

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.

В.П. Астафьева

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Кафедра педагогики и психологии начального образования

Баркова Екатерина Николаевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Формирование культуры здоровья у будущих младших школьников в
процессе игры**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

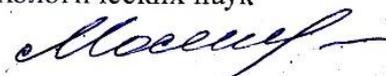
Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой ПиПНО, доцент

Кандидат психологических наук

Мосина Н.А.



Руководитель:

кандидат педагогических наук

доцент кафедры педагогики и психологии

начального образования КГПУ

Коваль С.А.



Дата защиты:

21.06.14

Обучающийся: Баркова Е.Н.



Оценка:

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У БУДУЩИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ	6
1.1 Формирование культуры здоровья у будущих младших школьников	6
1.2 Особенности формирования культуры здоровья у будущих младших школьников	12
1.3 Игровая деятельность как средство формирования культуры здоровья у будущих младших школьников	19
Выводы по первой главе.....	29
ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У БУДУЩИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	30
2.1 Этапы организации педагогической деятельности по формированию культуры здоровья у будущих младших школьников.....	30
2.2 Результаты констатирующего эксперимента	41
2.3 Разработка и реализация программы по формированию культуры здоровья у будущих младших школьников в процессе игры	52
2.4 Результаты формирующего эксперимента	56
Выводы по второй главе.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	73

ВВЕДЕНИЕ

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом.

Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех»

Владимир Путин

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Задача раннего формирования ценностей здоровья у дошкольников актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни (далее ЗОЖ), осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, а так же сформировать понятие ценностей здоровья, посредством игровой деятельности.

Занятия физической культурой на основании формирования ценностей здоровья у дошкольников усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, катание на лыжах, велосипеде, плавание, игровая деятельность – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности формирования основ ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия, т.е. от формирования ценностей здоровья, которое усваивается ребенком через игровую деятельность.

Актуальность нашего исследования определяется неполнотой теоретических подходов к организации основ формирования ЗОЖ, формированию культуры здоровья у будущих младших школьников, посредством игровой деятельности.

Исследования таких современных ученых как Н.А. Андреевой, В.А. Деркунской, Л.И. Пономаревой, З.И. Тюмасевой, С.Б. Шармановой доказали, что именно в дошкольном возрасте у ребенка начинает проявляться интерес к своему здоровью, его сохранению и укреплению. Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место. Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания, а так же без формирования ценностей здоровья.

Таким образом, актуальность исследования определила тему нашего исследования: «Формирование культуры здоровья у будущих младших школьников, в процессе игры».

Цель исследования: выявить эффективность реализации программы для формирования культуры здоровья у будущих младших школьников в процессе игры.

Объект исследования: формирование культуры здоровья у будущих младших школьников, в процессе игры.

Предмет исследования: программа по формированию культуры здоровья у будущих младших школьников.

Гипотеза исследования: Реализация программы будет эффективна для формирования культуры здоровья у будущих младших школьников. если в процессе будут осуществляться: консультации и беседы с детьми и их родителями по формированию культуры здоровья; дидактические и подвижные игры с детьми по формированию культуры здоровья;

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические источники по теме исследования.
2. Рассмотреть особенности формирования культуры здоровья у будущих младших школьников в процессе игры.
3. Подготовить диагностический инструментарий.
4. Выявить уровень сформированности культуры здоровья у будущих младших школьников.
5. Разработать и апробировать программу игровой деятельности, направленную на формирование культуры здоровья у будущих младших школьников .

Методы исследования: для реализации поставленных в исследовании задач были использованы методы теоретического анализа психолого-педагогической литературы по проблеме формирования культуры здоровья у будущих младших школьников , анкетирование, беседа.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У БУДУЩИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ

1.1 Формирование культуры здоровья у будущих младших школьников

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным науки, оно обуславливается на 60% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 10% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Самое важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт. [27. Прищепина С.С. *Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.* М.: Сфера 2009. -128 с.]

Рассмотрим точки зрения разных авторов на понятие «здоровье».

Здоровье – жизнеутверждающая ценность. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики человека, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте – отношение государства к проблеме здоровья. Поэтому сегодня здоровье следует рассматривать в широком социальном аспекте [32. Сухарев А.Г. *Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.* М.: Медицина, 2003. – 270 с.]

В современной литературе существует свыше 100 определений понятия «здоровье». Исходным для них является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [Лисицын Ю.П. *Слово о здоровье.* М.: Советская Россия, 1986. — 192 с.]

По определению Б.Я. Солопова, здоровье – «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [27.Марков В.В. *Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков.* – М.: Академия, 2004. – 320 с.]

По мнению Г.М.Коджаспировой, здоровье – это «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела» [14.Коджаспирова Г.М. Словарь по педагогике. М.: МарТ, 2005. – 448 с.].

На рисунке 1 показаны составляющие здоровья.



Рисунок 1 – Составляющие здоровья

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминируемых). Можно выделить три типа здоровья:

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

В соответствие с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика [25. Павлова

Л.Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста: практ. пособие. М.: Айрис-пресс, 2006. - 208 с.].

Таким образом, здоровье в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни, и является личной и общественной ценностью. Формирование такой установки на собственное здоровье занимается «валеология» - наука о здоровье. Сохранить и укрепить свое здоровье можно благодаря здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах существования человека [14. *Зайцев Г.К. Валеология и современные тенденции в образовании / Журнал «Валеология». 1997. - № 4. - С. 9-16].*

Понятие «здоровый образ жизни» появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века, оно однозначно не определено: представители философско- социологического направления П.А.Виноградов, Б.С.Ерасов, О.А.Мильштейн, В.А.Пономарчук, В.И.Столяров и др., рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом [30. *Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников. Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 208 с.].*

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

Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья» [15. *Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток: Дальнаука, 1996. - Вып. 3. - С.139-146.].*

Здоровый образ жизни - это образ жизни, способ существования, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней.

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

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. В биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).

2. Отказ от вредных привычек.

3. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д. [31. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. Ставрополь: СГУ, 2007. – 111 с.]

Структура здорового образа жизни показана рис. 2.

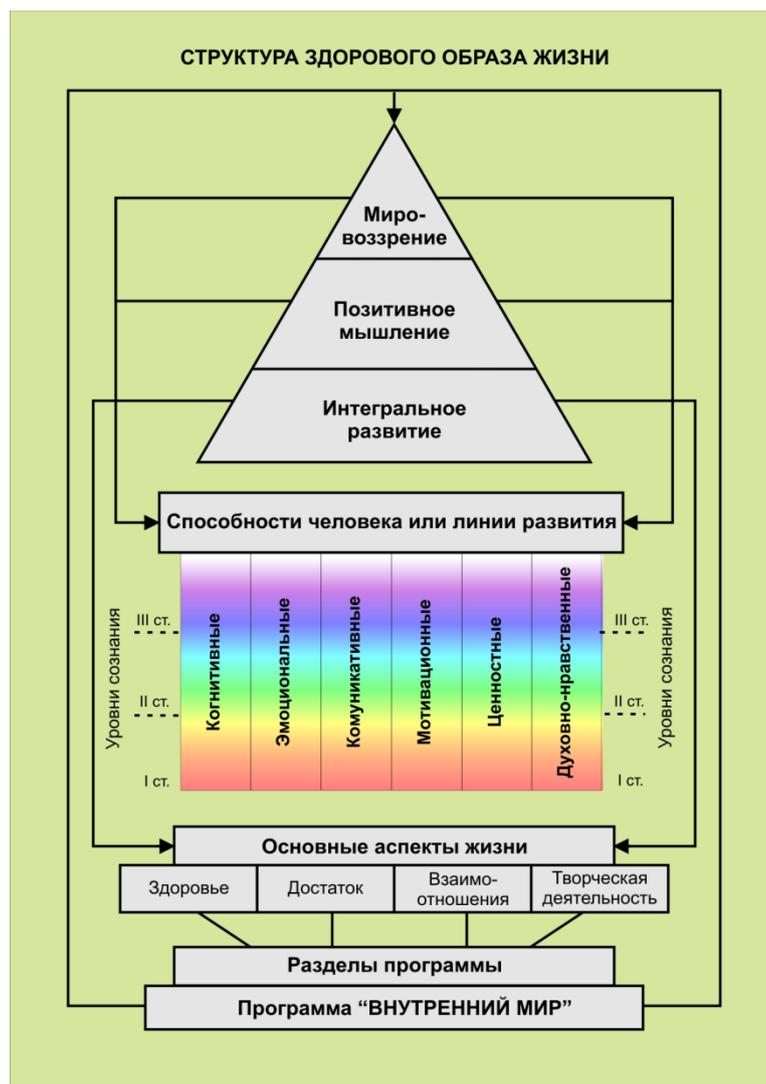


Рисунок 2 - Структура здорового образа жизни

Обобщая сказанное выше, можно сказать, что здоровый образ жизни – это деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний. Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах жизнедеятельности человека. Важное значение имеет формирования ценностей ЗОЖ у ребенка, начиная с дошкольного возраста.

Ценность – это то, чему человек осознанно назначает высокую цену, чем дорожит и ради чего готов жертвовать чем-то другим, платить усилиями, временем или деньгами [7.Гадыева Л. Ф. Формирование у дошкольников представлений о ценности здорового образа жизни во взаимодействии с родителями //Журнал «Молодой ученый». — 2016. — №13.3. — С. 19-20.]. Это

то, в важность чего человек верит, ради чего он живет, к чему стремится и чем руководствуется в своих выборах. У каждого из нас есть что-то очень важное, что мы любим, ценим и хотим, чтобы этого в нашей жизни было больше.

Рассмотрев различные точки зрения, в своем исследовании мы придерживаемся и основываемся на понятии М.В. Давыдовой, которая рассматривает его как тип педагогической деятельности, который состоит:

- в оказании ребёнку со стороны участников образовательного процесса помощи в получении знаний о составляющих здорового образа жизни;

- в воспитании ценностного отношения к здоровью;

- в развитии психически и духовно здоровой личности с опорой на активную деятельность ребенка по сохранению и укреплению здоровья.[6.

Данилов М.А. Дидактика. М.: Изд-во АПН, 1957. - 520с.]

Следовательно, ценность здоровья заключается в стремлении сохранить и укрепить свое здоровье, так же желание правильно питаться, соблюдать режим дня и заниматься спортом.

1.2 Особенности формирования культуры здоровья у будущих младших школьников

Период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического. В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека, понимания ценностей ЗОЖ.

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста практически идентичны таковым для образа жизни любого другого возраста, однако, естественно, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2-7 лет [29. *Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет.сада / Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.*]

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими

проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.) [23. Новикова И.М. *Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.* – М.: Мозаика-Синтез, 2009 – 96с.].

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. Кроме того, этот возрастной период — это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей. Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни. Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни [12. Карпова Т.Г. *Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы.* Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.]:

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии;
- дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания,

прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним;

- оптимизм.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в педагогическом сопровождении формирования ЗОЖ. Например, в младшем дошкольном возрасте педагог должен знать, что дети данного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается [35. *Формирование представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста Авторы: Талькова Л. К., Максимова А. А. Рубрика: Воспитание и развитие. Журнал «Вопросы дошкольной педагогики» №3 декабрь 2015 г.*].

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать,

чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.) [25.Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей / Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. – № 8.].

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действия («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды [9.Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека. Вестник АМН СССР. - 1982. - Т. 45. - №. 4. - С. 29-33].

При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены. В данном возрасте дети начинают соотносить физическую культуру с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В возрасте 5-7 лет дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья. Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также не осознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного

лимонада, пробежать по луже, повалиться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными [13. *Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. – Шадринск, 2004.].*

Из вышесказанного можно сделать вывод, что дети в разный возрастной период по-разному понимают, что такое здоровье, поэтому педагог должен учитывать все возрастные особенности детей при формировании представлений о здоровом образе жизни. Так же педагог должен правильно изложить детям понятие ЗОЖ. Немаловажным являются собственные знания педагога о формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации физической культуры, формированию ценностей здоровья отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни [12. *Карпова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.].* В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих. Возможность вести ЗОЖ во многом зависит от состояния здоровья человека и ценностного отношения к нему, на данный момент времени. Важно помнить, что здоровье человека, не страдающего врожденными или приобретенными заболеваниями, нужно в первую очередь охранять и укреплять, а здоровье человека, имеющего недуги, нуждается в коррекции.

Активизируя здоровьесберегающее и здоровьеразвивающее направления в педагогической работе, можно тем самым способствовать не только сохранению здоровья ребенка, но и повышению эффективности образовательного процесса. Можно выделить задачи по становлению ценностного отношения у детей дошкольного возраста к здоровью:

- воспитание целостного отношения к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей в целом;

- развитие здоровьесберегающей компетентности дошкольников;

- поддержка веры ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитание его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения [36. *Хакимова, Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.: дис. . канд. пед. наук: / Екатеринбург, 2004.- 159 с.*].

Таким образом, ценностное отношение к своему здоровью благоприятно влияет на формирование ЗОЖ детей дошкольного возраста, формирование ее культуры, которая рассматривается как побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья. Создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровье», которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование его мировоззрения, овладение знаниями, на основе которых возможно грамотно, безопасно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающим миром, постепенно приведут к тому, что существующие способы укрепления здоровья становятся привычными и перерастают в потребность. Но в начале такой работы всегда стоит необходимость перестройки управления поведенческой деятельностью ребенка. Несомненно, эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетенции педагогов. Особенность этого управления наличие инерционности обратных связей, коррекция образа жизни имеет отсроченный эффект, результаты могут проявиться через несколько лет, кроме того,

необходим постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка [13. Касьянова Л.Г. *Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. – Шадринск, 2004.*].

Кроме положительной мотивации в отношении своего здоровья ребенок должен обладать базовыми знаниями об организме, здоровье и возможных способах его укрепления. Однако ребенок может иметь неполную информацию о своем актуальном и возможном развитии.

Педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна способствовать самостоятельной выработке убеждений ребенка на основе обретаемых знаний и опыта. Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей [37. Яковлева, Н.О. *Теоретико-методологические основы педагогического проектирования. М.: Информационное издательство Центр АТ и СО, 2002. - 239с.*].

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

1.3 Игровая деятельность как средство формирования культуры здоровья у будущих младших школьников

Успешное формирование культуры здоровья у дошкольников во многом определяется целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работой, где ведущим средством выступает игровая деятельность, являющаяся главной составляющей двигательной активности ребенка[36. *Хакимова, Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.: дис. . канд. пед. наук: / Екатеринбург, 2004.- 159 с]*

Двигательная активность зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Игровая деятельность как ведущий способ образовательного и воспитательного процесса детей дошкольного возраста, является одним из самых интересных методов работы, как для детей, так и для педагогов. Игровая деятельность пронизывает всю жизнь ребенка, является источником обширной информации, методом воспитания и обучения, способствует их физическому и духовному здоровью. В виду кажущейся несерьезности, в силу своего развлекательного характера, игра вызывает у детей искреннюю заинтересованность, желание включиться в нее. Огромный воспитательный эффект от участия в игровой деятельности разнообразных форм и тематической направленности сложно оценить[5. *Волошина Л.Н. Играйте на*

здоровье. *Программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет. М. :Аркти, 2004*].

Игровая деятельность дошкольников отличается большим разнообразием: сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, строительные, творческие, игры-драматизации. Игровая деятельность позволяет решить целый комплекс важных вопросов в работе с дошкольниками: удовлетворить их потребность в знаниях, движении, стабилизировать эмоции, научить детей владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности, нравственные качества. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему, совершенствуя и уравновешивая процесс возбуждения и торможения. Основой технологии проведения непосредственно образовательной деятельности по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность, интегрирующаяся со всеми образовательными областями, так как является основной формой осуществления разных видов детской деятельности, методом воспитания и развития дошкольников, формой организации жизни детей в детском саду [16. *Литвинова, О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград: Учитель, 2007*].

Особо ценны для формирования культуры здоровья у дошкольников сюжетно-ролевые игры. Помимо развлекательной функции данные игры служат еще и в качестве неких энциклопедий, дающих играющему пусть и минимальные, но все же сведения о разных аспектах медицины. Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника», «Скорая помощь», «Ветеринарная клиника», «Аптека» – это симуляторы реальных ситуаций, в которых нужно быстро сориентироваться и оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, от своевременности которой порой зависит не только здоровье и полноценность пациента, но часто даже его жизнь. Поэтому нельзя преуменьшать значение данных игр, ведь благодаря им в реальной жизни можно кому-то спасти жизнь. Действуя с предметами-заместителями в таких играх, ребёнок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве.

Предмет-заместитель становится опорой для мышления. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребёнок начинает действовать во внутреннем, умственном плане[5. *Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет. М. :Аркти, 2004*].

Таким образом, игра способствует тому, что ребёнок переходит к мышлению в плане образов и представлений. Кроме того, в игре, выполняя различные роли, ребёнок становится на разные точки зрения, и начинает видеть предмет с разных сторон. Это способствует развитию важнейшей мыслительной способности человека, позволяющей представить другой взгляд и другую точку зрения. Проигрывая различные жизненные ситуации в игре, дети учатся идти на компромисс, меньше ошибаться в людях, избегать конфликтных ситуаций, поддерживать дружелюбную атмосферу, что в целом позитивно влияет на здоровье человека.

В игре дети отражают окружающую жизнь и познают те или иные доступные их восприятию и пониманию факты, явления. Используя игровую деятельность как средство формирования ценностного отношения к здоровью, педагог имеет возможность направить внимание детей на те явления, которые наиболее ценны для расширения круга представлений о здоровьесберегающем поведении. Руководя такой игрой, педагог воспитывает активное стремление делать что-то, узнавать, искать, проявлять усилие, находить. Организуя жизнь детей в игре, педагог формирует не только игровые отношения, но и реальные, закрепляя полезные привычки в нормы поведения детей в разных условиях и вне игровой деятельности[33. *Семенкова Т.Н. Здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении. Методическое пособие 1 часть. Кемерово, 2005.*]

Существенная роль в формировании ценностного отношения к здоровью отводится дидактическим играм. Среди них настольно-печатные игры, главная особенность которых, состоит в том, что задание предлагается детям в игровой форме. Дети играют, не подозревая, что осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определёнными предметами, учатся

культуре общения друг с другом. Очень важно подобрать игру сообразно детским возможностям, т. е. такие, чтобы дети действительно увлеклись. Чтобы во время занятий выявилась их творческая смекалка, сообразительность, самостоятельность в преодолении трудностей. Каждая дидактическая игра состоит из познавательного и воспитательного содержания, игрового задания, игровых действий, игровых и организационных отношений[5. *Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет. М. :Аркти, 2004*].

Система таких игр стимулирует познавательный интерес ребенка, удовлетворяет потребность в знаниях, формирует стремление к постоянному пополнению багажа знаний, в том числе и о здоровье. Усваивая нужный материал в игровой деятельности, ребенок легко и прочно запоминает необходимое и значимое для него. Кроме того, игровая деятельность является одним из приемов преодоления пассивности ребенка.

Особого внимания заслуживают вопросы, связанные с диагностическими, адаптирующими, коррекционными и лечебно-профилактическими ресурсами детской игровой деятельности. По игре ребенка можно судить о том, что его интересует, на что он обращает свое внимание; отчетливо выступает в игре и его отношение к увиденному. Сам характер организации игры, ее сюжет, реплики детей, внимание, уделяемое тем или иным персонажам, раскрывают их внутренний мир. Потому, как играет ребенок, как справляется с неудачами, как находит выход из трудного положения, можно многое узнать о его характере[7. *Галанов А.С. Игры, которые лечат, для детей 5-7 лет. М.: 2005*].

Согласно одному из вариантов систематизации детских игр, все игры следует делить на: физические игры, развивающие силу и ловкость; игры, связанные с внешними чувствами, упражняющие слух, зрение; умственные игры, требующие обдумывания и суждения.

Французский психолог Ф. Кейра, рассматривая игры с точки зрения их практической пользы, выделил шесть групп:

1) подвижные игры, удовлетворяющие острую потребность ребенка в физической деятельности, цель которых – упражнение членов, развитие и укрепление мускулов;

2) игры, воспитывающие чувства, развивающие ловкость и наблюдательность, те, которые придают руке проворство, верность взгляду, приучая определять расстояние;

3) игры, развивающие ум, способствующие воспитанию чувств и удовлетворяющие любопытство ребенка, служащие формированию наблюдательности и правильности суждений;

4) эмоциональные игры, в которых происходит развитие чувствительности, альтруистических чувств и чувства общности;

5) артистические игры – это разнообразные живописные, архитектурные, подражательные, пластические, драматические игры, которые содействуют пробуждению эстетических чувств детей;

6) игры, направленные на упражнение воли.

Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых - физическое развитие и оздоровление детей, используется преимущественно термин «подвижные игры». Я. А. Коменский называет семь основных условий подвижной игры: движение; физическая раскованность и свобода; общественный характер; состязательность; наличие правил; легкость, которую приобретает каждый участник игры; ограниченность во времени. [13. Касьянова Л.Г. *Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. – Шадринск, 2004.*].

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется

физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

В подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т. д. Увлеченные игрой, дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интереса. Это является важным условием развития и совершенствования движений[7. Галанов А.С. *Игры, которые лечат, для детей 5-7 лет. М.: 2005*].

Вместе с тем активная двигательная деятельность детей значительно стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливает кровообращение и дыхание, улучшает обмен веществ. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Значение подвижных игр показано на рис.3.



Рисунок 3 - Значение подвижных игр

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. [5. Волошина Л.Н. *Играйте на здоровье. Программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет.* М. :Аркти, 2004].

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике [28. *Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой.* – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 208 с.]

В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д. Играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, своё тело, при этом развиваются гармонично и целостно.

Для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также выработке практических действий по организации здоровой жизнедеятельности можно использовать и эстафеты игровой направленности, а также специальные игровые задания, игры-путешествия, игровой самомассаж, игропластика, пальчиковая гимнастика и др. [5. Волошина Л.Н.

Играйте на здоровье. Программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет. М. :Аркти, 2004].

Игры – путешествия включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, оказывает определенное воздействие на ребенка, решает конкретные задачи программы.

Игровой самомассаж – основа закаливания и оздоровления. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения способствуют также формированию у них сознательного стремления быть здоровыми.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, включающей элементы йоги – терапии и упражнения на растягивание.

Пальчиковая гимнастика, служащая основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию.

Креативная гимнастика включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения [18.Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней М.: Академия, 2004. – 320 с.].

Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с дошкольниками:

- удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции;
- научить владеть своим телом;
- развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т. д.

Двигательная активность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают работу всех органов и систем.

Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма. Активная двигательная деятельность тренирует и нервную систему, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения. Все упражнения, объединенные одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребенок с удовольствием подражает действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Дыхательные упражнения также организуются в форме игры [18.Марков В.В. *Основы здорового образа жизни и профилактика болезней М.: Академия, 2004. – 320 с.*].

Целенаправленно подобранные игры, эстафеты, игровые упражнения, игры с речитативами, имитационные игры развивают мелкую моторику, координацию движений, улучшают качество звукопроговаривания. Игры с нагрузкой в виде беговых, прыжковых упражнений, способствуют повышению выносливости и являются профилактикой сердечнососудистых и респираторных заболеваний[5. *Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет. М. :Аркти, 2004*].

Таким образом, разумное использование резервов игровой деятельности должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий воспитательно-образовательной перегрузки, увеличения уровня ежедневной двигательной активности дошкольников и совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, с тем, чтобы, в конечном счете, способствовать сохранению и укреплению здоровья, формированию к нему ценностного отношения.

Выводы по первой главе.

В первой главе мы проанализировали психолого-педагогическую литературу, изучили особенности формирования культуры здоровья у будущих младших школьников. Так же нами были рассмотрены условия для эффективного процесса формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО. Здоровье в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни, и является личной и общественной ценностью. Ценностное отношение к своему здоровью благоприятно влияет на формирование ЗОЖ детей дошкольного возраста, формирование ее культуры, которая рассматривается как побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

Основой технологии проведения непосредственно образовательной деятельности по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность, интегрирующаяся со всеми образовательными областями, так как является основной формой осуществления разных видов детской деятельности, методом воспитания и развития дошкольников, формой организации жизни детей в детском саду. Согласно одному из вариантов систематизации детских игр, все игры следует делить на: физические игры, развивающие силу и ловкость; игры, связанные с внешними чувствами, упражняющие слух, зрение; умственные игры, требующие обдумывания и суждения.

Таким образом, разумное использование резервов игровой деятельности должно стать инструментом способствующему сохранению и укреплению здоровья, формированию к нему ценностного отношения.

ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У БУДУЩИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Этапы организации педагогической деятельности по формированию культуры здоровья у будущих младших школьников

ДОУ поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

Культура здоровья у детей предполагает обучение здоровому образу жизни и формированию правильного отношения детей к своему здоровью.

Формирование культуры здоровья посредством игровой деятельности было определено в несколько этапов.

Констатирующий этап (октябрь-декабрь) – изучение теоретических подходов к проблеме формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, осуществление анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы, диссертационных исследований, поиск диагностического инструментария.

Формирующий этап (январь-апрель) – реализация педагогических условий исследования, разработка перспективного плана работы с родителями воспитанников и работой с детьми.

Контрольный этап (май-июнь) – осуществление анализа результатов проведенного исследования, формулирование выводов.

База исследования: Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Детский сад "Рябинка" г. Тайшета, в исследовании принимали участие 30 детей 6-7 лет, 30 семей.

Активная профилактика нарушения здоровья у детей предполагает обучение здоровому образу жизни и формирование правильного отношения детей к своему здоровью. В отношении к здоровью проявляется уровень сформированности мотивации здоровьесберегающего поведения, культуры здоровья (рис.4).



Рисунок 4 - Культура здоровья

Как видно из рисунка 4 выделяют несколько компонентов отношения к здоровью:

Таблица 1. Критерии оценивания культуры здоровья

Критерий	Уровни			Методики
	Высокий	Средний	Низкий	
Когнитивный компонент	на высоком уровне владеет системой знаний о здоровьесбережении и здоровье в целом, о способах повышения уровня здоровья; – располагает широким объемом знаний зарубежного и отечественного опыта в области здоровьесбережения;	владение системой знаний о здоровьесбережении и здоровье в целом, о способах повышения уровня здоровья осуществляется не в полном объеме;	знания о здоровьесбережении и здоровье в целом, о способах повышения уровня здоровья не систематизированы;	Методика В.Г.Кудрявцева, анкетирование родителей.
Мотивационно-ценностный компонент	изучению собственного здоровья и контроль за его состоянием;	в средней степени сформировано осознание здоровья как жизненно- и профессионально- значимой ценности на	осознание здоровья как жизненно- и профессионально- значимой ценности на	Е.Лепешов Методика «Нравится – не нравится».

		о- значимой ценности; – внутреннее сознательное побуждение к получению знаний, выработке полезных привычек, изучению собственного здоровья и контроль за его состоянием носит непостоянный характер;	низком уровне; в низкой степени развито внутреннее сознательное побуждение к получению знаний, выработке полезных привычек, изучению собственного здоровья и контроль за его состоянием;	
Деятельностный компонент	высокая интенсивность проявления самостоятельной деятельности в процессе здоровьесбережения, сопровождающая	в стандартных ситуациях активное проявление самостоятельности в процессе здоровьесбережения; индивидуаль	самостоятельность в процессе здоровьесбережения проявляется редко; индивидуаль	С.В Гурьева состоящая из листа наблюдения за дошкольниками

	<p>я постоянным самоконтролем; в высокой степени развиты индивидуальные способы и стили здоровьесбережения;</p>	<p>ные способы и стили здоровьесбережения требуют доработки и совершенствования, умения preservation и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих (обучающегося) развиты слабо;</p>	<p>ные способы и стили здоровьесбережения не выражены; умения preservation и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих (обучающегося) не развиты;</p>	
--	---	---	--	--

Перечисленные компоненты мы можем наблюдать у подростков, старшеклассников, взрослых людей. Конечно, мы не ждем осмысления ценности здоровья от дошкольника. Ребенок хочет быть здоровым, чтобы ему не делали уколы, чтобы не нужно было пить таблетки и так далее. Однако в дошкольном возрасте ребенок уже способен усвоить некоторую сумму знаний о здоровье и факторах, влияющих на него [21.Новикова И.М. *Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.* – М.: Мозаика-Синтез, 2009 – 96с.]

Причиной формирования определенного отношения к здоровью у ребенка являются сами взрослые как носители определенных физических и психических качеств.

Результаты психологических исследований показывают, что физические недостатки, рост, вес воспитателей, родителей оказывают влияние на общение ребенка и взрослого, а, следовательно, и на результаты этого общения. Человек, который и сам не выглядит здоровым или пренебрежительно относится к своему здоровью, не может сформировать противоположное отношение к здоровью у ребенка. Дети чувствуют, как относятся к здоровью близкие ему люди. Например, если мать полностью сконцентрирована на своем недуге, то это может повысить тревожность детей и даже привести к развитию психических отклонений. Лечение болезни взрослого и изменение отношения взрослого к своему здоровью вместе с психотерапевтической работой с ребенком позволяет преодолеть эти расстройства психики[30. Стожарова, М.Ю. *Формирование*

Формирование у детей дошкольного возраста и в дошкольных учреждениях, и в семье правильного отношения к своему здоровью, безусловно, позволит укрепить их физическое здоровье. Этот процесс имеет свои отличительные черты, в значительной степени зависит от возрастных физиологических и психологических особенностей детей, а также от типов и стилей семейного воспитания, особенностей поведения родителей и окружающих взрослых людей[24. Павлова, Л.Н. *О взаимодействии семейного и общественного воспитания детей раннего возраста. Дошкольное воспитание. 2002. - № 8. - С. 13*].

Пожалуй, никто из родителей и воспитателей не будет возражать против утверждения, что развитие ребенка, его личностных качеств во многом определяется взаимоотношениями, которые складываются у ребенка с окружающими его близкими людьми. Точно также и отношение детей младшего возраста к своему здоровью, и формирование внутренней картины здоровья в значительной степени определяются влиянием окружения.

До трехлетнего возраста ребенок не может самостоятельно отмечать и объективно оценивать особенности своего организма. Однако уже в этом возрасте он испытывает определенные психологические ощущения,

связанные с состоянием и деятельностью всех физиологических систем организма. На этой ступени развития ребенок отражает мир через свой конкретный чувственный опыт. В этот период очень важным является процесс соединения образа и слова. Причем в психике ребенка возникает переплетение образно-словесных ассоциаций (ассоциация - это связь между отдельными представлениями, при которой одно из представлений вызывает другое), в котором слово «больной» связано с чем-то очень плохим, неприятным, а слово «здоровый» - с чем-то радостным, хорошим. Поэтому именно в этот возрастной период взрослые с особым вниманием должны относиться к формированию образно-словесных ассоциаций и препятствовать формированию нежелательных для развития психики ребенка образно-словесных ассоциаций[30.Стожарова, М.Ю. *Формирование психологического здоровья дошкольников. Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 208 с.*]. Такие нежелательные связи могут установиться между ощущениями нездоровья, процессами, имеющими отношение к здоровью (осмотр врача, инъекций, прививки и др.), с одной стороны, и словами, которые сопровождают эти ощущения, - с другой. Например, каждый из взрослых видел детей, которые от одного слова «врач», «укол», «таблетка», впадают в панику, испытывают страх, который можно сравнить только со страхом перед большой опасностью.

Часто взрослые, пытаясь помочь ребенку, подготовить его к той или иной процедуре, связанной с болью своими жестами, мимикой, позой еще больше пугают малыша. В конечном счете, это приводит к тому, что незначительное болевое ощущение усиливается в несколько раз, формируется в соответствующий рефлекс, что служит основой дальнейшего отрицательного отношения к процедуре, лечению, а в дальнейшем и к своему здоровью[40.Яновская Т.Ю. *Как устроен человек? История для детей. «Феникс» 2000г.*].

Отношение ребенка к своему здоровью связано с теми оценками, которые дают взрослые при общении с ним. Эти оценки взрослых ребенок

воспринимает, а дальше использует как критерии определения своего собственного мнения и действий, связанных со здоровьем. Приведем примеры этого. Очень часто заботливая мама или бабушка активно перекармливает ребенка, приговаривая «Ешь побольше - здоровым будешь». В этом случае у ребенка формируется неправильное отношение к здоровью. Однако психологи, исследовавшие особенности взаимоотношений детей, установили, что наименьшей популярностью пользуются дети, склонные к полноте, и «толстяки». Да и сами взрослые так же относятся к полным детям, хотя и стараются не демонстрировать это отношение в непосредственном общении.[24. Павлова, Л.Н. *О взаимодействии семейного и общественного воспитания детей раннего возраста. Дошкольное воспитание. 2002. - № 8. - С. 13*].

О формах общения взрослых с детьми дошкольного возраста, особенно когда речь идет о формировании правильного отношения к своему здоровью у ребенка, необходимо рассказать более подробно, так как способы прямого воздействия часто не дают эффекта. Одним из способов опосредованного воздействия является использование любимых игрушек. Взрослые должны помнить, что ребенок не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указание. Когда же во взаимодействии ребенка со взрослым участвует любимая игрушка (кукла, мишка, зайка и др.), эта последняя чаще всего и становится действующим лицом. Следуя правилам игры, ребенок должен помогать игрушке осуществлять все необходимые действия: например, вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться, правильно принимать пищу, одеваться на прогулку, вовремя ложиться спать, убирать со стола. Это все найдет отражение в дидактических играх. Подобный прием можно использовать для подготовки ребенка к определенным неприятным процедурам (инъекциям, прививкам, санации полости рта и др.)[40. Яновская Т.Ю. *Как устроен человек? История для детей. «Феникс» 2000г.*].

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Привычка - это поведение, образ действий, ставшие для кого-либо в жизни обычными, постоянными. Следует отметить, что привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык - это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия). Например, если ребенок научился хорошо кататься на коньках или на лыжах, то он с удовольствием будет проводить на коньках или лыжах свой досуг.[20. *Нежнина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста. Дошкольное воспитание. – 2004. – № 4. – С. 14-17.*]

Очень важно, чтобы привычки формировались вовремя. С.Я. Рубинштейн в книге «О воспитании привычек у детей» приводит некоторые возрастные нормы. Так, в возрасте 3 - 4 лет ребенок должен не только уметь сам раздеваться, но и иметь привычку аккуратно складывать свои вещи, ставить на место свою обувь. И если ребенок не научился это делать, значит, он отстает от своих сверстников. В 7 - 9 лет ребенок, независимо от пола, обязан после еды вымыть посуду, убрать со стола, это действие должно стать привычным.

Привычка формируется тогда, когда возникает новый вид деятельности, появляются новые вещи, новые обязанности. Поэтому родители, воспитатели, педагоги с особым вниманием должны относиться к тем действиям, которые встречаются в жизни ребенка впервые. Когда взрослые будут учить ребенка одеваться или раздеваться, то обязательно должны проследить и за тем, чтобы формировалась привычка класть вещи на место. Обучая мыть руки мылом и чистить зубы, следует обратить внимание на то, чтобы формировалась привычка мыть руки перед едой и после посещения туалета, умываться и чистить зубы утром и перед сном.

Говоря о способах и методах формирования привычек, особо следует подчеркнуть, что они воспитываются не столько словами, сколько делами. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного

действия должно сопровождаться объяснениями, почему его нужно выполнить. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребенку. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого. Но хвалить следует только на первых порах, когда идет формирование привычки. Например, не все дети любят купаться. Некоторые из них кричат, сопротивляются, не дают мыть голову, даже вырастая, учась в школе, некоторые из них сохраняют отрицательное отношение к купанию. Этот факт можно объяснить только следующим: отсутствует привычка купаться, а это, в свою очередь, связано с неудачными подкреплениями (слишком горячая вода в ванне, раздражение слизистой глаз мыльной водой и др.).[24. Павлова, Л.Н. *О взаимодействии семейного и общественного воспитания детей раннего возраста. Дошкольное воспитание. 2002. - № 8. - С. 13].*

Взрослые знают, как сложно сформировать привычку выполнять утреннюю зарядку у детей. Следует помнить, что для достижения положительного результата необходимо, чтобы ребенок обязательно хорошо выспался, а упражнения не были трудными.

Следует особо отметить, что для формирования положительных привычек большое значение имеет не только похвала взрослого, но и первые положительные результаты. Неправильное подкрепление ведет к формированию у ребенка вредных привычек (грызть ногти, есть руками, громко говорить, курить и др.).

Искоренить возникшие вредные привычки довольно сложно. От родителей и воспитателей потребуется терпение и выдержка, они должны будут повседневно помогать своему ребенку. Значение привычки в воспитании детей отмечалось в пословицах, передавалось из поколения в поколение: «Учи показом, а не рассказом», «Привычку - не рукавицу. Не повесишь на спичку».

«Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые

в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам». [11. Куркина И. Б., 2008, с.3].

Отношение ребенка дошкольного возраста к своему здоровью зависит от того, насколько удовлетворены его потребности, а также от стиля семейного воспитания.

Удовлетворение потребностей ребенка в семьях проявляется по-разному. Это может быть постоянное потворство ребенку, когда родители стремятся к максимальному некритическому удовлетворению любых его потребностей. Нередко встречается игнорирование потребностей ребенка, особенно духовных, потребностей в эмоциональных контактах, в общении с родителями. Удовлетворение потребностей зависит от материального благополучия семьи, понимания родителями насущных потребностей ребенка, личностных особенностей самих родителей и их личностных установок и стереотипов. [24. Павлова, Л.Н. *О взаимодействии семейного и общественного воспитания детей раннего возраста. Дошкольное воспитание. 2002. - № 8. - С. 13*].

Все здравомыслящие родители понимают, что их здоровье и здоровье ребенка - важная жизненная ценность. Однако отношение родителей к здоровью ребенка нередко носит формальный характер. На вопрос: «Что нужно ребенку, чтобы он был здоров?» большинство родителей утверждают: «Хорошее питание», «Свежий воздух», «Хорошее медицинское обслуживание» и так далее. Почти никто из них не отмечает, что для здоровья ребенка важно и полноценное общение с ним, и эмоциональные контакты, особенно в раннем возрасте. [22. Новикова И.М. *Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. – М., 2006 – 18с*]

Крайне негативное влияние на формирование отношения ребенка к своему здоровью и развитие внутренней картины здоровья оказывают ранние психические депривации (лишение ласки, заботы, тепла).

2.2 Результаты констатирующего эксперимента

Перед нашим учреждением ДООУ "Рябинка" г. Тайшета встала проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья воспитанников, активизации двигательной деятельности и формирование культуры здоровья детей. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также игровая деятельность.

Цель исследования : особенности формирования культуры здоровья у будущих младших школьников в процессе игры.

Задачи исследования :

1. Проанализировать состояние педагогических условий в ДООУ по формированию культуры здоровья у будущих младших школьников , посредством игровой деятельности.

2. Разработать перспективный план взаимодействия родителей с ДООУ в вопросах формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, пополнение развивающей предметно-пространственной среды, включающею дидактические средства обучения для детей дошкольного возраста.

3. Проанализировать результаты исследования .

Исследование проводилось на базе Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения; «Детский сад "Рябинка" г. Тайшета». В исследовании приняло участие 30 детей 6-7лет, 30 семей.

При изучении состояния педагогических условий в МКДООУ «Рябинка », проводились индивидуальные беседы с детьми, анкетирование родителей на выявление знаний о ЗОЖ и анализ состояния развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО.

Для анализа результатов по критерию №1 представления о здоровом образе жизни нами проведена индивидуальная беседа с каждым ребенком группы. Целью беседы является определение уровня сформированности у будущих младших школьников представлений о здоровом образе жизни. Методика В. Г. Кудрявцева с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает проводить беседу (Приложение 1). Вопросы для беседы с детьми подготовительной группы были следующими:

1. Как ты думаешь, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни»?
2. Что влияет на здоровье человека?
3. Делаешь ли ты с родителями зарядку по утрам?
4. Зачем человеку нужно следить за своим здоровьем?
5. Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?
6. От чего человек может заболеть?
7. Как люди лечат болезни?
8. Какая пища полезна для здоровья человека?
9. Зачем детям нужно спать днем?
10. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Для оценки полученных результатов ответов детей нами были взяты уровни и показатели сформированности представлений о здоровом образе жизни у них из работы Кудрявцева, В. Г., Егорова, Г. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с. (Таблица 2).

Таблица 2

Уровни и показатели сформированности представлений о здоровом образе жизни у будущих младших школьников

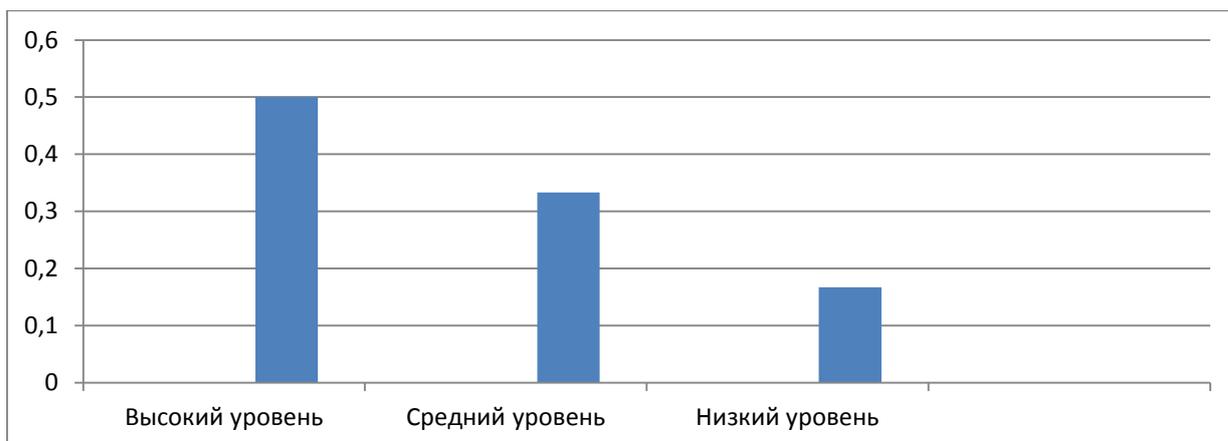
Уровни	Показатели
Высокий	У ребенка полностью сформировано представление о том, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Знает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет полное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня.
Средний	У ребенка недостаточно полно сформировано представление о том, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Не совсем понимает, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Имеет удовлетворительное представление об основах формирования здорового образа жизни у человека, необходимости соблюдения режима дня.
Низкий	У ребенка не сформировано представление о том, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни». Не имеет представления, как и зачем нужно следить за своим здоровьем, что влияет на здоровье человека. Не имеет представлений об основах формирования здорового образа жизни, отсутствует осознание необходимости соблюдения режима дня.

Таблица 3

Результаты индивидуальной беседы с детьми и результаты сформированности представления у будущих младших школьников о культуре здоровья на констатирующем этапе

Уровни	Показатели
Высокий	15 детей - (50%)
Средний	10 детей (33,3%)
Низкий	5 детей (16,7%)

Диаграмма 1



У четырех детей возникло затруднение при ответе на вопрос, «Что влияет на здоровье человека?», три ребенка не смогли дать понятие «здоровье» и «ЗОЖ». Так же возникли затруднения у многих детей, по данному вопросу, но они смогли найти подходящий ответ на вопрос.

По результатам опроса детей, можно сделать вывод о том, что представления о здоровом образе жизни детей достаточно сформированы у половины группы (50%). Дети имеют полное представления о ЗОЖ, знают, как поддерживать свое здоровье в полном порядке и как сформировать у себя здоровый образ жизни. $\frac{1}{3}$ детей имеют средний уровень представлений о ЗОЖ, понимание, что такое «здоровый образ жизни», но не все имеют представление, как сформировать его. Так же в группе имеется часть детей, у которых низкий уровень (16,7%), они не имеют ни какого представления о здоровом образе жизни и о том, как сформировать его.

Для анализа первого педагогического условия было проведено изучение уровня знаний родителей о здоровом образе жизни и сформированности культуры здоровья в семьях детей. Нами было проведено анкетирование родителей воспитанников. (Приложение 2).

Целью анкетирования является определение уровня знаний родителей о здоровом образе жизни и его сформированности у их детей. Анкетирование

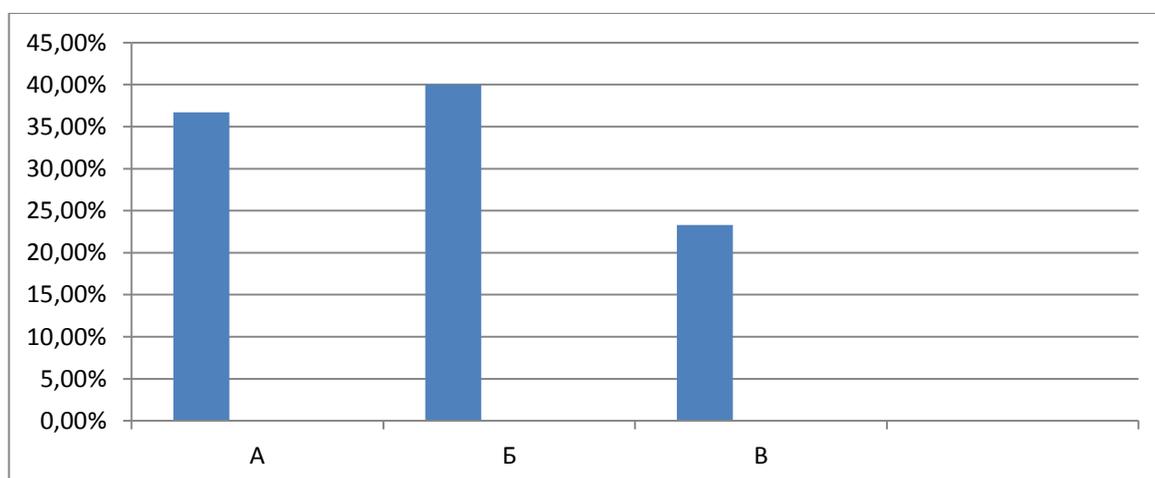
позволяет узнать, насколько родители создают условия для формирования ценностей здорового образа жизни в семье и ведут ли они сами ЗОЖ. Полученные результаты отражены в таблице 4.

Таблица 4

Шкала и показатели оценивания отношения родителей к ЗОЖ

Шкала	Показатели	Больше ответов
А	У родителей полностью сформировано представление о ЗОЖ, они учитывают все принципы формирования ЗОЖ, знают уровень физического развития своего ребенка. Родители вместе с ребенком занимаются физической культурой, следят за правильным питанием и личной гигиеной, соблюдение распорядка дня.	11 родителей - (36,7%),
Б	У родителей не достаточно сформировано представление о ЗОЖ, они не всегда учитывают все принципы формирования ЗОЖ, знают некоторые показатели физического развития своего ребенка. Родители вместе с ребенком иногда занимаются физической культурой, следят за правильным питанием и личной гигиеной, не полное соблюдение распорядка дня. Больше ответов	12 родителей - (40%)
В	У родителей не сформировано представление о ЗОЖ, они не учитывают все принципы формирования ЗОЖ, не знают уровень физического развития своего ребенка. Родители вместе с ребенком не занимаются физической культурой, не следят за личной гигиеной и не распорядка дня.	7 родителей - (23,3%)

Диаграмма 2



Результаты анкетирования родителей воспитанников показали следующее: ответов А дали – 11 родителей, что составило (36,7%), больше всего ответов Б – 12 родителей (40%), дали ответов В – 7 родителей (23,3%). По результатам анкетирования родителей, можно сделать вывод, что большинство родителей имеют представление о здоровом образе жизни ребенка, но не у всех оно сформировано правильно. Многие семьи следят за здоровым образом жизни, но не все учитывают его тонкости, часть проводит с детьми различные гимнастики, отдых на природе, закаливания, правильно питаются, а часть нет, поэтому уровень сформированности их детей не достаточно развит.

Из выше проведенных опросов детей и анкетирования родителей можно сделать вывод, что больше половины семей знают, что такое здоровый образ жизни и как его нужно формировать, они формируют его с помощью различных методов. Есть семьи, которые даже не имеют представления о том, как формировать здоровый образ жизни у своего ребенка. Семья должна участвовать в физическом развитии своего ребенка и самого себя, так как это влияет на развитие и формирование дошкольника.

Анализ второго педагогического условия, создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию ценностей здорового образа жизни у детей, включен анализ среды МКДОУ «Рябинка», в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Насыщенность среды групп соответствует возрастным особенностям детей, имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря, что и обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе разнообразие оборудования для формирования здорового образа жизни. В детском саду имеется различный спортивный инвентарь: обручи, физкультурные маты, кубики, ленты, флажки, лабиринт, скакалки, мячи, мешочки с песком, сферы, шнуры.

Дошкольники обязательно должны двигаться, поэтому во всех группах имеются Центры двигательной активности или Центры здоровья, которые оснащены нестандартным оборудованием для физического развития детей, в небольшом количестве присутствуют мячи, обручи, кегли, скакалки, дартс, баскетбольные корзины. Так же в группе имеются различные дидактическое оборудование по ЗОЖ:

- центры сюжетно ролевых игр («Больница», «Школа», «Поликлиника», «Магазин» и т.д);

- дидактические игры («Зубы – самые твердые части тела», «Сердце свое укрепляем», «Посмотри и оцени» и пр.);

- продукты питания (фрукты, овощи и др.).

Анализируя развивающую среду в группе детского сада, мы убедились, она во многом соответствует требованиям ФГОС ДО, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности формирования основ здорового образа жизни. Несмотря на то, что развивающая предметно – пространственная среда ДОУ во многом соответствует требованиям ФГОС ДО, в перспективе мы бы хотели видеть ее еще более совершенной и наполненной более разнообразным и современным спортивным оборудованием для физического развития.

Для анализа результатов по критерию №2 по сформированности мотивационного компонента культуры здоровья – элемент режим дня – была подобрана методика: «Нравится – не нравится».

Цель: формирование адекватного «образа Я», повышение самооценки.

Материалы: набор карточек с написанными на них качествами, таблички с надписями «Нравятся», «Не нравятся».

Ход упражнения:

Ребенку предлагается выбрать из набора качеств те, которые, по его мнению у него есть, и разложить их перед собой; остальные карточки

убираются. При необходимости психолог объясняет значения непонятных ребенку качеств.

Психолог кладет перед ребенком две таблички с надписями «Нравятся», «Не нравятся» и говорит: «Разложи, пожалуйста, карточки с названиями твоих качеств на две группы. В одну положи те качества, которые тебе в себе нравятся (например, тебе нравится, что ты добрый). А во вторую сложи качества, которые тебе в себе не нравятся, ты считаешь, что они тебе не нужны, и ты хотел бы от них избавиться».

Психолог просит ребенка рассказать про каждое качество из группы «Нравятся», вспомнить, когда он бывает таким и что он при этом чувствует. В завершение психолог обращает внимание ребенка на его сильные стороны: «Смотри, сколько у тебя хороших качеств!».

Психолог просит ребенка рассказать про каждое качество из группы «Не нравятся», вспомнить, когда он бывает таким, что он при этом чувствует, кто считает его таким (мама, папа, учитель, одноклассники). Затем психолог задает вопросы: «А кто считает по-другому? А ты сам как считаешь?»

Психолог может предложить ребенку добавить в группу «Нравятся» ряд качеств, которые ему присущи по мнению психолога. Желательно, чтобы в результате в группе положительных качеств было не меньше карточек, чем в группе отрицательных.

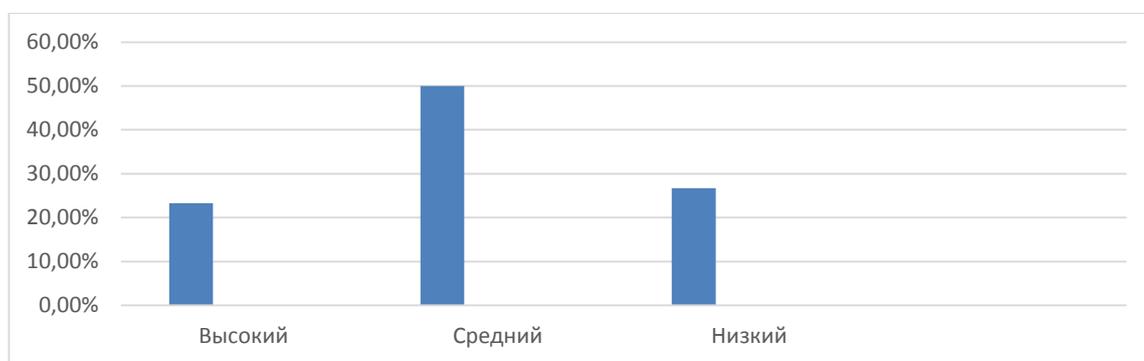
Ребенку предлагается разложить качества из каждой группы в столбик и сравнить два получившихся столбика: «Смотри, сколько у тебя хороших и сколько не очень хороших качеств. Видишь, хороших качеств больше (не меньше), чем плохих».

Таблица 5

Результаты сформированности мотивационного компонента культуры
здоровья

Уровни	Показатели
Высокий	7 детей - (23,3%)
Средний	15 детей (50%)
Низкий	8 детей (26,7%)

Диаграмма 3



По результатам методики сформированности мотивационного компонента культуры здоровья отмечается у 23,3% дошкольников высокий уровень, у 50% средний уровень и у 26,7% низкий уровень. Анализируя результаты проведенной методики, можно отметить что у половины группы детей средний уровень сформированности мотивационного компонента культуры здоровья.

Для Анализа результатов по критерию №3 была использована Методика С. В. Гурьева.

С целью изучения сформированности знаний об элементах здорового образа жизни и эмоционально-положительное отношение к данным элементам, а также умение реализовывать их в поведении и деятельности была использована методика С. В. Гурьева, состоящая из анкеты для дошкольников

и листа наблюдения за дошкольниками. С. В. Гурьевым были выработаны показатели:

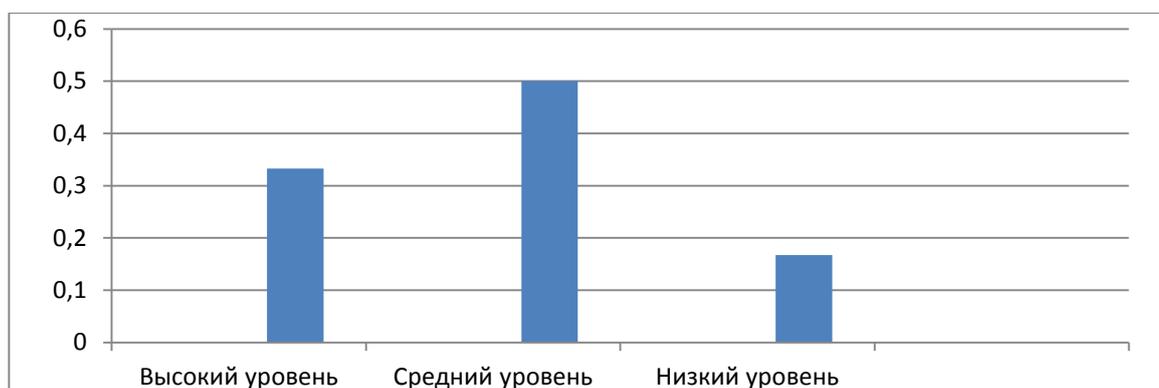
1. Умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику.
2. Умение применять теоретические знания о здоровом образе жизни в повседневной деятельности.
3. Умение соблюдать технику безопасности на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни.

Таблица 6

Результаты наблюдения за будущими младшими школьниками в аспекте двигательной активности

Уровни	Показатели
Высокий	10 детей - (33,3%)
Средний	15 детей (50%)
Низкий	5 детей (16,7%)

Диаграмма 4



Таким образом, по результатам наблюдения за осуществлением дошкольниками двигательной активности следует отметить, что у 33,3% дошкольников отмечается высокий уровень, у 50% отмечается средний уровень и у 16,7% отмечается низкий уровень. Расположение данных количественных показателей по методике С.В. Гурьева зависит в первую очередь от возрастных особенностей подготовленности дошкольников

(старшие дошкольники должны выполнять нормы программы воспитания и образования) и свидетельствует о низком уровне проведения мероприятий воспитателями по физическому воспитанию в контексте двигательной активности.

2.3 Разработка и реализация программы по формированию культуры здоровья у будущих младших школьников в процессе игры

В оздоровительной работе ДОО взаимодействие с семьей по формированию культуры здоровья у детей происходит на основе интегрированного подхода.

Для дальнейшего исследования нами разработан перспективный план работы с родителями и дидактические средства обучения для работы с детьми по проблеме исследования, пополнение развивающей предметно-пространственной среды (Таблица 7).

Таблица 7

Перспективный план работы с родителями формирования ЗОЖ

№	Месяц	Мероприятие	Ответственные
1	Январь	Консультация для родителей «Здоровый образ жизни ребенка»	Воспитатель
2.	Январь	Деловая игра «Пути расширения физических способностей у детей»	воспитатель, инструктор по физическому воспитанию
3.	Февраль	Доклад к родительскому собранию «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»	инструктор по физическому воспитанию
4.	Февраль	Беседа «Правильное питание»	Воспитатель
5.	Февраль	Консультация ««Роль дыхательной гимнастики в оздоровление детей»	воспитатель
6.	Март	Консультация для родителей «9 шагов к здоровой жизни»	инструктор по физическому воспитанию
7.	Март	Семинар-практикум «Здоровье ребенка в наших руках»	Воспитатель
8.	Март	Изготовление с ребенком «Дорожки здоровья»	инструктор по физическому воспитанию, инструктор по гигиеническому воспитанию
9.	Апрель	Семейный досуг: КВН – «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию
10.	Апрель	Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»	воспитатель, инструктор по физическому воспитанию

11.	Апрель	Семинар-практикум «Профилактика заболеваний»	инструктор по физическому воспитанию
-----	--------	--	--------------------------------------

Представленный выше перспективный план работы с родителями, поможет сформировать представления о здоровом образе жизни, как у детей, так и у родителей (Приложения 3, 4, 5, 6, 7). Индивидуальная работа дает те знания о ЗОЖ, которые были упущены ранние и те о которых еще не знали. Совместная работа родителей и детей поможет привить им любовь к физической культуре. Эти мероприятия мы будем реализовывать на протяжении четырех месяцев и в конце проверим, насколько он был эффективным, и насколько улучшились знания родителей и детей, а так же работников ДОУ. Так же нами предложены различные рекомендации по оснащению развивающей предметно-пространственной среды ДОУ для формирования основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Дидактические средства обучения для работы с детьми по формированию ценностей ЗОЖ (Таблица 9). Карточка бесед с детьми по формированию ценностей ЗОЖ представлена в таблице 8.

Таблица 8

Карточка бесед с детьми по формированию культуры ЗОЖ

№	Тема	Цель
1.	«Витамины укрепляют организм».	Познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме.
2.	«Здоровый образ жизни. Здоровье – наше богатство».	Закрепление знаний и умений обучающихся по соблюдению личной гигиены, познакомить обучающихся с принципами здорового образа жизни, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.
3.	«Берегите глаза и зрение»	Учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.
4.	«Зубы – самые твердые части тела».	Рассказать о назначении зубов.
5.	«Правила гигиены».	Формировать знания у детей о правилах личной гигиены.
6.	«Полезные и вредные привычки».	Учить детей отличать вредные и полезные привычки.

Таблица 9

Картотека дидактических игр с детьми по формированию культуры ЗОЖ

№	Наименование	Цель
1.	«Веселая гимнастика».	Развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики.
2.	«Мое настроение».	Подводить к пониманию того, что глаза человека выражают настроение.
3.	«Отгадай, когда человеку легче дышится?»	Дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.
4.	«Узнай, кто как дышит».	Укрепить знания о том кто как дышит.
5.	«Светофор»	–умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы;
6.	«Клоуны»	–умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы;
7.	«Полезно – вредно».	Приучить беречь свои зубы, правильно ухаживать за полостью рта.

Таблица 10

Картотека подвижных игр с детьми по приобщению к ЗОЖ

№	Наименование	Цель
1	«Ловушка»	–давать выход запасам энергии ребенка;
2	«Жмурки»	–развитие координации движений;
3	«Подкинь – поймай»	–повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье;
4	«Зеркало»	–развитие навыков общения;
5	«Проведи гимнастику».	Формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.
6	«Сердце свое укрепляю».	Закрепить знания о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам.
7	«Воробьи и вороны»	–развивать быстроту реакции;
8	«Рыбачек и рыбки»	–развивать быстроту реакции;
9	«Мышеловки»	–развивать быстроту реакции;
10	«Кот идет»	–приобщение ЗОЖ

Кроме того, пополнена среда ДОУ приобретением современным игровым оборудованием. Для физического развития приобретены детские тренажеры, шведская стенка, комплекты детских спортивных игр, наборы для общеразвивающих упражнений, доска с ребристой поверхностью, модуль

«Змейка», лабиринт игровой, мяч массажный, батут детский, баскетбольная стойка с регулируемой высотой, тактильные дорожки, более разнообразные дидактические пособия способствующие формированию здорового образа жизни.

Таким образом, подводя итоги вышесказанному, можно заключить, развивающая предметно-пространственная образовательная среда ДОУ направлена на создание мотивации к формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста и развитие двигательной активности.

2.4 Результаты формирующего эксперимента

Ранее нами было проведено исследование по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и их родителей. По результатам опроса мы выяснили, что не у всех качественные знания о культуре здоровья и о том, как его формировать, для улучшения качества знания мы разработали и реализовали перспективный план по ЗОЖ.

Для выявления знаний о ЗОЖ, после работы по повышению качества реализации педагогических условий: организация взаимодействия ДОО и семьи по вопросам формирования ценностей здорового образа жизни; создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию ценностей здорового образа жизни у детей. Проведен повторный опрос детей и родителей для выявления эффективности исследования, анализу развивающей предметно-пространственной среды. Для выявления представления о здоровом образе жизни, мы провели повторную индивидуальную беседу с каждым ребенком.

В опросе участвовало 30 детей 6-7 лет, из них выявлено с высоким уровнем – 22 ребенка (73,4%), со средним уровнем – 7 детей (23,3%), с низким уровнем – 1 ребенок (3,3%). Большинство детей смогли дать ответы на все вопросы, у некоторых были затруднения, но один ребенок не смог дать ответ на вопрос, что такое «ЗОЖ». Для наглядности представим результаты в виде таблицы 8.

Таблица 11

Результаты индивидуальной беседы с детьми и результаты сформированности представления у будущих младших школьников о культуре здоровья (на контрольном этапе)

Уровни	Больше ответов
А - высокий	22 ребенка (73,4%)
Б - средний	7 детей (23,3%)
В - низкий	1 ребенок (3,3%)

По результатам повторного опроса можно сделать вывод, о том, что все беседы и занятия по формированию здорового образа жизни детей положительно повлияло на представление о ЗОЖ у детей группы. Дошкольники имеют полное представление о правильном питании, о своем здоровье, о вредных привычках, о НОД физической культуре и их пользе. Высокий уровень представлений о ЗОЖ имеют большинство детей в группе, средний уровень представлений о ЗОЖ имеют несколько детей и низкий уровень представлений о ЗОЖ имеет всего лишь один ребенок в группе.

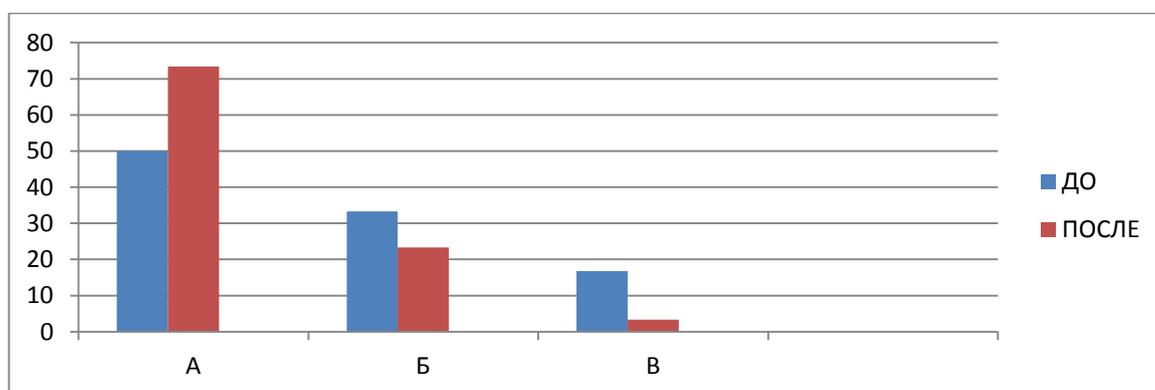
Таблица 12

Сравнительный анализ результатов сформированности представления у детей о ЗОЖ на контрольном этапе

Уровни	Больше ответов		
	Результаты 1 опроса	Результаты 2 опроса	Показатель эффективности
А - высокий	15 детей - (50%)	22 ребенка (73,4%)	7 детей (23,3%)
Б - средний	10 детей (33,3%)	7 детей (23,3%)	3 ребенка (10%)
В - низкий	5 детей (16,7%)	1 ребенок (3,3%)	4 ребенка (13%)

На основании данных таблицы 12 для наглядности составлена диаграмма сравнительного анализа результатов сформированности представления у детей о ЗОЖ на контрольном этапе.

Диаграмма 4



В результате проведенного мониторинга, видно, что беседы с детьми имеют большую разницу в результатах. Проведенные нами различные беседы, мероприятия, конкурсы, выставки, игровая деятельность дали хорошие знания и детям о представлениях здорового образа жизни, почти все дети заботятся о своем здоровье и знают, как сформировать здоровый образ жизни. Уровень не имеющих представления о формировании ЗОЖ значительно снизился. Но есть и те, которые не усвоили знания о формировании ЗОЖ, не знают, как заботиться о своем здоровьем, какие есть вредные привычки, не знают о правильной и полезной еде.

Проведено повторное анкетирование родителей по знаниям ЗОЖ. В анкетировании участвовали 30 родителей, из них больше всего ответов А дали – 24 родителей, что составляет (80%), больше всего ответов Б дали – 6 родителей (20%), больше всего дали ответов В – 0 родителей (0%). Результаты анкетирования родителей на контрольном этапе представлены в таблице 13.

Таблица 13

Результаты анкетирования родителей на контрольном этапе

Уровни	Больше ответов
А - высокий	24 родителя (80,0%)
Б - средний	6 родителей (20,0%)
В - низкий	0

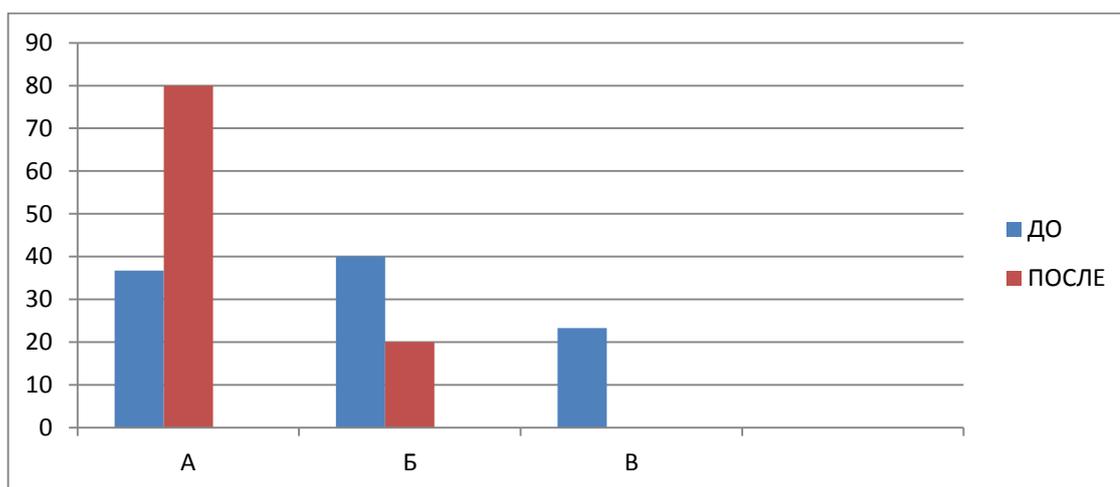
По результатам анкетирования родителей о формировании здорового образа жизни ребенку, можно сделать вывод о том, что все родители принимают активное участие в формировании здорового образа жизни в связи с чем (ответы А (80%), Б(20%), В (0%)) не стало тех семей, которые не занимались формированием ЗОЖ, они поменяли свои взгляды и теперь участвуют в формировании здорового образа жизни своего ребенка и самого себя. В таблице 14 произведен сравнительный анализ результатов сформированности представления у родителей о ЗОЖ на контрольном этапе.

Таблица 14

Сравнительный анализ результатов сформированности представления у родителей о ЗОЖ на контрольном этапе

Уровни	Больше ответов		
	Результаты 1 опроса	Результаты 2 опроса	Показатель эффективности
А - высокий	11 родителей (36,7%)	24 родителя (80,0%)	19 родителей(53,3)
Б - средний	12 родителей (40,0%)	6 родителей (20,0%)	11 родителей(46,7)
В - низкий	7 родителей (23,3%).	0	-

Диаграмма 6



По двум результатам анкетирования родителей, можно сказать, что все родители теперь имеют представление о здоровом образе жизни ребенка. Все консультации, конкурсы, брошюры, объявления и мероприятия, проведенные вместе с родителями, дали им расширенные знания о ЗОЖ. Теперь все семьи принимают активное участие в формировании ЗОЖ у своего ребенка и семьи в целом. Они знают различные показатели физического развития своего ребенка. Обогащение среды пособиями для формирования ЗОЖ, так же способствуют развитию двигательной активности и представлений о здоровом образе жизни.

Глядя на полученные результаты у детей, можно сделать вывод о том, что, они доказывают эффективность выбранных педагогических условий. Таким образом, опытно-поисковая работа исследования формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста дала нам хорошие результаты по улучшению ЗОЖ. Сплотился родительский коллектив, и укрепились отношения в семьях благодаря различным совместным работам и конкурсам.

Таблица 15

Результаты сформированности мотивационного компонента культуры здоровья(контрольный этап)

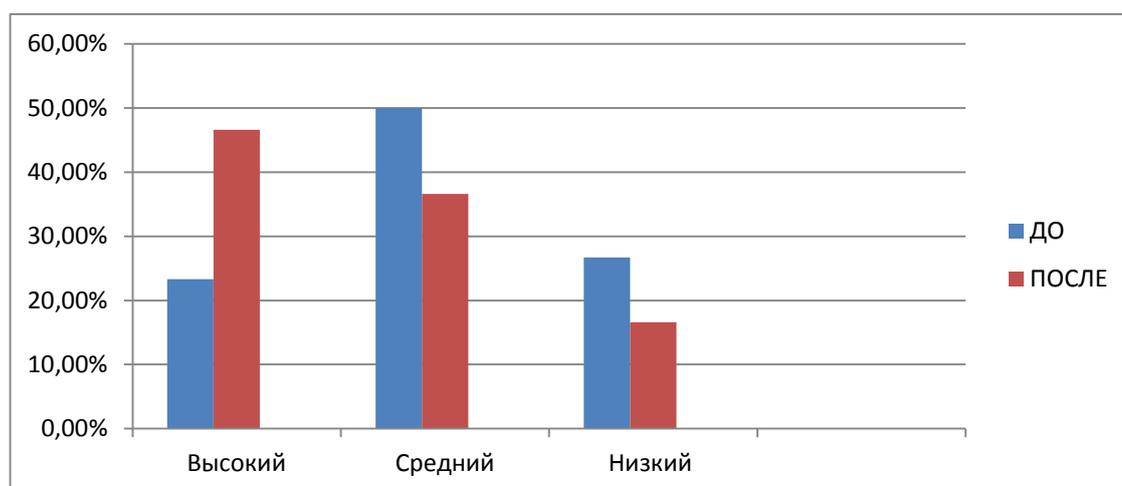
Уровни	Показатели
Высокий	14 детей - (46,6%)
Средний	11 детей (36,6%)
Низкий	5 детей (16,6%)

Таблица 16

Сравнительный анализ сформированности мотивационного компонента культуры здоровья(на контрольном этапе)

Уровни	Больше ответов		
	Результаты 1 опроса	Результаты 2 опроса	Показатель эффективности
А - высокий	7 детей - (23,3%)	14 детей - (46,6%)	7-детей –(23,3%)
Б - средний	15 детей (50%)	11 детей (36,6%)	4 –ребенка (13,3%)
В - низкий	8 детей (26,7%)	5 детей (16,6%)	3-ребенка (0,9%)-

Диаграмма 7



По результатам повторного проведения методики, после реализации программы по сформированности культуры здоровья у будущих младших школьников, можно сделать вывод о том что, выбранная нами методика была эффективна. Высокий уровень изменился на 23,3%, средний на 13,3%, низкий уровень на 0,9%. Формируя самооценку у детей, мы мотивируем детей изучение собственного здоровья и контроль за его состоянием;

Таблица 17

Результаты наблюдения за будущими младшими школьниками в аспекте двигательной активности (на контрольном этапе)

Уровни	Показатели
Высокий	10 детей - (33,3%)
Средний	15 детей (50%)
Низкий	5 детей (16,7%)

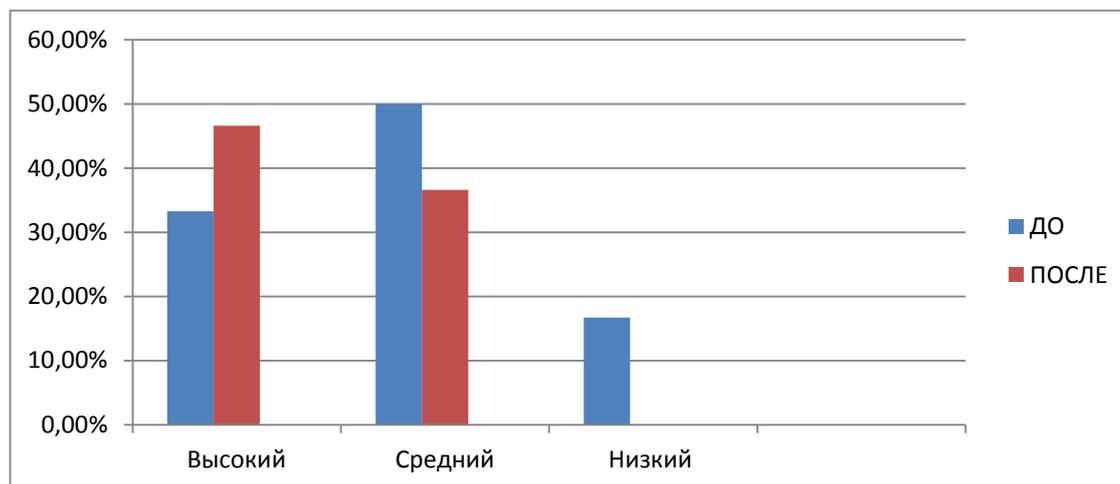
Таблица 18

Сравнительный анализ сформированности в аспекте двигательной активности (на контрольном этапе)

Уровни	Больше ответов		
	Результаты 1 опроса	Результаты 2 опроса	Показатель эффективности

А - высокий	10 детей - (33,3%)	14-детей –(46,6%)	4-ребенка –(13,3%)
Б - средний	15 детей (50%)	11-детей (36,6%)	4- ребенка (13,3%)
В - низкий	5 детей (16,7%)	5 детей (16,7%)	-

Диаграмма 8



По результатам повторного проведения методики, после реализации программы по сформированности культуры здоровья у будущих младших школьников, можно сделать вывод о том что, выбранная нами методика была эффективна. Высокий уровень изменился на 33,3%, средний на 13,3%, низкий уровень на 0%. Расположение данных количественных показателей по методике С.В. Гурьева зависит в первую очередь от возрастных особенностей подготовленности дошкольников (старшие дошкольники должны выполнять нормы программы воспитания и образования) и свидетельствует о низком уровне проведения мероприятий воспитателями по физическому воспитанию в контексте двигательной активности. Выбранная нами методика по повышению двигательной активности эффективна.

Выводы по второй главе.

Полученные результаты показывают, что произошли не только количественные изменения уровня здорового образа жизни, но также и качественные – дети стали более активными, подвижными, более строгими и соблюдении правил гигиены не только по отношению к себе, но и к

товарищам, к родителям. Проводимые занятия в форме игровой деятельности, помогли детям познакомиться с правилами безопасного образа жизни. Поэтому на прогулках, в беседах дети стали замечать опасные ситуации – пешеход пытается перейти дорогу на красный цвет, кто-то из детей заговорил с незнакомым, дети его предупреждают о том, что так поступать не надо и т.д. Полученные результаты показывают, что проведенные занятия, мероприятия повысили уровень здорового образа жизни детей.

Благодаря совместным занятиям родителей и детей физическими упражнениями достигается целый ряд целей. Самый главный результат - дополнительное общение в необычной обстановке, когда взрослые выступают в роли тренера и наставника. А как утверждают детские психологи, чем больше родители общаются с детьми, тем лучше, особенно если это происходит в нестандартных ситуациях. Совместная тренировка предоставляет великолепную возможность для этого, также увеличивает вероятность того, что в будущем ребенок будет самостоятельно заниматься своим здоровьем. Регулярные физические упражнения, игровая деятельность способствуют поддержанию состояния здоровья человека, что обеспечивается за счет увеличения функциональных резервов организма.

Пополнение и обогащение развивающей предметно- пространственной среды спортивным оборудованием, дидактическим материалом помогает детям сформировать у них здоровый образ жизни и хорошую физическую форму.

Проводимая нами работа дала положительные результаты:

1. У детей сформированы первоначальные представления о здоровом образе жизни.
2. У 80% детей достаточный уровень развития физических качеств, развит интерес к различным формам двигательной активности.
3. Отмечено снижение частоты заболеваемости детей на 17%.
4. Возросла заинтересованность родителей в спортивной жизни детского сада.

5. Педагоги участвуют в спортивной жизни города, являются участниками турслетов и спартакиад.

6. Дети нашего детского сада посещают танцевальные кружки, спортивные секции.

А это значит, что с главной своей задачей – заложить ценность ЗОЖ, воспитание здорового, гармонически развитого ребёнка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения, - наш детский сад справился. Ведь здоровье и общее развитие - основные составляющие для определения того уровня развития, при котором ребёнок может посещать школу и успешно справляться с требованиями учебно-воспитательного процесса.

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста должно быть , способность детей понимать здоровье значительно, широко, как красоту, счастье, успешность, а так же осознают, что здоровье находится в их руках.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В первой главе своей работы мы проанализировали психолого-педагогическую литературу, изучили особенности формирования здорового образа жизни. Так же нами были рассмотрены условия для эффективного процесса формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОО. Здоровье в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни, и является личной и общественной ценностью. Ценностное отношение к своему здоровью благоприятно влияет на формирование ЗОЖ детей дошкольного возраста, формирование ее культуры, которая рассматривается как побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

Основой технологии проведения непосредственно образовательной деятельности по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность, интегрирующаяся со всеми образовательными областями, так как является основной формой осуществления разных видов детской деятельности, методом воспитания и развития дошкольников, формой организации жизни детей в детском саду. Согласно одному из вариантов систематизации детских игр, все игры следует делить на: физические игры, развивающие силу и ловкость; игры, связанные с внешними чувствами, упражняющие слух, зрение; умственные игры, требующие обдумывания и суждения.

Таким образом, разумное использование резервов игровой деятельности должно стать инструментом способствующему сохранению и укреплению здоровья, формированию к нему ценностного отношения.

Во второй главе - культура здоровья у детей предполагает обучение здоровому образу жизни и формирование правильного отношения детей к своему здоровью. Проведено исследование по формированию ценностей здорового образа жизни. Индивидуальные беседы с детьми и анкетирования родителей показали, что в результате реализации перспективного плана у детей и родителей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей ЗОЖ, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дала положительные результаты.

Таким образом, если правильно организовать развивающую среду, развить мотивацию у детей к ЗОЖ, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, формируется представление о здоровье как о ценности, воспитываются полезные привычки и навыки здорового образа жизни. По формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность, интегрирующаяся со всеми образовательными областями, так как является основной формой осуществления разных видов детской деятельности, методом воспитания и развития дошкольников, формой организации жизни детей в детском саду.

Причиной формирования определенного отношения к здоровью у ребенка являются сами взрослые как носители определенных физических и

психических качеств. Одним из способов опосредованного воздействия является использование любимых игрушек. Взрослые должны помнить, что ребенок не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указание. Когда же во взаимодействии ребенка со взрослым участвует любимая игрушка (кукла, мишка, зайка и др.), эта последняя чаще всего и становится действующим лицом. Следуя правилам игры, ребенок должен, помогать игрушке осуществлять, все необходимые действия: например, вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться, правильно принимать пищу, одеваться на прогулку, вовремя ложиться спать, убирать со стола. Это все нашло отражение в дидактических и других играх дошкольников.

Все здравомыслящие родители понимают, что их здоровье и здоровье ребенка - важная жизненная ценность. Однако отношение родителей к здоровью ребенка нередко носит формальный характер. Почти никто из них не отмечает, что для здоровья ребенка важно и полноценное общение с ним, и эмоциональные контакты, особенно в раннем возрасте.

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети способны понимать здоровье значительно, широко, как красоту, счастье, успешность, а так же осознают, что здоровье находится в их руках.

Таким образом, если правильно организовать развивающую среду, развить мотивацию у детей к ЗОЖ, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, формируется представление о здоровье как о ценности, воспитываются полезные привычки и навыки здорового образа жизни. По формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность, интегрирующаяся со всеми образовательными областями, так как является основной формой осуществления разных видов детской деятельности, методом воспитания и развития дошкольников, формой организации жизни детей в детском саду.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 года.
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Концепция дошкольного воспитания / Дошкольное воспитание. 1989.- №5.-С. 10-23. http://www.libussr.ru/doc_ussr/usr_15714.htm
3. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. <http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>
4. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность. М.: Изд-во АПН, 1995. - № 4. - С. 5-11.
5. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет. М. :Аркти, 2004.
6. Гадыева Л. Ф. Формирование у дошкольников представлений о ценности здорового образа жизни во взаимодействии с родителями //Журнал «Молодой ученый». — 2016. — №13.3. — С. 19-20.
7. Галанов А.С. Игры, которые лечат, для детей 5-7 лет. М.: 2005.
8. Данилов, М.А. Дидактика. М.: Изд-во АПН,1957. - 520с.
9. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека. Вестник АМН СССР. - 1982. - Т. 45. - №. 4. - С. 29-33.
- 10.Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. Москва: ТЦ Сфера, 2005. - 986 с.
- 11.Зайцев, Г.К. Валеология и современные тенденции в образовании / Журнал «Валеология». 1997. - № 4. - С. 9-16.
- 12.Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.

13. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. – Шадринск, 2004.
14. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике. М.: МарТ, 2005. – 448 с.
15. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток: Дальнаука, 1996. - Вып. 3. - С.139-146.
16. Литвинова, О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград: Учитель, 2007.
17. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье. М.: Советская Россия, 1986. — 192 с.
18. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней М.: Академия, 2004. – 320 с.
19. Мельниченко, И.Б. Гигиена: слов.- справ.: учеб. пособие.
20. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста. Дошкольное воспитание. – 2004. – № 4. – С. 14-17.
21. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009 – 96с.
22. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. – М., 2006 – 18с.
23. Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей / Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. – № 8.
24. Павлова, Л.Н. О взаимодействии семейного и общественного воспитания детей раннего возраста. Дошкольное воспитание. 2002. - № 8. - С. 13.
25. Павлова, Л.Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста: практ. пособие. М.: Айрис-пресс, 2006. - 208 с.

26. Павлова, Л.Н., Раннее детство: познавательное развитие. М.: Айрис-пресс, 2006. – 108 с.
27. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Сфера 2009. -128с.
28. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 208 с
29. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет.сада / Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.
30. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников. Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 208 с.
31. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. Ставрополь: СГУ, 2007. – 111 с.
32. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 2003. – 270 с.
33. Семенкова Т.Н. Здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении. Методическое пособие 1 часть. Кемерово, 2005.
34. Филиппова, Ю.В. Ребенок учится общаться: От рождения до 5 лет. Екатеринбург: У-Фактория, 2005. - 244 с.
35. Формирование представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста Авторы: Талькова Л. К., Максимова А. А. Рубрика: Воспитание и развитие. Журнал «Вопросы дошкольной педагогики» №3 декабрь 2015 г.
36. Хакимова, Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.: дис. . канд. пед. наук: / Екатеринбург, 2004.- 159 с.
37. Шаповалова О. М. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста посредством взаимодействия

- дошкольного образовательного учреждения с семьей // Вопросы дошкольной педагогики. — 2015. — №2. — С. 41-43.
38. Яковлева, Н.О. Теоретико-методологические основы педагогического проектирования. М.: Информационное издательство Центр АТ и СО, 2002. - 239с.
39. Якуничев, М.А., Голышенков, С.П., Вершинина И.В., Волкова, О.Н. Сущность понятий «здоровье» и «ЗОЖ» в контексте культурологического подхода к образованию школьников / Журнал Валеология. — 2006.-№3. —С. 52-59.
40. Яновская Т.Ю. Как устроен человек? История для детей. «Феникс» 2000г. См. на: <http://www.inksystem-az.com/formirovanie-predstavlenij-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-detej-doshkolnogo-vozrasta-v-processe-razlichnyx-vidov-deyatelnosti/>

Методика определения ценностного отношения к своему здоровью

[Кудрявцев, В. Г., Егоров, Г. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с.]

Для определения ценностного отношения к своему здоровью нами была использована одна из методик В. Г. Кудрявцева.

В. Г. Кудрявцев с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает проводить беседу. Вопросы для беседы с детьми старшей группы могут быть следующими:

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

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

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы следующим образом:

– низкий уровень: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может

рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

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

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

Приложение 2

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- А.хорошее
- Б.нормальное
- В.плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- А.раз в месяц,
- Б.раз в год,
- В.в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- А.постоянно
- Б.редко
- В.не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- А.постоянно

Б.редко

В.не занимается

5. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

А.да

Б.нет

В.затрудняюсь ответить

6. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

А. на море

Б.дома

В. в деревне

7. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

А.да

Б.нет

В.затрудняюсь ответить

8. Каким образом прививаете ЗОЖ?

А.с помощью бесед

Б. личным примером

В.совместно

Приложение 3

Цикл занятий о ЗОЖ с воспитанниками ДОУ.

1. Беседа с детьми «Витамины укрепляют организм»

Цель беседы: познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости витаминов в организме.

Задачи беседы:

- познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся;
- развивать речь, внимание, память, упражнять в отгадывании загадок;
- воспитывать желание быть здоровыми;

2. Беседа с детьми «Здоровый образ жизни. Здоровье – наше богатство»

Цель беседы: закрепление знаний и умений обучающихся по соблюдению личной гигиены, познакомить обучающихся с принципами

здорового образа жизни, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

Задачи беседы:

- прививать навыки аккуратного обращения с принадлежностями личной гигиены;
- воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью;

3. Спортивно-музыкальное развлечение для детей «Здоровье – это здорово!»

Цель: вызвать положительный интерес детей к физической культуре;

Задачи:

- воспитывать доброту и взаимовыручку в паре;
- формировать основные физические качества: силу, выносливость, ловкость;
- развивать умение взаимодействовать со сверстниками в ходе подвижной игры.

1. Дидактические игры «Веселая гимнастика»

Цель: развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики.

Задачи: – укреплять глазные мышцы; – развитие положительного отношения к ЗОЖ.

«Мое настроение»

Цель: подводить к пониманию того, что глаза человека выражают настроение.

«Отгадай, когда человеку легче дышится?»

Цель: дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.

«Узнай, кто как дышит»

Цель: укрепить знания о том кто как дышит.

Задачи: – предложить определить, что дышат не только люди; – обратить внимание на то, что растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород; – воспитывать бережное отношение к растениям, желание ухаживать за ними.

2. Беседа «Берегите глаза и зрение»

Цель: учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.

Задачи: – уточнить назначение частей лица, защищающих глаза; – выделить действия, необходимые для охраны органов зрения; – рассказать о правильном освещении при рисовании, раскрашивании.

3. «Зубы – самые твердые части тела»

Цель: рассказать о назначении зубов.

4. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»

Цель: формирование у детей и взрослых мотивации на здоровый образ жизни, удовлетворение потребностей в движении, развитие пространственной ориентации, воспитание чувств взаимопонимания, создание эмоционального комфорта.

5. Дидактические игры «Сердце свое укрепляю»

Цель: закрепить знания о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам.

«Проведи гимнастику»

Цель: формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

6. Разработка книги здоровья

Цель: формирование у ребенка положительное отношение к ЗОЖ, сохранение и укрепление своего здоровья.

7. Беседа с детьми «Правила гигиены»

Цель беседы: формировать знания у детей о правилах личной гигиены.

Задачи беседы: – развивать умение участвовать в коллективном разговоре, правильно отвечать на вопросы педагога; – приобщать детей к здоровому образу жизни; – закрепление умений культурно гигиенических навыков (КГН);

8. Беседа с детьми «Полезные и вредные привычки»

Цели беседы: учить детей отличать вредные и полезные привычки;

Задачи беседы: – формировать сознательный отказ от вредных привычек; – воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности; – воспитывать у них отрицательное отношение к всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни;

9. Подвижные игры на свежем воздухе

Цель: укрепление и сохранение здоровья

Задачи: – развитие двигательной активности ребенка; – укрепление дыхательной системы.

10. Спортивный праздник «Веселые старты»

Цели: развивать у ребят интерес к спорту, понимать значение спорта в жизни человека.

Задачи: – приучать учащихся к здоровому образу жизни; – развивать личность ребёнка на основе овладения физической культурой; – воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Цикл консультаций и мероприятий для родителей по формированию ЗОЖ.

1. Консультация для родителей «Здоровый образ жизни ребенка»

Цель: обсудить с родителями значение здорового образа жизни человека.

Задача: – формировать представления о здоровом образе жизни;

2. Деловая игра «Пути расширения физических способностей у детей»

Цель: знакомить родителей со способами развития у дошкольников работоспособности, выносливости.

3. Доклад к родительскому собранию «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»

Цель: дать представления родителям о важности активной деятельности ребенка.

4. Беседа «Правильное питание»

Цель: формирование у родителей потребностей в организации правильного питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи: – способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка основ правильного питания; – активизировать работу родителей в формировании у детей основ рационального питания и в воспитании культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

5. Консультация «Роль дыхательной гимнастики в оздоровление детей»

Цель: показать важность дыхательной гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста.

6. Консультация для родителей «9 шагов к здоровой жизни»

Цель: повышение педагогической культуры.

Задача: – формировать представления о ЗОЖ; – вызвать интерес формированию ЗОЖ родителей и детей;

7. Семинар-практикум «Здоровье ребенка в наших руках»

Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Задачи: – формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; – повышать

педагогическое мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях; – развивать чувство единства, сплоченности.

8. Изготовление с ребенком «Дорожки здоровья»

Цель: изготовление оздоровительной дорожки для своего ребенка

Задачи: – сближение ребенка и родителя; – формирование ЗОЖ; – профилактика плоскостопия.

9. Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»

Цель: заинтересовать родителей в формировании здорового образа жизни своего ребенка
Задачи: – дать рекомендации по формированию ЗОЖ у детей; – выявить семьи в которых родители принимают участие в формировании ЗОЖ своего ребенка

10. Семейный досуг: КВН – «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Цель: дать детям представление о закаливании, его пользе для здоровья.

Задачи: – познакомить с правилами и видами закаливания; – развивать стремление вести здоровый образ жизни; – побуждать к применению закаливающих процедур.

11. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

Цель: укрепление связей «семья – школа», направленных на воспитание здорового образа жизни. Задачи: – мотивация занятий физкультурой и спортом в целях оздоровления; – развитие психофизических качеств учащихся; – совершенствование умений и навыков, полученных на уроках в игровых ситуациях.

12. Семинар-практикум «Профилактика заболеваний»

Цель: снижение заболеваемости детей

Задачи: – знакомство с признаками болезни; – профилактика заболеваний.

Приложение 4

Консультация для родителей «Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ».

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте .

Простуда – незваный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате простуды «липнут» к малышу слишком часто. Ребенок может простужаться и заболеть несколько раз в месяц. Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь.

Для начала следует учесть, что профилактика ОРВИ у детей–это не только прием витаминов, хотя они тоже необходимы. В первую очередь осмотритесь. Что вы увидели в комнате своего малыша? Если кое-где лежит пыль – немедленно вытрите ее. Вокруг полно мягких игрушек? Их тоже придется убрать, заменив альтернативными. Если вы считаете, что это крайности, то решите для себя, что важнее: здоровый ребенок или больной, но с кучей плюшевых игрушек. Они являются главными пылесборниками, а там, где много пыли, инфекция чувствует себя комфортнее всего.

Следующий пункт ваших исследований – воздух в комнате ребенка. Проверьте влажность и температуру воздуха в детской. Чтобы профилактика ОРВИ у детей принесла ощутимые результаты, очень важно поддерживать правильный температурный режим в комнате. Воздух не должен быть горячим и сухим, это вредит не только уже заболевшему малышу, но и резко снижает иммунитет здорового. Если есть возможность, теплее оденьте или укройте ребенка, но почаще открывайте окно в его комнате – свежий и влажный воздух

с улицы убивает болезнетворные вирусы и бактерии и не дает пересыхать слизистым оболочкам. Позвольте ребенку дышать свежим и влажным воздухом.

Не забывайте, естественно, о гигиене и режиме дня, без их соблюдения профилактика простуды у детей невозможна.

Как уже упоминалось, ребенку необходимы витамины. Будете вы их покупать или давать в свежем виде – дело ваше. В первую очередь профилактика ОРЗ у детей должна поддерживаться витамином С. Он содержится во многих фруктах и зелени. Кроме того, витамин С можно купить в аптеках в виде таблеток или драже. Помните и о других витаминах и минералах, они также участвуют в работе иммунитета. Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи. Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм – важно только, чтобы малышу было комфортно.

Профилактика гриппа у детей состоит из тех же мер предосторожностей, что и профилактика ОРЗ у детей. Хорошим способом защиты организма ребенка от вирусов и бактерий, особенно в период эпидемий гриппа и сезонных простуд, являются эфирные масла. Профилактика простуды у детей при помощи эфирных масел эффективна и безопасна. Распыление эфирных масел в комнате обеззараживает воздух и создает приятный аромат. Кроме того, эфирные масла благотворно влияют и на психологическое состояние

Профилактика простуды у детей очень важна и необходима. Здравомыслящие родители должны заранее позаботиться о защите здоровья своих детей. Не забывайте, что профилактика гриппа у детей, наряду с профилактикой простуды, поможет избежать многих осложнений, которыми чреваты эти заболевания. Здоровый образ жизни – это залог гармоничного развития вашего ребенка.

Беседа с родителями «Правильное питание»

Цель: формирование у родителей потребностей в организации правильного питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи: способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка основ правильного питания. Активизировать работу родителей в формировании у детей основ рационального питания и в воспитании культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Подготовка к родительскому собранию: анкетирование родителей, памятка «Маленькие хитрости», оформление дегустационного стола.

Ход собрания -Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем собрании, посвященном проблеме детского питания. Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания, ибо, как говорят мудрые «он есть то, что он ест».

Но прежде чем мы начнем, давайте поздороваемся друг с другом с душой и сердцем. -родители здороваются с соседями справа и слева.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!» - «здоровья желаю».

Послушайте легенду. Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в море, другие - за

высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то, спрятано в каждом из нас.

Здоровье и психологический комфорт детей во многом зависит от того, как организовано детское питание. -Воспитатель представляет обобщенные результаты анкетирования родителей. Проводится обсуждение полученных результатов.

Консультация врача- педиатра Голиковой Г. В. на тему «Разговор о правильном питании».

Цель: познакомить родителей с принципами организации грамотного питания детей дошкольников. Затрагиваются вопросы питания детей в дошкольном учреждении (разнообразие меню, калорийность и др., питания детей в семье, соблюдение режима питания, влияние сладкого на снижение иммунитета) Важно не только правильно организовать питание ребенка, но и правильно общаться с ним. Предлагаю Вашему вниманию правила, помогающие формированию основ рационального питания.

Познакомьтесь, пожалуйста. (Родителям предлагается памятка№1) - Каких правил вы придерживаетесь? С какими не согласны? Какое из правил узнали впервые? Отметьте знаком плюс те правила, которые выполняете. Минус те, которые не выполняете. Если правила выполняются только одним членом семьи, то, конечно, успехов быть не может. Мы надеемся, что Вы обязательно обсудите эти вопросы в семейном кругу. Представьте, что нам поручили составить свод правил для матерей, каждое из которых начиналось бы со слова «нельзя». Передаем мяч друг другу. При получении его, вы формулируете свое правило.

А сейчас «острое блюдо». В ваших шарах вопросы.

1. Каким должен быть ответ на просьбу ребенка купить что-нибудь из бесполезной еды?

2. Можно ли употреблять фразу: «До каких пор ты будешь капризничать? Ешь быстро!»

3. Можно ли обсуждать за столом в присутствии ребенка его плохой аппетит?

4. Можно ли каждый день упоминать о том, что ребенок не любит какое-то блюдо.

5. Следует ли поощрять ребенка, если он старается культурно вести себя за столом, стремиться кушать полезные блюда?

6. Какие приемы помогают вам убедить ребенка в полезности каких-то блюд?

А теперь, пожалуйста, подведем итоги нашего собрания. Я прошу поднять желтые карточки тем родителям, которым собрание показалось полезным. Зеленые карточки поднимают родители, которые считают, что зря потратили время. Мы приглашаем вас на дегустацию блюд, которые готовят в нашем детском саду. Вы сможете попробовать творожную запеканку, овощное рагу, картофельную запеканку с овощами, морковные котлеты.

Приложение 6

Беседа с детьми «Полезные и вредные привычки»

Цели беседы: учить детей отличать вредные и полезные привычки;

Задачи беседы:

- формировать сознательный отказ от вредных привычек;
- воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности;
- воспитывать у них отрицательное отношение к всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни.

Ход занятия.

Воспитатель начинает занятие с беседы:

- Что такое привычка? (Это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это).

- Ребята перечислите привычки, которые есть у вас. (Приходя с улицы переобуваться в домашнюю обувь, домашнюю одежду; мыть руки с мылом, умываться...).

- А как выдумаете, это полезные или вредные привычки? (Правильно полезные).

- Давайте вместе подумаем и вспомним, какие еще хорошие привычки бывают? (Делать зарядку, соблюдать режим дня, соблюдать чистоту и порядок дома и т.д)

Тихий стук в дверь. Входит Незнайка.

- Ой, ребята здравствуйте! (Здравствуйте!) - Это детский сад? Я так долго вас искал, ни как не мог найти. - Ой, ой, ой...(Незнайка хватается за живот)

- Незнайка, что случилось? - У меня болит живот. (Начинает плакать).

Ребята надо помочь Незнайке. Поможем? (Да).

Воспитатель звонит доктору Пилюлькину и просит помочь Незнайке. (входит доктор Пилюлькин и здоровается с ребятами.)

- Здравствуйте ребята? Где у нас больной? (дети здороваются)

- Что случилось? - У Незнайки болит живот. - Незнайка, ты что – nibудьел, пил? - Нет. - Тогда расскажи, чем ты сегодня занимался? - Я спешил в гости к ребятам. И по дороге я увидел белую палочку, у нее был красный уголек и шел дым. Мне стало интересно, что это? Я поднял ее, вдохнул дым и стал сильно кашлять. Она была такая не вкусная, и я ее выбросил. А когда пришел к ребятам у меня заболел живот.

- Незнайка разве ты не знаешь, что с пола ничего поднимать нельзя? Тем более незнакомые вам предметы.

- Ребята, а вы знаете? (ответы детей) - «Ну, теперь мне все понятно» - говорит доктор Пилюлькин. Дает Незнайке микстуру и прописывает постельный режим.

- Ребята этой белой палочкой была сигарета, и наш Незнайка попробовал курить. Поэтому у него и заболел живот. Ну, вы же знаете, что курить нельзя?

- Да, это очень вредно. - А вы знаете почему? (Ответы детей) - Сейчас я вам расскажу. (Доктор Пилюлькин объясняет детям на схеме «Строение органов дыхания» как дым через дыхательные пути попадает в легкие и наносит вред организму человека, и какие заболевания вызывает у курящих людей и что курение является вредной привычкой от которой сложно отучиться.) После рассказа доктор Пилюлькин предлагает детям поиграть в игру «Полезно и не полезно».

- Ребята вы молодцы, теперь Незнайка узнал много интересного и познавательного для себя. А чтобы Незнайка ничего не забыл, давайте нарисуем ему памятку, которую назовем «Полезные советы». (Дети рисуют сигарету перечеркнутую красным фломастером)

- Надеюсь и вы запомните, что курение это вред и ни когда не повторите ошибок Незнайки!

- А теперь нам с Незнайкой пора отправляться домой!

(Герои прощаются с детьми).

Приложение 7

Беседа с детьми «Здоровый образ жизни. Здоровье – наше богатство»

Цель беседы: закрепление знаний и умений, обучающихся по соблюдению личной гигиены, познакомить обучающихся с принципами здорового образа жизни, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

Задачи беседы: – прививать навыки аккуратного обращения с принадлежностями личной гигиены;

– воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью.

Ход занятия:

- Ребята, сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы догадайтесь, о ком идёт речь: Все собаки знают Ваню и рычат издалека: Он обходится без бани, он отвык от гребешка, Никогда в его кармане носового нет платка. Тротуар ему не нужен! Расстегнувши воротник, По канавам и по лужам он шагает напрямик! Он портфель нести не хочет – по земле его волочит. Сполз ремень на левый бок, из штанины вырван клочок. Мне, признаться, непонятно: что он делал? Где он был? Как на лбу возникли пятна? Кто он этот ученик?

- А вы, ребята, догадались, как можно назвать этого ученика? (неряха, грязнуля)

- Правильно. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика? (мыть руки, умываться, чистить зубы, стирать одежду и т.д.) - Молодцы! Мы поговорим о правилах личной гигиены. (включается грамзапись со стихотворением К.И.Чуковского «Мойдодыр»)

На доске записана пословица: «Чистота – залог здоровья».

- Прочитайте пословицу и скажите, как бы вы объяснили смысл этих слов?

- А можно сказать, что наш герой знает эту пословицу?

- Ребята, а когда нужно мыть руки и почему? (составляют памятку)

Закрепление. - Ребята, сейчас у нас пройдёт музыкальная пауза (включается фонограмма для частушек)

1. Я под краном руки мыла, А лицо помыть забыла. Увидал меня Трезор, Зарычал: «Какой позор!»

2. Поленился утром Вова причесаться гребешком. Подошла к нему корова Прилезала языком.

3. Коля ссорится с друзьями, В ход пускает кулаки. У задиры под глазами не проходят синяки.

- Ребята, а есть среди вас такие же, как герои частушек?

- Ну что ж, музыкальная пауза прошла, вы немного отдохнули, а сейчас я хочу вам предложить провести конкурс загадок. Если вы сможете угадать, о ком идёт речь в загадках, вы узнаете кто друзья у «Мойдодыра».

1. Гладко, душисто, моет чисто Нужно, чтоб у каждого было (мыло)
2. Костяная спинка, на брюшке щетинка, По частоколу попрыгала Всю грязь повыгнала. (зубная щётка)

3. Целых двадцать зубков для кудрей и хохолков. И под каждым зубком лягут волосы рядком. (расческа)

4. Лёг в карман и караулю Рёву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слёз, Не забуду и про нос. (носовой платок)

- Ну что, ребята, вы теперь знаете кто друзья у «Мойдодыра». Может, вы хотите ещё добавить? (дети предлагают варианты).

- А как можно назвать все эти слова одним словом? (принадлежности личной гигиены).

- Ребята, как вы думаете, кого можно назвать здоровым человеком? (дети рассматривают схемы – рисунки, на которых изображены дети, одетые по разному. Дети сравнивают рисунки и делают вывод: Здоровый человек редко болеет, закалённый, выносливый, ловкий, сильный, жизнерадостный, соблюдает правила личной гигиены.

- Что надо делать, чтобы быть здоровым? (на доске записан девиз) Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Беседа по сказке о микробах.

- Послушайте «Сказку о микробах». Жили – были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто – то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Ту как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать! Тут прибежал мальчик Сережа с улицы, и схватил грязными руками кусочек хлеба со стола, и в рот! А на следующий день у него заболел живот, и поднялась температура.

– Как вы думаете, ребята, почему заболел Сергей? Что он неправильно сделал? – Как ещё попадают микробы в организм человека?

1. при чихании и кашле не прикрывает рот и нос, микробы разлетаются на 10 метров;

2. пользуется чужими вещами;

3. не моет овощи и фрукты;

4. не закаляется и т.д.) - Что помогает нам победить микробов? (Вода) С водой надо дружить. Вода – это доктор.

- Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце)

- Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.