Но если родителям не вызывать у детей интерес к занятиям спортом, общеукрепляющими и здоровье укрепляющими упражнениями, не объясняя ребенку и не мотивируя его заниматься этим вне детского сада – ничего не получится.

Таким образом дошкольный период тем и хорош, что для него характерно преобладание следующих мотивов - мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми, игровые, познавательные и соревновательные, мотивы самолюбия, самоутверждения, мотивы связанные с интересом детей к миру взрослых. Именно за счет детских мотивов и понимая то, что у ребенка существует врожденная потребность в движении можно формировать мотивированную потребность в здоровье. Все это формирует следующие принципы, использование которых даст положительные результаты: опора родителя на детские мотивы, свойственные детской личности дошкольного возраста; опора на кинезофилию.

## **Глава 2. Формирование мотивированной потребности дошкольников в здоровье в условиях семейного физического воспитания.**

### **2.1. Организация и методы исследования.**

#### **Организация исследования.**

Исследование было организовано в жилом микрорайоне среди 20 молодых семей, имеющих детей дошкольного возраста. Дети из этих семей были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 10 детей в каждой.

Контрольная группа детей жила по устоявшемуся в семье режиму и распорядку.

В экспериментальной группе была реализована экспериментальная программа формирования у детей мотивированной потребности в здоровье.

Исследование было организовано в 3 этапа:

Первый этап – констатирующий эксперимент.

Второй этап – формирующий эксперимент.

Третий этап – контрольный эксперимент.

На первом этапе осуществлялось изучение теоретических основ формирования мотивированной потребности детей в здоровье, происходил отбор семей, для участия в эксперименте, для участия в эксперименте, формировались контрольная и экспериментальная группы, подбирались диагностические методики, оценивалось исходное состояние детей по изучаемым показателям, разрабатывалась экспериментальная программа.

На втором этапе была организована экспериментальная работа по реализации программы мотивированной потребности детей в здоровье и создавались условия для ее выполнения в семейном звене физического воспитания. По ходу проведения эксперимента в программу вносились дополнения и уточнения.

На третьем этапе был осуществлен контрольный диагностический срез изучаемых показателей, произведены обобщение и анализ полученных результатов и сделана оценка их динамики.

### **Методы исследования**

Для реализации поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анкетирование (приложение 1)
2. Сравнительный анализ детских рисунков
3. Методика САН (приложение 2)
4. методы математической обработки результатов исследования.

### **2.2. Разработка программы формирования мотивированной потребности ребенка в здоровье, в условиях семейного физического воспитания.**

Развитие мотивированной потребности в здоровье у дошкольников являлось сложной трудоемкой работой.

В начале 2015 года была разработана программа по формированию мотивированной потребности дошкольников в здоровье.

Данная программа была разработана с целью организации сотрудничества родителей и детей, которая была бы направлено на формирование мотивированной потребности в знаниях у детей о здоровом образе жизни. Программа была разработана на основе Конституция РФ, ст. 43, 72., Конвенция о правах ребенка (1989 г.).

Целью данной программы стало создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование мотивационной потребности в здоровье, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка дошкольника к здоровому образу жизни в современном обществе.

Программа призвана проявить у ребенка интерес к совместному со взрослым и частично самостоятельному поиску различных форм, способов и приемов повышения уровня здоровья за счет физического воспитания.

Задачи, которые преследует данная программа - привитие ребенку желания заботиться о своем здоровье; привлечение родителей к занятию здоровьем сберегающими процедурами и мероприятиями; организовать мероприятия, способствующие формированию мотивированной потребности детей в здоровье. Упор в задачах делается на мотивы, которые свойственны личности дошкольника – ребенок в этом возрасте мотивируется деятельностью взрослого, следует его авторитетной личности, стремится установить с ним доверительные, доброжелательные взаимоотношения. Поэтому идет привлечение родителей- т.к. они являются близким к ребенку человеком, и вовлечение родителей в работу по формированию мотивированной потребности хорошо скажется на работе.

Содержание физического воспитания ориентировано на разностороннее развитие физических возможностей дошкольников, организацию мероприятий способствующих оздоровлению детей. В него входит «... знание норм и правил санитарно-гигиенической культуры (культура тела, культура еды, культура жилища и т д.), а также умение выполнять их...» [11]. Построение данной программы происходит на основе нравственных мотивов и поведенческих мотивов ребенка. Так поведенческие мотивы основываются на примере взрослого, поэтому родители, основываясь на этих мотивах имеют возможность пользуясь своим авторитетом, формировать у детей мотивационную потребность в здоровье через занятия физическим воспитанием.

Так культура движения должна предполагать «...овладение выработанными нормативами различных движений и развитие на этой основе таких качеств, как координированность, ловкость, быстрота, выносливость и т. д...» [11].

Так дошкольная педагогика предполагает следующие группы культурно-гигиенических навыков, которыми должен овладеть ребенок:

а) навыки еды (аккуратно брать, прожевывать пищу, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой и т. д.);

б) навыки ухода за своим телом (умывание, причесывание и т. п.);

в) навыки соблюдения порядка в помещении, пользования одеждой и ухода за ней (быстро одеваться и раздеваться, содержать вещи в порядке и чистоте и т. д.).

Разработанная программа предполагает, что в процессе работы с детьми, за счет совместных бесед, просмотра видеоматериала у ребенка сформируется мотивированная потребность в здоровье, потребность следовать культурно-гигиеническим навыкам.

Также определены виды движений, в которых дети овладевают двигательными навыками и умениями:

а) основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии); общеразвивающие упражнения, построения и перестроения;

б) подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта и др.);

в) спортивные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и пр.);

г) детский туризм (прогулки за пределы участка — летние и зимние).

Таким образом, за счет слаженной работы детей и педагога с родителями, которая выражается в использовании различных форм совместной работы предполагается достижение положительного результата в работе.

В каждом направлении выделены две части:

1. Обучающий компонент — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни, мотивированные потребностью детского организма быть здоровым.

2. Воспитывающий компонент — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Результатами, на которые мы ориентировались:

- дети осознанно занимаются физическими упражнениями;
- дети осознанно проявляют интерес к новым видам физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;
- интересуются правильным питанием и режимом дня;
- понимают и могут свободно говорить о том, для чего нужно быть здоровым и чего может добиться здоровый человек.
- понимают вред и опасность ведения нездорового образа жизни.
- активно включаются в двигательные виды деятельности.

Работа по внедрению программы мероприятий, способствующих формированию мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста началась в начале 2015 учебного года. Происходило знакомство с родителями.

В первой половине 2015 учебного года: продолжалась работа по внедрению форм, способствующих формированию мотивированной потребности в здоровье у дошкольников. Было проведено родительское собрание «Мы за здоровый образ жизни». Наша инициатива по формированию мотивационной потребности в здоровье дошкольников понравилась родителям. На родительском собрании родители занимали активные позиции, рассказывая о том, какие бы хорошие привычки здорового образа жизни хотели бы привить своему ребенку и от каких вредных привычек хотели бы избавиться своих детей, отмечалось то, что данная проблема актуально, т.к. частые болезни дошкольников негативно сказываются не только в материальном плане и проблемах на работе, но и осложнениях в здоровье детей.

Во время внедрения разработанной программы мы сталкивались с рядом проблем. Сложностью, которая от нас не зависела было то, что в экспериментальной группе у родителей не всегда находилось время для участия

в программе, в силу каких-либо обстоятельств. Для этого нам потребовалось больше времени для реализации программы, периодически созванивались для обсуждения работы по формированию мотивационной потребности в здоровье у детей. Родители отмечали свои успехи неудачи.

В ходе бесед и консультаций с родителями можно было обсудить все интересующие вопросы по данной проблеме, выслушать комментарии родителей, которые истинно хотели, чтобы их дети «захотели быть здоровыми».

Много полезного нашей работе принесли беседы с детьми на темы, касающиеся здоровья. Дети всегда увлеченно слушали и смотрели видеоматериалы, если такие им предлагались. Каждая беседа заканчивалась вынесением определенных выводов для каждого ребенка. Очень часто дети сразу же проверяли материал, который они узнали – начинали заниматься упражнениями, организовывали ролевые игры, наблюдая за которыми можно было увидеть истинную заинтересованность детей. Каждый ребенок стремился поговорить с родителем о своем опыте – печальном или же наоборот, который был в его жизни, связанный со здоровьем. Дети часто рассказывали о своих болезнях, о том, что им не хочется больше болеть, и они хотят узнать, как достичь этого и т.п.

Большой эффект приносили совместные прогулки, на которых дети и родители занимались физкультурой, много беседовали и рассказывали истории из жизни о полезных/вредных привычках. Дети всегда заинтересованно следили за тем, что говорили взрослые, можно было наблюдать, как некоторые из них гордились своими родителями и тоже хотели следовать здоровым привычкам.

Дети также при разговоре с родителями отмечали свои переживания и желание вести здоровый образ жизни, следить за личной гигиеной, больше заниматься упражнениями, чтобы стать выносливыми и сильными, чтобы «занимать первые места на соревнованиях». Здесь идет отражение соревновательных мотивов, мотивов самолюбия, и самоутверждения.



Так перед тем как продумывать содержание программы были проведены беседы и наблюдения за детьми, а также анкетирование родителей, которое представлено в приложении 2. Можно отметить, что большинство родителей мало знают о принципах укрепления здоровья собственного ребенка. Около 30 % опрошенных родителей придерживаются здорового образа жизни в своей семье, это может говорить о том, что у таких детей будет намного проще повысить уровень сформированности мотивированной потребности ребенка в здоровье.

Родителей, которые знают о физических показателях своего ребенка мало. Родителей, которые проводят закаливания оказалось всего 10 %.

Родители не всегда могли понять, какие показатели составляют понятие «Здоровый образ жизни», не имеют представление о факторах, влияющих на здоровье ребенка.

Основными ответами, которые указывали родители в анкете, были «питаться правильно», «больше гулять», «заниматься спортом». Лишь 7 % родителей отметили тот факт, что чтобы у ребенка появилась потребность в здоровье необходимо комплексно ее прививать.

Большинство родителей – 85% признали, что важно заниматься физическим развитием детей как в детском саду, так и дома.

Таким образом, нами было отмечено, что родители мало внимания уделяют здоровому образу жизни, что можно связать с низкой мотивированной потребностью в здоровье, поэтому нашу программу мы формировали из мероприятий. Которые бы отражали не только работу с детьми непосредственно, но и с их родителями.

В ходе наблюдения и бесед с детьми нами было выяснено, что дети мало чего знают о здоровье, но в момент того, когда педагог начинает рассказывать о том, какая польза от того, если упорно начинать следить за своим здоровьем и вести здоровый образ жизни, можно отметить тот факт, что дети «начинали хотеть» вести здоровый образ жизни, желая повторять за взрослым.

Таким образом из вышесказанного можно сделать выводы:

1. Программа мероприятий была разработана с учетом реальной ситуации, которая отразилась из проведенного анкетирования родителей, а также из наблюдения и бесед с детьми, которые выражали низкую мотивированную потребность в здоровье.

2. Данная программа создавалась для того, чтобы организовать сотрудничество детей и родителей, которое было бы направлено на формирование мотивированной потребности в знаниях у детей о здоровом образе жизни.

## **ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИОННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВЬЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### Пояснительная записка

Стремление организовать сотрудничество педагогов, детей и родителей, направленное на формирование мотивированной потребности в знаниях у детей о здоровом образе жизни.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.) .

Цель и задачи программы

#### Цель:

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование мотивированной потребности в здоровье, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка дошкольника к здоровому образу жизни в современном обществе.

Задачи (обязательная часть):

1. Привитие ребенку желания заботиться о своем здоровье.

2. Привлечь родителей к занятию здоровье сберегающими процедурами.

3. Организовать мероприятия, способствующие формированию мотивированной потребности детей в здоровье.

Содержание физического воспитания ориентировано на разностороннее развитие физических возможностей дошкольников, организацию мероприятий способствующих оздоровлению детей.

В каждом направлении выделены две части:

1. Обучающий компонент — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни, мотивированные потребностью детского организма быть здоровым

2. Воспитывающий компонент — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Планируемые результаты освоения Программы

- дети осознанно занимаются физическими упражнениями;
- дети осознанно проявляют интерес к новым видам физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;
- интересуются правильным питанием и режимом дня;
- понимают и могут свободно говорить о том, для чего нужно быть здоровым и чего может добиться здоровый человек.
- понимают вред и опасность ведения нездорового образа жизни.
- активно включаются в двигательные виды деятельности.

Содержание включает следующие разделы:

1. самопознание;
2. я и другие;
3. Гигиена
4. Питание

## 5. физическая нагрузка

### I направление, «Познаем себя»

Обучающий компонент. Формирование у детей представлений о своих физических возможностях здоровья. О правилах гигиены тела.

Воспитывающий компонент. Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание быть здоровым.

### II направление. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».

Обучающий компонент. Значение закаливания на состояние организма человека; о значении физической нагрузки на развитие детского организма.

Воспитывающий компонент. Положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

### III направление. «Движение жизнь».

Обучающий компонент. О двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей, о его влиянии на здоровье человека в целом.

Воспитывающий компонент. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм.

Таблица 3

Темы и формы работы с дошкольниками старшего возраста по формированию мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста

Разделы	Содержание	Ожидаемый результат	Форма проведения и проверка знаний
Самопознание	Что может мой организм. Уточнения возможностей детского организма. Как работают части тела. Понимание симптомов болезни.	Дети могут назвать органы и части тела. Чем отличается здоровый человек от больного.	- беседа с использованием вспомогательных видеоматериалов - опрос - наблюдение

Разделы	Содержание	Ожидаемый результат	Форма проведения и проверка знаний
Физическая нагрузка	Для чего нужно заниматься физической нагрузкой (двигаться) Формирование понимания у ребенка для чего нужно заниматься двигательной активностью. Как двигательная активность сказывается на здоровье.	Ребенок понимает, что такое двигательная активность Понимает пользу утренней зарядки	- беседа - проведение упражнений - опрос - наблюдение
Гигиена	Гигиена тела. Кожа, функциональное назначение. Гигиена деятельности и двигательной активности. Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон.	Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры. Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том	- беседа с использованием вспомогательных видеоматериалов - опрос - наблюдение
Питание	Формировать у ребенка знания о правильном питании.	Ребенок понимает пользу правильного питания. Знает и называет продукты	- беседа с использованием вспомогательных

		правильного питания.	материалов - опрос - наблюдение
--	--	----------------------	---------------------------------------

Работа с родителями дошкольников строится по следующим принципам:

1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия — родители и дети должны наладить доверительные отношения, для того чтобы появилось позитивное влияние на формирование мотивированной потребности.

2. Принцип «Активного слушателя» - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

3. Принцип согласованности действий. Родители между собой должны согласовать свои действия, относительно здоровья и здорового образа жизни, для того чтобы в работе, направленной на формирование мотивированной потребности в здоровье дошкольников не было резонанса. Если это случится, то у ребенка случится нарушение и не возникнет мотивов и потребности во взаимодействии со взрослыми.

4. Принцип самовоспитания и самообучения. Дети хорошо понимают, когда их пытаются обмануть взрослые. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают. Родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться. Только тогда, когда взрослые пойдут по пути отказа от вредных привычек – ребенок начнет сам следовать тому, что говорят ему взрослые.

5. Принцип ненавязчивости. Благодаря этому принципу родители могут себя чувствовать партнерами в формировании мотивированной потребности в здоровье у дошкольников.

6. Принцип жизненного опыта. Родители должны делиться опытом, который был у них во взаимодействии с ребенком относительно работы,

направленной на формирование мотивированной потребности в здоровье у ребенка, чтобы в дальнейшем избежать повторных ошибок.

7. Принцип безусловного принятия. Необходимо обсудить с родителями тему безусловного принятия собственного ребенка, принимать его — значит любить его не за то, что он обладает определенными принципами, а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием.

Таблица 4

### ЭТАПЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Этапы	Задачи
1	2	3
1.	<b>Подготовительный (ознакомительный)</b>	Проявить у родителей интерес и побудить их включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию мотивированной потребности в здоровье у их детей.
2	<b>Просвещение и совместная работа с родителями</b>	<p>Пополнение содержанием относительно формирования у детей мотивированной потребности в здоровье.</p> <p>С родителями провести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор методических рекомендации и различной литературы по созданию условий для формирования мотивированных потребностей среды (обращение к мотивам ребенка);</li> <li>- привлечение родителей к совместным походам на различные соревнования для наблюдения за спортсменами;</li> <li>- организация совместных «выходных» прогулок</li> <li>- проведение семейного досуга «Быть</li> </ul>

		здоровым», «Папа, мама, я – здоровая семья» - обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.
<b>3.</b>	<b>Интерактивная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование;</li> <li>• интервьюирование;</li> </ul>
<b>4.</b>	<b>Традиционная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни»</li> <li>• семейные спортивные соревнования;</li> </ul>
<b>5.</b>	<b>Просветительская</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - буклеты для родителей о здоровом образе жизни.</li> </ul>

### **2.3. Оценка эффективности экспериментальной программы.**

Оценка эффективности экспериментальной программы осуществлялась на основе анкетирования родителей, измерений, произошедших в представлении детей об окружающем их мире по результатам детских рисунков и определению их самочувствия, активности и настроения.

На основе полученных результатов определялся уровень сформированности мотивированной потребности в здоровье каждого ребенка и группы в целом.

К высокому уровню сформированности мотивированной потребности были отнесены дети с отличными показателями по методике САН, к среднему уровню – с хорошими показателями, к низкому – с удовлетворительными.

Косвенное подтверждение полученных с помощью методики САН результатов, дополнялось ответами родителей на анкеты и изучением динамики занятий физическим воспитанием в семье в различных формах.



Для изучения показателей влияния семьи на формирование мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста использовался метод анкетирования. В анкетировании участвовало 20 семей, имеющих детей разных возрастов. Опрос показал, что воспитание детей как обобщенная ценность семейной жизни и финансовое положение остаются для родителей базовыми основами жизни и функционирования семьи. Немалую роль в формировании мотивированной потребности в здоровье играют интересы и потребности семьи, формирующие их отношение к здоровью как к одной из главных ценностей. В соответствии с этим нами была изучена структура семейного времяпрепровождения. В нее вошли: спортивно-оздоровительный отдых, совместный просмотр телепередач, посещение театров и кино, чтение художественной литературы.

Таблица 5

**Отношение родителей к физическому воспитанию в семье (количество опрошенных)**

Вопросы анкеты	Результаты							
	До эксперимента				После эксперимента			
	Да		Нет		Да		Нет	
	к.г.	э.г.	к.г.	э.г.	к.г.	э.г.	к.г.	э.г.
1. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, пособиями?	6	5	4	5	6	9	4	1
2. Установлен ли для вашего ребенка режим дня?	4	3	6	7	4	10	6	0
3. Делаете ли Вы дома	2	3	8	7	3	9	7	1

утреннюю гимнастику?								
4. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания?	5	5	5	5	5	10	5	0
5. Проводите ли Вы с детьми закаливающие мероприятия?	7	7	3	3	7	10	3	0

Анкетирование показало, что в начале эксперимента в экспериментальной группе, семьи мало уделяют внимание физическому воспитанию детей по различным причинам, например не хватает времени так как родители много работают, или лень этим заниматься, или в силу малых знаний о физическом воспитании. Но, тем не менее, большинство родителей понимают всю пользу физического воспитания для здоровья своих детей.

Таблица 6

**Формы организации семейного физического воспитания в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.**

Формы спортивно-оздоровительной деятельности в семье	Результаты опроса родителей			
	До		После	
	Да	Нет	Да	Нет
Утренняя гимнастика		+	+	
Посещение бассейна		+	+	
Катание на коньках	+		+	
Лыжные пробеги		+	+	

Катание на велосипеде		+	+	
Семейные старты		+		+
Проведение закаливающих процедур		+	+	

Исследование показало, что в ряду интересов семейного воспитания на первое место родители поставили спортивно-оздоровительный отдых (табл. 6).

Таблица 7

**Характер творческих работ детей в процессе эксперимента.**

Характер рисунков	Группы	До	После
Город, дома, люди	Э.Г.	3	0
	К.Г.	4	3
Машины, дороги, оружие	Э.Г.	4	1
	К.Г.	5	5
Спорт, игры, спортсмены, медали	Э.Г.	1	8
	К.Г.	0	0
Куклы, домашний быт	Э.Г.	2	1
	К.Г.	1	2
Природа, животные	К.Г.	5	5
	Э.Г.	4	9

Исследование показало, что на момент начала эксперимента дошкольники не зная о физическом воспитании практически ничего рисовали то, о чем им было уже известно, это города, машины, куклы. Но после проведенного нами

эксперимента, видно, что большинство детей получили мотивацию на формирование здоровья (таблица 7).

Таблица 8

**Оценка результатов эксперимента по методике САН в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента. (%)**

Тип группы		Результаты эксперимента								
		Самочувствие			Активность			Настроение		
		Отл.	Хор.	Удл.	Отл.	Хор.	Удл.	Отл.	Хор.	Удл.
Э.Г.	до	10	40	50	14	46	40	30	57	13
	после	52	36	12	48	49	3	52	40	8
К.Г.	до	14	40	46	23	38	39	20	40	40
	после	16	42	42	27	39	34	22	44	34

Таблица 9

**Уровень сформированности мотивированной потребности в здоровье в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента (% от общего числа группы)**

уровни группы		До эксперимента	После эксперимента	Динамика результатов
Высокий	К.Г.	19,0	21,7	+2,7
	Э.Г.	18,0	50,7	+32,7
Средний	К.Г.	39,4	41,7	+2,3
	Э.Г.	47,7	41,7	+6
Низкий	К.Г.	41,7	36,7	+5
	Э.Г.	34,4	7,7	+26,7

Внедрение программы происходило на протяжении 2015-2016 года. В этот период необходимо было проверить результаты формирования мотивированной потребности в здоровье у дошкольников.

Сформированность мотивированной потребности в здоровье дошкольников предполагалось узнать следующими способами и методиками: наблюдение за жизнедеятельностью детей, беседа с родителями относительно формирования у детей потребности в здоровье у детей. Также нами были использованы следующие методики методика САН (методика и диагностика самочувствия, активности и настроения). Целью данной методики является экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения человека, в данном случае оценка ребенка. Проведение данной методики происходило при соучастии родителей, которые помогали детям ответить на вопрос, т.к. для самостоятельных ответов данная методика оказалась невыполнимой для детей дошкольников.

Методика проводилась на дошкольниках. Было задействовано две группы детей разновозрастного дошкольного возраста – в каждой группе по 10 человек.

При проведении методики опора была на то, что дети, которые показывают нормальные результаты по данной методике – о них можно говорить, что у них хорошее самочувствие, активность и настроение, а такие результаты могут показывать дети, которые хорошо себя чувствуют и не испытывают проблем со здоровьем, ведь человек у которого нормальное самочувствие ощущает себя счастливым. Проведенная методика дала следующие результаты, которые представлены в таблице 4 «Оценка результатов эксперимента по методике САН в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента. (%)»

На основе результатов, полученных после проведения методики видно, что на момент начала учебного года в экспериментальной и контрольной группе показатели были примерно одинаковыми. Если говорить в общем, то психоэмоциональное состояние в пределах нормы.

На момент измерения после внедрения программы мероприятий по формированию мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста за счет физического воспитания, показатель психоэмоционального состояния вырос в группе, которая работала по программе. Самооценка опрашиваемых испытуемых выросла, повысилась мотивированная потребность в здоровье.

Также о положительных результатах можно судить из бесед с родителями, которые отмечают, что дети с внедрением программы начали больше интересоваться здоровым образом жизни: каждое утро большинства детей начиналось с зарядки и обязательной гигиены, некоторые родители отмечали тот факт, что бывали случаи, когда случалось проспать и торопиться, чтобы не опоздать в сад, но дети все равно настаивали на обязательных гигиенических процедурах – умыться, почистить зубы, поесть. Также можно отметить, что дети на прогулках постоянно реагировали, если вокруг присутствовали люди, которые демонстрировали свои вредные привычки – дети всегда делали акцент в разговоре «как это плохо и какие последствия будут».

Подобных примеров из жизни семей дошкольников очень много, таким образом это является еще одним доказательством того, что программа мероприятий по формированию мотивированной потребности в здоровье у дошкольников принесла положительные результаты.

Также наблюдая за дошкольниками, хочется отметить тот факт, что помимо желания следовать примеру взрослых, которые следят за своим здоровьем и двигательной активностью, дети задают огромное количество вопросов о поддержании здоровья. Также имеют место регулярные истории детей о том, как они следят за собой, каким мылом моются, делятся тем фактом, что лучше использовать антибактериальное, чтобы избежать различных расстройств здоровья. Также дети каждый день устраивают ролевые игры, отражающие глубокую заинтересованность в здоровье собственного организма, к примеру, «Больница», «Путешествие», «Соревнования», также

дети стали больше интересоваться подвижными играми и изъявлять желание ходить в походы и на экскурсии.

Таким образом, использование программы дало положительные результаты в работе по формированию мотивированной потребности в здоровье детей дошкольного возраста. Родители помогли детям осознать, что здоровье – это важный компонент успешной жизни и показали детям преимущества относительно здорового образа жизни.

## **Выводы по главе 2**

Программу мероприятий по формированию мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста разрабатывали основываясь на мотивах, свойственных детской личности дошкольного возраста.

Программу разрабатывали с учетом реальной ситуации, отражение которой выражалось в ответах, которые давали родители. С помощью анкетирования было выяснено, что мало детей интересуется здоровым образом жизни и имеют низкую мотивированную потребность в здоровье.

Целью созданной программы стало создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование мотивированной потребности в здоровье, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка дошкольника к здоровому образу жизни в современном обществе. Программа призвана проявить у ребенка интерес к совместному со взрослым и частично самостоятельному поиску различных форм, способов и приемов повышения уровня здоровья за счет физического воспитания.

Проведенная работа дала положительные результаты, об этом свидетельствует наличие положительной динамики в экспериментальной группе в желании детей больше знать о своем здоровье, для того чтобы избежать болезней и достичь высоких результатов в двигательной деятельности. Также проведенная методика «САН» показала нам, что в экспериментальной группе за период работы по программе психоэмоциональное состояние детей улучшилось, в отличии от второй группы, которая не занималась по программе.



## **Общие выводы**

1. Изучены теоретические основы формирования мотивированной потребности в здоровье дошкольников. Родителям необходимо развивать мотивированную потребность в здоровье у детей еще с дошкольного возраста, так как в детском организме присутствует биологическая потребность в движении – кинезофилия, которая утрачивает свою силу в подростковом возрасте, поэтому так важно мотивировать детей с дошкольного возраста личным примером, рассказами, сказками, просмотром телепередач.

2. Разработана программа по формированию мотивированной потребности дошкольников в условиях семейного воспитания. Программа мероприятий была разработана с учетом реальной ситуации, которая отразилась из проведенного анкетирования родителей, а также из наблюдения и бесед с детьми, которые выражали низкую мотивированную потребность в здоровье. Данная программа создавалась для того, чтобы организовать сотрудничество детей и родителей, которое было бы направлено на формирование мотивированной потребности в знаниях у детей о здоровом образе жизни.

3. Оценена эффективность предложенной программы и условия ее реализации. Таким образом, использование программы дало положительные результаты в работе по формированию мотивированной потребности в здоровье детей дошкольного возраста. Родители помогли детям осознать, что здоровье – это важный компонент успешной жизни и показали детям преимущества относительно здорового образа жизни.

## Заключение

Современные дети испытывают дефицит в здоровье. Огромное количество детей очень часто болеют, в связи с чем не справляются с нормативами в физическом развитии и воспитании, которое характерно для дошкольного возраста.

Редко встретишь целиком и полностью ничем не болеющих детей. Из-за этого хромает посещаемость детского сада. В такой ситуации необходимо вести работу по укреплению здоровья детей.

В дошкольном периоде преобладают следующие мотивы - мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми, игровые, познавательные и соревновательные, мотивы самолюбия, самоутверждения, мотивы связанные с интересом детей к миру взрослых. Именно за счет детских мотивов и понимая то, что ребенка существует врожденной потребность в движении можно формировать мотивационную потребность в здоровье.

Программу мероприятий по формированию мотивационной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста разрабатывали основываясь на мотивах, свойственных детской личности дошкольного возраста. Она была разработана с учетом реальной ситуации в дошкольном детстве.

Целью созданной программы стало создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование мотивационной потребности в здоровье, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка дошкольника к здоровому образу жизни в современном обществе. Программа призвана проявить у ребенка интерес к совместному со взрослым и частично самостоятельному поиску различных форм, способов и приемов повышения уровня здоровья за счет физического воспитания.

Проведенная работа дала положительные результаты в формировании мотивационной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста.

Об этом свидетельствует наличие положительной динамики в экспериментальной группе в желании детей больше знать о своем здоровье, для того чтобы избежать болезней и достичь высоких результатов в двигательной деятельности. Также проведенная методика «САН» показала нам, что в экспериментальной группе за период работы по программе психоэмоциональное состояние детей улучшилось, в отличии от второй группы, которая не занималась по программе.

## Список использованных источников

1. Гендин А. М. Работа детского сада по инновационной программе (по материалам социологического мониторинга) /А. М. Гендин, М. И. Сергеев. - Красноярск: РИО КГПУ 2001. - С. 118
2. Донской Д. Д. Биомеханика физических упражнений [Электронный ресурс] : Д.Д. Донской. –М.:ФиС,. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/a116a369-3db6-4e05-b8b0-9f1fcad66e76>
3. Ефимова Н.С. Понятия мотивации, потребности, мотива [Электронный ресурс]: Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» / Н.С. Ефимова. - Режим доступа: [http://psyera.ru/ponyatiya-motivacii-potrebnosti-motiva\\_7716.html](http://psyera.ru/ponyatiya-motivacii-potrebnosti-motiva_7716.html)
4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М.: АРКТИ, 2001. 80 с. Источник: <http://refleader.ru/yfsqasyfs.html>
5. Кудрявцев В. Т. Психологические основы развивающей педагогики оздоровления в свете идей А. В. Запорожца /В. Т. Кудрявцев // Вопросы психологии. - 2005. - № 5. - С. 102
6. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития чело- века: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. М.: ТЦ «Сфера», 2006. 464 с.
7. Кравченко В.М. Формирование здоровья и физической культуры дошкольников: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 201. – 112с.: ил.
8. Могендович М.Р. Обзор работ М.Р. Могендовича и его учеников кинезофилия и моторно-висцеральная координация [Электронный ресурс]: М.Р. Могендович // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – Режим доступа: [http://lfksport.ru/pdf/2008/lfk\\_11\\_\(59\)\\_2008.pdf](http://lfksport.ru/pdf/2008/lfk_11_(59)_2008.pdf)

9. Муратова И.С. Развитие позитивной мотивации дошкольников к обучению в детском саду [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук (19.00.07) / Муратова Инна Сергеевна; Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина.- Тамбов, 2009.- 26 с.
10. Мухина В.С. Содержание мотивов поведения дошкольника. Формирование системы мотивов [Электронный ресурс]: детская психология / В.С. Мухина . - Режим доступа: [http://medic.social/vozzrastnaya-psihologiya\\_783/soderjanie-motivov-povedeniya-doshkolnika-39661.html](http://medic.social/vozzrastnaya-psihologiya_783/soderjanie-motivov-povedeniya-doshkolnika-39661.html)
11. «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» [Текст]: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761: Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz43qiRj3a4>
12. Опросник САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников) [Электронный ресурс]: сайт Сборник диагностических методик . – Режим доступа: <http://www.psmethodiki.ru/index.php/vzroslye/lichnost/141-oprosnik-san-samochuvstvie-aktivnost-nastroenie-v-a-doskin-n-a-lavrenteva-v-b-sharaj-i-m-p-miroshnikov>
13. Паутова В. В. Влияние кинезиологических тренировок на развитие личности ребёнка старшего дошкольного возраста в процессе подготовки к обучению в школе [Электронный ресурс]: В.В. Паутова // Концепт. – 2014. – № 11.– режим доступа к журн.: <http://e-koncept.ru/2014/14301.htm>
14. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. М: ТЦ Сфера, 2009. 128 с.
15. Слостенин В.А., Чижакова Г.И. Введение в аксиологию: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. М.: Академия, 2003. 19 с.
16. Содержание и средства физического воспитания дошкольников [Электронный ресурс]: сайт Детский сад.ру. – Режим доступа: <http://www.detskiysad.ru/ped/doshkolnaya21.html>
17. Способы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в семье: методические

рекомендации / Сост.: Г.А. Безденежных, О.Б. Завьялова. –Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2011. –с. Источник: <http://refleader.ru/yfsqasyfs.html>

18. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 368 с. Источник: <http://refleader.ru/yfsqasyfs.html>

19. Усаков В.И. Первые шаги к физическому совершенству: Книга для воспитателей, гувернеров, родителей.-Красноярск: Издательство КГПИ, 1993.- 96 с.

20. Физическое воспитание и развитие дошкольников. Под редакцией С. О. Филипповой. Учебное пособие. М.: Академия, 2007. 220 с.

21. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. М.: Академия. 1999. 160 с.

22. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.В. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие. М.: Академия, 2000. 176 с.

Источник: <http://refleader.ru/yfsqasyfs.html>

23 Tolkslovar.ru [Электронный ресурс]: Общий толковый словарь русского языка. – Режим доступа: <http://tolkslovar.ru/p15897.html>

*Анкета для родителей  
«О здоровом образе жизни»  
Уважаемые родители!*

*Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым. Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей. Для того, чтобы мы могли помогать вам в процессе укрепления здоровья и физического развития детей, пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.*

1. ФИО ребенка, количество детей в семье?

\_\_\_\_\_

2. Какого физического развитие Вашего ребенка?

Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост (нужное подчеркнуть)

3. Есть ли у Вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие? \_\_\_\_\_

4. Как много Ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день? \_\_\_\_\_

5. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? Соблюдает ли он его? \_\_\_\_\_

7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику (нужное подчеркнуть)?  
- мама (да,нет), папа (да,нет)

- дети (да, нет)

- взрослый вместе с ребенком (да, нет)

-регулярно, нерегулярно

8.Соблюдает ли Ваш ребенок правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания?

Перечислите

их \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Проводите ли Вы с детьми дома закаливающие мероприятия?

Какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома: детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшки для игры в хоккей, велосипед самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки, другое? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12.Виды деятельности ребенка в выходные дни: подвижные игры, спортивные игры и упражнения, настольные игры, конструирование, лепка,



просмотр телепередач, музыкально-ритмическая деятельность, чтение книг, трудовая деятельность, походы (нужное подчеркнуть).

*Спасибо за сотрудничество!*

## Методика САН

### (Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения)

**Цель методики САН:** Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

**Описание методики САН.** Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

**Инструкция методики САН.** Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

**Обработка данных методики САН.** При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

*Самочувствие* — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

*Активность* — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

*Настроение* — сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о

благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

### Типовая карта методики САН

Фамилия, \_\_\_\_\_ инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

		<b>Знач ител ьно</b>	<b>Сре дне</b>	<b>Сл аб о</b>	<b>Во вс е не т</b>	<b>Сл аб о</b>	<b>Сре дне</b>	<b>Значи тельно</b>	
1	Самочувств ие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувст вие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподви жный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижны й
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроени е
7	Работоспос обный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессилен ный

9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
2	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный

3									ый
2 4	Оптимисти чный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимист ичный
2 5	Выносливы й	3	2	1	0	1	2	3	Утомленн ый
2 6	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
2 7	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Сообража ть легко
2 8	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Вниматель ный
2 9	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочаров анный
3 0	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольн ый