

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

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ЗЕНЬКОВА ЕЛЕНА ВИТАЛЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
Канд. психол. наук, доцент Груздева О.В.

Научный руководитель
Канд. пед. наук Петрова Т.И.

Дата защиты

Обучающийся
Зенькова Е.В.

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ	7
1.1. Понятие и содержание здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.2. Педагогический потенциал игры как средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.....	14
1.3. Особенности организации игры детей старшего дошкольного возраста при формировании основ здорового образа жизни	20
Выводы по главе 1.....	23
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ СЮЖЕТНО – РОЛЕВЫХ И ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР	24
2.1. Диагностика и анализ освоения детьми старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.....	24
2.2. Организация комплекса игр по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	33
2.3. Диагностика и анализ эффективности игр по формированию основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.....	41
Выводы по главе 2.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное общество обеспокоенно состоянием здоровья подрастающего поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения по праву можно отнести к глобальным проблемам человечества, поэтому остро стоит вопрос о сохранении и укреплении здоровья детей [48].

В дошкольных учреждениях всё больше внимания уделяется формированию основ здорового образа жизни у воспитанников, так как в это время наиболее интенсивно формируется личность ребёнка, его характер, он учится воспринимать себя и окружающих, как часть мира [22]. Именно в детском саду воспитанию у детей привычек и потребностей в сохранении и укреплении своего здоровья будут способствовать такие режимные моменты, как учебная, спортивная, досуговая деятельность, а также приём пищи и гигиенические мероприятия.

Если мы обратимся к федеральному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО), то увидим, что одним из требований к структуре образовательной программы является становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, питании, закаливании). Для реализации образовательной области «Физическое развитие» в свете требований ФГОС ДО педагогам дошкольных учреждений необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, а также применять рациональные подходы к проведению мероприятий оздоровительно-профилактической направленности: организация рационального питания, проведение лечебно-оздоровительных мероприятий, формирование у детей культуры здорового образа жизни, рациональная организация образовательного процесса, а также просветительская работа с родителями по вопросам ЗОЖ [35].

Очень часто дошкольники не заинтересованы в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что ознакомление со

здоровым образом жизни происходит в назидательной категорической форме, носит характер поучения и это вызывает у детей внутренний протест. К тому же нередко дети наблюдают, как взрослые сами не соблюдают 4 правила ЗОЖ в повседневной жизни. Также не следует забывать о том, что соблюдение правил здорового образа жизни требует от ребенка, у которого недостаточно сформирована эмоционально-волевая сфера, определенных усилий [26].

Чтобы справиться с этими барьерами на пути формирования представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста обратимся к словам К.С. Станиславского: трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным. Следовательно, занятия оздоровительно-педагогического характера должны вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции. А мы знаем, что игра не только справится с этой задачей, но и как ведущий вид деятельности, являющийся одним из средств воспитания и обучения, поможет дошкольникам чему-то научиться, посредством активной и интересной для них деятельности.

Проблема укрепления здоровья детей дошкольного возраста актуальна всегда, так как от её решения зависит будущее нашего государства, поэтому очень важно на фоне ухудшения здоровья нашего подрастающего поколения, сформировать у него потребность в здоровом образе жизни. Сделать это можно только через формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью, используя все возможные для их возраста методы, средства и приёмы обучения и воспитания, которые доступны в условиях ДООУ [8].

Методологическая и теоретическая основа исследования.

В работах современных исследователей таких, Богиной Т.Л., Деркунской В.А., Козловой С.А. освещено большое количество идей и подходов к проблемам формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. В научных трудах Гаврючиной Л.В., Кареповой Т.Г., Колбанова В.В., Новиковой И.М., Павловой М. А., Уговой М.Р. разработаны критерии и показатели основ здорового образа жизни. Исследователи внесли

большой вклад в разработку проблемы формирования основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста, создали систему работы по воспитанию основ здорового образа жизни с детьми, включающую в себя задачи, содержание, средства и методы работы педагогов. Но данная проблема не является до конца решённой, её продолжают изучать и исследовать и в настоящее время.

Изучение психолого-педагогической литературы позволило выявить следующее противоречие между тем, что игра, с одной стороны, обладает значительным развивающим потенциалом, а с другой стороны, методические аспекты её использования в работе с детьми дошкольного возраста по воспитанию у них основ ЗОЖ в настоящее время являются недостаточно разработанными [27].

Исходя из выявленных актуальности и противоречий, сформулируем тему исследования: «Игра как средство формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментальным путём проверить возможность использования игры как средства воспитания основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: здоровый образ жизни детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: формирование представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста посредством игры.

Гипотеза исследования: результативным средством формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста будут являться дидактические и сюжетно-ролевые игры.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность и содержание базовых понятий исследования «игра», «здоровье», «образ жизни», «основы здорового образа жизни».
2. Охарактеризовать возможности игры в воспитании основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

3. Определить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни в старшем дошкольном возрасте.
4. Подобрать и апробировать на практике комплекс игр для освоения знаний о здоровом образе жизни в старшем дошкольном возрасте.
5. На основе результатов диагностического исследования определить результативность игр как средства воспитания основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

- теоретические методы – анализ, синтез, обобщение теоретических положений учёных по теме исследования;
- экспериментальные методы – эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы).

Методики исследования: беседа о здоровом образе жизни (В.Г. Кудрявцева), методика наблюдения И.М. Новиковой, методические материалы из основного раздела программы «Наша традиция – быть здоровыми!» под редакцией автора-составителя Т.Г.Кареповой.

Эмпирическая база исследования: Практическое исследование было проведено на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения №XXX «Детский сад общеразвивающего вида» в двух старших группах.

Практическая значимость исследования: разработанные комплексы дидактических и сюжетно-ролевых игр можно применять, как средство, воспитания основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста, используя разные формы обучения и воспитания: на занятиях, в свободной деятельности дошкольников, в совместной деятельности воспитателя и детей, в работе с семьёй и в различных режимных моментах.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 41 наименование, 10 приложений; в работе представлены 2 рисунка и 10 таблиц. Объём работы – 78 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие и содержание ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста

В дошкольном возрасте происходит формирование фундамента не только физического и психического здоровья ребёнка, но также социального и духовного. Поэтому необходимо уделять особое внимание формированию представлений о здоровом образе жизни именно в этот период развития ребёнка [41].

Дети старшего дошкольного возраста уже обладают представлениями о личной гигиене, о вредных и полезных привычках, о правильном питании, понимают необходимость одеваться по погоде, а закаливание и занятия физической культурой носит систематический характер. Старшие дошкольники уже могут устанавливать причинно-следственные связи между образом жизни человека и его уровнем здоровья. Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, отношение к нему у старших дошкольников остаётся достаточно пассивным, так как они не обладают необходимыми знаниями о способах его сохранения и о том какую опасность несёт нездоровое поведение человека [7].

Проблема воспитания заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в настоящее время является очень актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России, а особенно детей дошкольного возраста. Решение этой проблемы требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Формирование представлений о здоровом образе жизни должно начинаться уже в детском саду.

Культура здоровья человека, которая прививается с детства, является одним из главных условий для воспитания здорового человека. Следует

отметить, что период дошкольного детства – это время, в которое наиболее интенсивно формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих, поэтому, именно в этот период необходимо формировать привычки к здоровому образу жизни. Следовательно, становится очевидной значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом [10].

У современной дошкольной организации есть необходимые возможности, чтобы привить детям навыки здорового образа жизни и сформировать у них здоровье сберегающую культуру. В настоящее время дошкольные организации не только создают гигиенически-организованную среду для своих воспитанников, но и правильно организуют воспитательно-образовательный процесс по формированию у них представлений о здоровом образе жизни. При формировании навыков здорового образа жизни и полезных привычек у дошкольников недостаточно их декларирования взрослыми, необходимо правильно конструировать познавательную деятельность детей не только на занятиях, но и в быту, и в игре [13].

При создании условий, благоприятно влияющих на восприятие детьми знаний о ЗОЖ, используются беседы, художественная литература, дидактические и сюжетно-ролевые игры, а также предметно-практическая и экспериментальная деятельность. При выборе каких-либо форм и методов обучения и воспитания детей дошкольного возраста, наряду с их возрастными, индивидуальными особенностями и социокультурными различиями, необходимо учитывать не только их жизненный опыт, но и ориентироваться на их предпочтения и особенности поведения [25]. Это поможет не только закрепить полученные детьми представления о ЗОЖ, но и систематизировать их.

Важно сформировать у дошкольников потребность на сохранение и укрепление собственного здоровья. Именно мотивационная составляющая должна стать ведущей в поведенческих реакциях детей, направленных на выполнение необходимых правил здорового образа жизни. Это позволит детям проявлять самостоятельность и инициативность в применении знаний при выполнении правил ЗОЖ [34].

Для формирования положительной мотивации к ЗОЖ у воспитанников необходимо создать следующие условия:

1. развивающая предметно-пространственная среда должна быть наполнена символами, атрибутами и традициями культуры ЗОЖ;
2. на занятиях оздоровительно-педагогической направленности должна быть создана атмосфера доброжелательности и вызывать у детей положительные эмоциональные реакции;
3. в ближайшем окружении детей взрослые должны придерживаться правил ЗОЖ;
4. ребёнок должен быть активен в освоении знаний, умений и навыков;
5. учебно-воспитательный процесс оздоровительной направленности должен быть построен с учётом психофизиологических и типологических особенностей учащихся;
6. занятия оздоровительно-педагогической направленности должны содержать элементы игры, двигательную активность, быть систематичными и комплексными [5].

В воспитании основ здорового образа жизни одной из главных задач образовательной организации является объединение усилий всего педагогического коллектива. Это касается условий пребывания, режима, питания, создание развивающей предметно-пространственной среды, учебно-познавательной деятельности, медико-гигиенические мероприятия, занятий физической культурой и спортом. Наличие в дошкольной организации образовательной программы, направленной на приобретение детьми навыков, умений и привычек личной гигиены, а также на расширение знаний

о здоровье, его сохранении и укреплении, является одним из условий повышения результативности воспитательно-образовательной работы по формированию у воспитанников представлений о ЗОЖ [17].

Эффективность воспитания основ здорового образа жизни и активной позиции по отношению к собственному здоровью напрямую связана с правильной воспитательной работой в дошкольном возрасте, участием детей и их родителей в этом процессе. Близкое окружение дошкольников, их педагоги и родители должны демонстрировать правильное поведение для сохранения и укрепления здоровья. Но, к сожалению, правильную модель поведения ребёнок не всегда может наблюдать в своей семье, поэтому дошкольная организация должна стать для него «школой здоровья» [1].

Основы ЗОЖ у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в повседневной деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Безусловно, большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования. Дети находятся в дошкольном учреждении значительную часть своей жизни, поэтому необходимо в первую очередь создать для них гигиенически-организованную среду. Забота об укреплении здоровья ребенка проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми в большей степени, обеспечивает формирование представлений о здоровом образе жизни, чем все медико-гигиенические мероприятия [29]. А для воспитания у дошкольников потребности в здоровом образе жизни необходимо наличие в дошкольной организации обучающей программы, которая повышает результативность воспитательно-образовательного процесса и направлена на приобретение детьми необходимых навыков и привычек личной гигиены. Таким образом,

она должна быть ориентирована на формирование представления о ценности здоровья, его сохранения и укрепления, а также расширения знаний и навыков по гигиенической культуре и культуре питания [9].

Здоровый ребенок – одно из главных условий правильного формирования его характера, развития творческой инициативы, сильной воли, природных задатков. Очевидно, что у здорового ребенка быстрее формируются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявляемые к нему требования [36]. В зависимости от того какие представления о себе, о своих физических возможностях имеет дошкольник, что он знает о вредных и полезных привычках, формируется у него потребность в здоровом образе жизни. Под ведением здорового образа жизни мы понимаем комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, которые систематично вводятся в жизнь человека и закрепляются им на протяжении всей его жизни, став некоей философией существования личности [21]. Комплексом таких мероприятий для ребенка дошкольного возраста, которые особенно привить детям в соответствии с ФГОС в условиях дошкольного учреждения (а также в домашних условиях при сотрудничестве с родителями), могут выступать: закаливание, проведение культурно-гигиенических процедур, отказ от употребления вредных продуктов питания, умеренность в использовании информационно-коммуникационных технологий, физкультурные занятия, применение здоровьесберегающих технологий (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения) [3]. Следовательно, необходимо, чтобы дети дошкольного возраста овладели системой понятий о здоровье, о здоровом образе жизни и о своём организме.

Эффективность формирования здорового образа жизни и активной позиции по отношению к собственному здоровью напрямую связана с правильной воспитательной работой в дошкольном возрасте, участием детей и их родителей в этом процессе. Следовательно, успех в этой области

напрямую зависит от взрослых – родителей и педагогов и только при соблюдении этих условий будет наблюдаться положительная динамика ценностного отношения детей к своему здоровью [24].

В каждом возрастном периоде есть свои особенности, которые необходимо учитывать в работе по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но еще не могут дать самую элементарную характеристику здоровью. Поэтому никакого отношения к здоровью у маленьких детей практически не складывается [44].

В среднем дошкольном возрасте у ребят представление о здоровье формируется как о состоянии, «когда не болеют». Дошкольники рассказывают, как они болели, и негативное отношение к болезни у них складывается из личного опыта, и безусловно у них складывается негативное отношение к болезни, но объяснить, что такое «быть здоровым» они еще не могут. Поэтому, появляется отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному [24]. В понимании дошкольников не болеть – значит быть здоровым. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, что нужно не есть на улице мороженого, не простужаться, не пить холодных напитков, не мочить ноги и т.д. Из всех ответов следует, что средние дошкольники начинают осознавать угрозы здоровью от своих собственных действий (есть мороженое, мочить ноги и т.д.), а также со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк).

Личный опыт детей существенно возрастает в старшем дошкольном возрасте, следовательно, меняется и отношение к здоровью. Именно в этом возрасте смешиваются понятия «здоровый», как большой и «здоровый», как не больной. Понятие «здоровье» дети связывают с необходимостью выполнения правил гигиены. В понимании старших дошкольников, укрепление здоровья напрямую зависит от занятия физкультурой. В этом возрасте дети начинают выделять психические и социальные компоненты

здоровья («там все громко кричали, шумели, поэтому у меня заболела голова»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, отношение к нему у старших дошкольников остается достаточно пассивным. Это происходит прежде всего из за того, что у дошкольников нет необходимых знаний о способах сохранения здоровья и о том какую опасность несёт нездоровое поведение человека [38]. В ряде случаев нездоровое поведение приносит удовольствие (как приятно выпить целую бутылку охлажденного лимонада, съесть холодное мороженое, поваляться подольше в постели, пробежать по луже и т.п.), а долговременные негативные последствия этих поступков кажутся детям далекими и маловероятными.

Отношение детей к своему здоровью существенно меняется при целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятиями физкультурой [23]. Необходимо сформировать у воспитанников отношение к здоровью, как к величайшей ценности, и это будет являться основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. 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.

О сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста говорят такие критерии, как целостное отношение ребёнка к своему здоровью, наличие устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни, наличие умений и навыков здоровьесберегающей деятельности [14].

Активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у дошкольников, являются важными факторами формирования здорового образа жизни, которые позволяют знакомить и учить детей правильному отношению к

своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни каждый возрастной период, которые характеризуются своими особенностями.

1.2. Педагогический потенциал игры как средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста

Реализуя право ребенка на здоровье и безопасность, необходимо уделять большое внимание приобщению дошкольников к ценностям здорового образа жизни. Одним из средств, эффективно способствующих формированию представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников и выработке правильных привычек, является игра [2].

При благоприятном образе жизни здоровье детей старшего дошкольного возраста становится более крепким, организм легче справляется со сменами климатических условий, кратковременными и умеренными воздействиями внешней среды (легкие сквозняки, прохладный воздух, вода и т.п.).

Функциональные возможности организма детей в этот период создают фундамент для более крепкого здоровья по сравнению с возрастом двух-четырех лет. У дошкольников возникает желание быть здоровыми, красивыми; появляются расстройства, огорчения от частых заболеваний. Частые и продолжительные болезни могут стать причиной «комплекса неполноценности». Дети начинают осознавать факторы, воздействующие на их здоровье. Функциональные возможности организма детей пяти-шести лет создают базис для формирования физической и умственной работоспособности [19].

В старшем дошкольном возрасте дети не усидчивы, им очень хочется играть, веселиться, поэтому им сложно запоминать то, что рассказывает педагог о здоровом образе жизни [6]. Следовательно, им легче воспринимать

всю информацию, которую им дает педагог с помощью игр, ведь игра для них ведущая вид деятельности.

Среди форм и методов процесса формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни приоритетная роль принадлежит активным методам, основанным на демократическом стиле взаимодействия и способствующим формированию критического мышления, инициативы и творчества [37]. Целесообразно применять традиционные методы, такие как наблюдение, беседа, разъяснения, убеждения, положительный и отрицательный примеры, методы выработки привычек, методы упражнений, контроля и самоконтроля и т. д. Одним из средств, эффективно способствующих формированию представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников и выработке правильных привычек, является игра, так как в детском возрасте она является основным видом деятельности, можно использовать сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, игры-тренинги, игры-забавы, подвижные игры, пальчиковые игры, как формы организации обучения и воспитания [11].

Игра – это первая школа воспитания общественного поведения. Именно на основе взаимоотношений со сверстниками формируются чувства, привычки, умение действовать совместно и целенаправленно, однако, развития этих качеств можно достигнуть лишь при правильном руководстве детскими играми. В игре созданы условия не только для воспитания, но и для самовоспитания, а переход от воспитания к самовоспитанию и сознательной работе над своей волей, характером, к выработке положительных привычек и приобретению необходимых умений происходит естественно и незаметно. Ни в какой другой деятельности дети не проявляют столько настойчивости, целеустремленности, неутомимости, как в игровой. В игре ребенок не только развивается, но и обучается. От игры обучающего типа можно плавно перенаправлять деятельность ребенка на этап обучения [4].

Если рассматривать дидактические игры, то это игры обучающие, которые создаются взрослыми для воспитания и обучения детей, через

игровую задачу, правила и действия, а также способствуют развитию познавательной деятельности и интеллектуальных операций, которые представляют собой основу обучения.

Дидактическая игра является и игровым методом обучения детей дошкольного возраста, и формой обучения, и самостоятельной игровой деятельностью, и средством всестороннего воспитания личности ребенка. Обучающая задача, заложенная в дидактической игре, позволяет детям проявить активность при выполнении игровых действий и добиться результата (выиграть). Дети решают умственные задачи, предложенные им в занимательной форме, сами находят решения, преодолевая при этом определенные трудности. Решение обучающей задачи требует от ребенка активных умственных и волевых усилий, но оно же и дает наибольшее удовлетворение. Содержание обучающей задачи может быть самым разнообразным: не убежать раньше времени или назвать форму предмета, успеть найти нужную картинку за определенное время, запомнить несколько предметов и прочее [16].

Известно, что в дошкольном возрасте усвоение новых знаний и развитие новых способностей значительно успешнее происходит в игре, чем на учебных занятиях. Обучающая задача, поставленная в игре, имеет для ребенка явные преимущества. В ситуации игры дошкольнику понятна сама необходимость приобретения новых знаний и способов действий. Ребенок, увлеченный замыслом игры, как бы не замечает, что он учится, хотя при этом он постоянно сталкивается с затруднениями, которые требуют перестройки его представлений и способов действия. Знания, поданные в готовой форме и не связанные с жизненными интересами дошкольников, плохо усваиваются детьми и не имеют отношения к умственному развитию. В игре же ребенок сам стремится научиться тому, что он еще не умеет [42].

Чтобы дидактическая игра оставалась игрой, а не превращалась в усвоение знаний и умений, она должна обязательно включать игровой замысел, т. е. игровую ситуацию, в которую вводится ребенок, и которую он

воспринимает как свою. Замысел игры должен опираться на конкретные потребности и склонности детей, а также особенности их опыта и реализоваться в игровых действиях, которые предлагаются ребенку, чтобы игра состоялась. В одних играх нужно что-то найти, в других – выполнить определенные движения, в третьих – обменяться предметами и т. п. Игровые действия в дидактической игре меняются в зависимости от возраста и уровня развития детей, а развивающий эффект игры зависит от разнообразия и содержательности действий, выполняемых ребёнком. Например, в играх детей старшего дошкольного возраста преобладают игровые действия умственного характера: уметь сравнить, проявить наблюдательность.

Дидактическая игра – это полноценная и достаточно содержательная для детей деятельность, которая имеет свои побудительные мотивы и свои способы действий [31]. В этих играх содержатся готовый игровой замысел, предлагаемый ребенку, игровой материал и правила (общения и предметных действий). Все это определяется целью игры, т. е. тем, для чего эта игра создана, на что она направлена.

Цель игры всегда имеет два аспекта:

1. познавательный – то, чему мы должны научить ребенка, какие способы действия с предметами ему нужно в данной игре передать;
2. воспитательный, т. е. те способы сотрудничества, формы общения и отношения к другим людям, которые следует привить детям.

В обоих случаях цель игры должна формулироваться не как передача конкретных знаний, умений и навыков, а как развитие определенных психических процессов, или способностей ребенка [39]. Воспитывающий характер игры повышается в результате обогащения детей знаниями, то есть в процессе воспитательно-образовательной работы.

Посредством дидактических игр педагог дает детям знания о том, как нужно заботиться о своем здоровье, дает представление о здоровом образе жизни, объясняет значимость сохранения своего здоровья с раннего возраста.

С помощью дидактических игр можно обучать детей основам здорового образа жизни [31].

Игра – это импровизация, которая имеет социальную основу, так как она связана с миром взрослых. Поэтому игра имеет большое значение в усвоении норм поведения и правил взаимоотношений в обществе. В игре ребёнок ведёт себя более выразительно, чем в повседневной жизни, его речь, мимика, движения приобретают особую эмоциональную окраску. При руководстве деятельностью детей необходимо опираться на их личный опыт, тогда обучение игре не станет механическим [4].

Большое значение для физического, психического развития детей, а также для их эмоционального здоровья имеют сюжетно-ролевые игры. При помощи данных игр можно в доступной для дошкольников форме познакомить их с организмом человека, со способами сохранения и укрепления его здоровья. Правильно организованная сюжетно-ролевая игра способствует формированию культуры здоровьесбережения и представлений о здоровье, как о ценности [12].

В старшем дошкольном возрасте содержание сюжетно-ролевых игр максимально разнообразно, так как возрастает личный опыт детей, расширяются их знания о действительности за пределами дошкольного учреждения. В этом возрасте дошкольники самостоятельно не только определяют тему, сюжет и замысел игры, но и обустраивают игровое пространство. Учебно-воспитательная среда должна быть насыщена атрибутами, символикой, терминологией и обычаями валеологического характера. Педагог в процессе игры направляет свои усилия на развитие и обогащение ролевого поведения и взаимоотношений детей через диалог и разнообразные игровые действия. Так как игра в дошкольном возрасте является ведущим видом деятельности, то может помочь педагогу сформировать у воспитанников базу знаний и практических навыков здорового образа жизни [46].

Сюжетно-ролевая игра должна носить не только познавательный характер, но и воспитательный. Педагогу в ходе игры необходимо научить ребёнка правильно действовать в той или иной ситуации, помочь освоить способы сотрудничества, формы общения с другими людьми. В обоих случаях игра должна выступать не только как средство передачи конкретных знаний, умений и навыков, но и развивать способности ребёнка [15].

Дети в дошкольном возрасте значительно успешнее усваивают новые знания во время игры, чем на учебных занятиях. То же можно сказать и о развитии новых способностей. В ситуации игры дошкольнику понятна сама необходимость приобретения новых знаний с способов действия. Увлечённый замыслом игры дошкольник не замечает, что он учится. Если же знания дошкольник получает в готовой форме, они плохо усваиваются им, так как не связаны с его жизненными интересами. В игре происходит умственное развитие ребёнка, так как он неосознанно стремится к тому, что ещё не знает и не умеет.

Таким образом, игра для ребёнка – важный момент его развития. Играя, он познаёт мир. Проявить инициативу и свои способности дети дошкольного возраста могут в дидактической игре. За такой игрой дошкольник приобретает множество неопределимых качеств: наблюдательность, ловкость, память, фантазию. Именно дидактическая игра стимулирует самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать. Она подчиняется законам реальности, а её продуктом может быть мир детской фантазии, детского творчества [30].

1.3. Особенности организации игры детей старшего дошкольного возраста при формировании у них основ здорового образа жизни

Игровая деятельность детей основана на знаниях, умениях и навыках, приобретенных детьми в прошлом. Следовательно, педагогу надо стараться увидеть мир глазами воспитанника, понять, что он знает, и в соответствии с этим побуждать его через игру преодолевать свою неосведомлённость или неумение [45].

Правильная организация игр по формированию представлений о культуре здоровья и здоровом образе жизни у дошкольников способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка и помогает воспитать его жизнерадостным, бодрым, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи. По мнению В.А. Сухомлинского, духовная жизнь детей, их мировоззрение, вера в свои силы, а также умственное развитие и прочность знаний, зависят от их бодрости и жизнерадостности [3]. Таким образом, формирование здорового образа жизни именно в дошкольном возрасте, позволит организму малыша накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Игровые действия детей должна быть активными, если дети только наблюдают за действиями педагога, то воспитательно-образовательная ценность игры пропадает [12]. Педагог при планировании содержания дидактической игры должен создать условия, при которых будет происходить воздействие на интеллектуальное нравственно-волевое развитие ребёнка и формирование его эмоционально-положительного отношения к окружающему. Действия в дидактической игре могут быть различны как в практическом, так и в умственном плане - начиная с действий, позволяющих развивать сенсорные процессы, и заканчивая сложными логическими умозаключениями [28].

Для получения положительного результата, необходимо продумать содержание игр для каждого направления образовательно-воспитательной работы с детьми. Включать игру в ту или иную форму занятия неоднократно. При этом в содержание уже известных детям игр нужно вносить новые элементы. Использование конкретной игры диктуется не только заложенными в ней дидактическими задачами, но и набором наглядного дидактического материала. Желательно использовать широкий диапазон наглядных материалов больших и малых форм, можно привлечь музыкальное сопровождение, включить художественно-творческую деятельность детей.

Из вышесказанного следует, что главная задача педагога состоит в том, что бы активно и лаконично включаться в процесс игры, либо, создавая собственную игровую ситуацию, включать в этот процесс детей. Правильно организованная игра, в которой присутствует дидактическая задача и другие элементы дидактической игры, благоприятно повлияет на освоение детьми нормами ЗОЖ в процессе обучения дошкольников [47].

В сюжетно-ролевой игре важно, чтобы дети самостоятельно придумали сюжет игры, тогда она не превратится лишь в усвоение знаний и умений, а останется игрой. Если сюжет игры выбирает воспитатель, тогда он должен учитывать потребности детей, их склонности, особенности их опыта, чтобы сюжетно-ролевая игра была эффективна для усвоения дошкольниками знаний и практических навыков ЗОЖ. От содержания сюжетной линии зависит развивающий эффект игры. Например, в старшем дошкольном возрасте сюжетно-ролевая игра не только носит творческий характер, но и позволяет закрепить всё ранее увиденное и услышанное детьми. Предложенные педагогом персонажи игры, должны быть яркими и вызывать у детей не только эмоциональные переживания, но и желание подражать им, выполнять определённые действия и использовать трудовые атрибуты по назначению [32].

При правильном моделировании игрового опыта дошкольников сюжетно-ролевые игры способствуют развитию коммуникации, повышают речевую мотивацию, развивают процессы мышления, внимания, памяти, воображения, речи и обеспечивают психологический комфорт. Данный вид игровой деятельности может быть полноценным и достаточно содержательным, если будет иметь свои побудительные мотивы [4].

Таким образом, педагог, используя игру, должен учитывать интересы детей, их социальный опыт, а также влиять на расширение тематики игры, углубление её содержания и способствовать овладению детьми ролевым поведением [33].

Следовательно, методика воспитательно-образовательного процесса, направленного на передачу знаний навыков и умений играет немаловажную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста. Следует учитывать, что у детей данного возраста отсутствует целенаправленность и осознанность чему-либо учиться, с желанием они занимаются только тем, что им самим нравится. Использование сюжетно-ролевой игры как средство обучения и воспитания детей в данном случае очень целесообразно [15]. Поэтому в воспитательном процессе очень важна мотивация, так как знания, полученные в ходе интересной для детей деятельности, будут лучше усваиваться.

Выводы по главе 1.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, можно сделать вывод, что для формирования представлений о здоровом образе жизни, наиболее благоприятен старший дошкольный возраст. Именно в этот возрастной период у детей активно развивается эмоционально-волевая сфера, что поможет сформировать должную мотивацию к ведению здорового образа жизни. Дошкольники этого возраста активно проявляют свои психологические, физиологические и социальные возможности и способности [40].

Воспитательный процесс направлен на передачу детям определённых, первоначальных навыков, необходимых ему в дальнейшем для обучения в школе и просто для жизни. Но если взрослый человек может осознанно и целенаправленно учиться чему-либо, то у ребёнка такая целенаправленность отсутствует [49]. Необходимо понимать, что дети могут охотно заниматься только тем, что им нравится самим, и даже если их, не смотря ни на что, заставить заниматься не желаемым занятием, то это занятие всё равно не пойдёт ребёнку на пользу.

Таким образом, главная задача педагога состоит в том, что бы активно и лаконично включаться в процесс игры, либо, создавая собственную игровую ситуацию, включать в этот процесс детей. Используя игру, педагог должен учитывать интересы детей и их социальный опыт. А дальше, правильно организованная игра поможет в процессе обучения дошкольников.

Таким образом, педагог, используя игру, должен учитывать интересы детей, их социальный опыт, а также влиять на расширение тематики игры, углубление её содержания и способствовать овладению детьми ролевым поведением.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ СЮЖЕТНО–РОЛЕВЫХ И ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР

2.1. Диагностика освоения детьми старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы был проведён констатирующий эксперимент. Эксперимент проводился на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида» в двух старших группах, в исследовании приняли участие 24 дошкольника шестого года жизни. 12 детей составили экспериментальную группу и 12 детей – контрольную.

Целью констатирующего эксперимента являлось выявление при помощи диагностических методик уровня сформированности основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Для решения задач констатирующего эксперимента использованы методические материалы из основного раздела программы «Наша традиция – быть здоровыми!» под редакцией автора-составителя Т.Г. Кареповой и методика наблюдения за детьми в режимные моменты И.М. Новиковой. Для выявления представлений детей о здоровом образе жизни мы использовали методику В.Г. Кудрявцевой.

Для систематизации работы по обучению выделено 6 блоков:

Блок 1.

Знай своё тело – на занятиях дети узнают о строении своего тела и о функциях некоторых внутренних органов.

Блок 2.

Соблюдай правила гигиены – в работе поданному блоку внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил личной гигиены.

Блок 3.

Скажи «НЕТ» вредным привычкам – формирование сознательного отказа от вредных привычек и закрепление знаний о полезных привычках.

Блок 4.

Занимайся физкультурой – формирование представлений о значимости и пользе занятий спортом для здоровья.

Блок 5.

Соблюдай режим дня – воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов.

Блок 6.

Полезное питание – знакомство с полезными продуктами питания.

Определены сводные результаты диагностики освоения представлений о здоровом образе жизни детьми старшего дошкольного возраста.

Результаты освоения дошкольниками основ здорового образа жизни.

Знает:

- что такое здоровье;
- что такое здоровый образ жизни;
- что такое болезнь и от чего можно заболеть;
- способы укрепления здоровья;
- как предупредить заболевание, руководствуясь личным опытом;
- о неблагоприятных природных и социальных факторах, которые вредят здоровью;
- что такое личная гигиена и гигиенические мероприятия;
- что такое режим дня и для чего его нужно соблюдать;
- какие привычки называют вредными и почему;
- какая еда полезная, а какая вредная;
- в чём разница между «вкусным» и «полезным»;
- что такое оздоровительные мероприятия.

Умеет:

- выполнять все гигиенические мероприятия, проявляя при этом инициативу;

- проявлять активность и самостоятельность во время проведения оздоровительных мероприятий и закаливания;
- соблюдать режим дня;
- самостоятельно высказывать суждения о неблагоприятных природных и социальных факторах, которые вредят здоровью;
- давать полные и адекватные ответы на поставленные вопросы о ЗОЖ.

В таблице 1 представлена шкала оценки освоения правил ЗОЖ детьми старшего дошкольного возраста.

Таблица 1

Шкала оценки освоение правил

Блок	Уровни освоения
Знай своё тело	<p>1 балл: имеет элементарные представления о строении своего организма и функциях некоторых органов.</p> <p>0,5 балла: при ответах на вопросы о строении и функциях некоторых органов своего организма допускает ошибки.</p> <p>0 баллов: не может рассказать о строении своего организма.</p>
Соблюдай правила гигиены	<p>1 балл: обладает культурно-гигиеническими навыками, проявляет инициативу и самостоятельность при их выполнении.</p> <p>0,5 балла: обладает знаниями о гигиенических мероприятиях, но самостоятельность и инициативу при их выполнении не проявляет.</p> <p>0 баллов: не осознаёт необходимости выполнения гигиенических мероприятий и выполняет их только после напоминания воспитателя.</p>
Скажи «НЕТ» вредным привычкам	<p>1 балл: достаточно сформированы представления о вредных и полезных привычках.</p> <p>0,5 балла: знает что такое вредные привычки, но в чём заключается их вред для здоровья не знает.</p> <p>0 баллов: может перечислить вредные привычки только при помощи воспитателя, полезные привычки назвать не может.</p>

Занимайся физкультурой	<p>1 балл: сформировано представление о значимости движения для здоровья, проявляет активность на занятиях физкультуры.</p> <p>0,5 балла: знания о пользе занятий спортом поверхностны, активность и инициативность проявляет только во время подвижных игр.</p> <p>0 баллов: не осознаёт пользы от занятий физкультурой, во время подвижных игр пассивен.</p>
Соблюдай режим дня	<p>1 балл: знает основные режимные моменты детского сада.</p> <p>0,5 балл: допускает неточности в последовательности действий в режиме дня.</p> <p>0 баллов: рассказывает о режиме дня в детском саду только при помощи воспитателя.</p>
Полезное питание	<p>1 балл: умеет различать полезные и вредные для здоровья продукты.</p> <p>0,5 балла: знания о пользе и вреде некоторых продуктов поверхностны.</p> <p>0 баллов: не имеет представления о том, что такое полезное питание.</p>

Подведение итогов: Старший дошкольный возраст(5-7) лет: 0-1,5 балла – низкий уровень, 2-4 баллов – средний уровень, 4,5-6 баллов – высокий уровень [10].

Для определения уровней знания детей о ЗОЖ были использованы следующие диагностические методы: беседа и наблюдение. Во время наблюдения, которое проводилось в процессе различных режимных моментов и свободной деятельности, были изучены потребности детей в выполнении гигиенических мероприятий, а также закаливания. В частности мы наблюдали за мытьём рук, пользование расчёской, полосканием рта после еды, поведением во время закаливающих мероприятий, утренней гимнастики, прогулки и подготовкой к дневному сну. Анализировали качество действий и насколько они осознаны детьми, учитывали

проявленную самостоятельность, инициативность при их выполнении. При диагностики использовалась беседа, при помощи которой мы смогли определить уровень знаний детей о ЗОЖ, их системность и обобщённость и как они могут использовать их в практической деятельности. С детьми была проведена беседа на тему: «Что такое здоровый образ жизни?» Данная беседа была направлена на то, что бы выявить элементарные знания детей о здоровье и здоровом образе жизни (Приложение А).

Используя шкалу оценки освоения детьми правил ЗОЖ по шести тематическим блокам, мы выявили уровень их знаний о здоровом образе жизни, показатели которого представлены в таблице 2, а его процентное соотношение в таблице 3.

Таблица 2

Показатели уровня знаний о ЗОЖ у детей экспериментальной группы

№	Обучающийся	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Баллы	Уровни
1.	Участник 1	1	1	0,5	1	1	0,5	5	В
2.	Участник 2	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	2	Н
3.	Участник 3	0	0,5	0	0,5	0	0	1	Н
4.	Участник 4	0	0	0,5	0,5	0	0,5	1,5	Н
5.	Участник 5	0,5	0	0,5	0	0,5	0	1,5	Н
6.	Участник 6	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	4	С
7.	Участник 7	0	0,5	0,5	0	0	0,5	1,5	Н
8.	Участник 8	0,5	0,5	1	0	0,5	0	1,5	С
9.	Участник 9	0,5	1	0,5	1	1	0	4	С
10.	Участник 10	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	4	С
11.	Участник 11	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	3,5	С
12.	Участник 12	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	4	С

Показатели уровня знаний о ЗОЖ у детей экспериментальной группы на констатирующем этапе в процентном соотношении.

Уровень	Количество детей	%
Высокий	1	8
Средний	6	50
Низкий	5	42

Обработка результатов, полученных в экспериментальной группе. В результате анализа было установлено, что в экспериментальной группе высокий уровень знаний о здоровом образе жизни выявлен у одного дошкольника (8%). У него достаточно сформировано представления не только о здоровье и о способах его укрепления, но и о здоровом образе жизни. Дошкольник может самостоятельно высказать суждение о неблагоприятных природных и социальных факторах, которые вредят здоровью. Знает о способах укрепления здоровья и имеет представления о том, как предупредить заболевание, руководствуясь личным опытом. Осознанно выполняет все гигиенические мероприятия, проявляя при этом инициативу, а во время проведения оздоровительных действий и закаливания проявляет активность и самостоятельность. На все задаваемые вопросы даёт полные и адекватные ответы и осознаёт необходимость ведения здорового образа жизни.

Средний уровень знаний о ЗОЖ выявлен у шести детей (50%). У них недостаточно сформировано представления о здоровье и здоровом образе жизни. Эти дети обладают неполными знаниями о том, что влияет на здоровье человека, понимают, что угроза может исходить и от окружающей среды и от их собственных действий, но конкретизировать не могут, но при этом осознают необходимость заботиться о своём здоровье. Имеют полное представления о необходимости соблюдения режима дня, обладают

культурно-гигиеническими навыками, но не всегда проявляют инициативу и самостоятельность в процессе гигиенических мероприятий и активность в ходе оздоровительных действий, хотя осознают их пользу для здоровья. Некоторые вопросы вызывают затруднения, или дают ошибочные ответы. Комментарии сопровождают только те ответы, которые продиктованы личным опытом.

Низкий уровень владения знаниями о ЗОЖ показали пять детей (42%). У детей данного уровня плохо сформированы представления о здоровье и здоровом образе жизни. Не знают, как окружающая среда и собственное поведение может повлиять на здоровье человека. Отсутствие болезней для них – это основной показатель здоровья, а ЗОЖ связывают только с занятиями физкультурой. Руководствуясь личным опытом, могут рассказать о профилактике заболеваний, но знания эти очень ограничены. Дети обладают культурно-гигиеническими навыками, но инициативы и самостоятельности при их выполнении не проявляют. Не осознают пользы от оздоровительных мероприятий и неактивны при их выполнении. На большинство вопросов не могут ответить даже при помощи воспитателя [16].

Таблица 4

Показатели уровня знаний о ЗОЖ у детей контрольной группы

№	Обучающийся	Блок	Блок	Блок	Блок	Блок	Блок	Баллы	Уровни
		1	2	3	4	5	6		
1.	Участник 13	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0	3	С
2.	Участник 14	0,5	1	0,5	1	1	1	5	В
3.	Участник 15	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	4	С
4.	Участник 16	0	0,5	0,5	0,5	1	1	3,5	С
5.	Участник 17	0	0,5	0	0	0,5	0	1	Н
6.	Участник 18	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	4	С
7.	Участник 19	0	0,5	0,5	0	0,5	0	1,5	Н

Продолжение таблицы 4

8.	Участник 20	0,5	0,5	0	0,5	0	0	1,5	Н
9.	Участник 21	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	4	С
10.	Участник 22	0	0,5	0,5	0	0	0	1	Н
11.	Участник 23	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	4	С
12.	Участник 24	1	0,5	0,5	1	0,5	0	5	С

Таблица 5

Показатели уровня знаний о ЗОЖ у детей контрольной группы на констатирующем этапе в процентном соотношении

Уровень	Количество детей	%
Высокий	1	8
Средний	7	58
Низкий	4	34

Обработка результатов, полученных в контрольной группе.

В результате анализа было установлено, что в экспериментальной группе высокий уровень знаний о здоровом образе жизни выявлен у одного дошкольника (8%). У него достаточно сформированы представления не только о здоровье и о способах его укрепления, но и о здоровом образе жизни. Дошкольник может самостоятельно высказать суждение о неблагоприятных природных и социальных факторах, которые вредят здоровью. Знает о способах укрепления здоровья и имеет представления о том, как предупредить заболевание, руководствуясь личным опытом. Осознанно выполняет все гигиенические мероприятия, проявляя при этом инициативу, а во время проведения оздоровительных действий и закаливания проявляет активность и самостоятельность. На все задаваемые вопросы даёт полные и адекватные ответы и осознаёт необходимость ведения здорового образа жизни.

Средний уровень знаний о ЗОЖ выявлен у семи детей (58%). У них недостаточно сформировано представления о здоровье и здоровом образе жизни. Обладают неполными знаниями о том, что влияет на здоровье человека, понимают, что угроза может исходить и от окружающей среды и от их собственных действий, но конкретизировать не могут, но при этом осознают необходимость заботиться о своём здоровье. Имеют полное представления о необходимости соблюдения режима дня, обладают культурно-гигиеническими навыками, но не всегда проявляют инициативу и самостоятельность в процессе гигиенических мероприятий и активность в ходе оздоровительных действий, хотя осознают их пользу для здоровья. Некоторые вопросы вызывают затруднения, или дают ошибочные ответы. Комментарии сопровождают только те ответы, которые продиктованы личным опытом.

Низкий уровень владения знаниями о ЗОЖ показали четверо детей (34%). У детей данного уровня плохо сформированы представления о здоровье и здоровом образе жизни. Не знают, как окружающая среда и собственное поведение может повлиять на здоровье человека. Отсутствие болезней для них – это основной показатель здоровья, а ЗОЖ связывают только с занятиями физкультурой. Руководствуясь личным опытом, могут рассказать о профилактике заболеваний, но знания эти очень ограничены. Дети обладают культурно-гигиеническими навыками, но инициативы и самостоятельности при их выполнении не проявляют. Не осознают пользы от оздоровительных мероприятий и неактивны при их выполнении. На большинство вопросов не могут ответить даже при помощи воспитателя.

Данные диагностики освоение знаний о здоровом образе жизни детьми старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе представлены на рисунке 1.

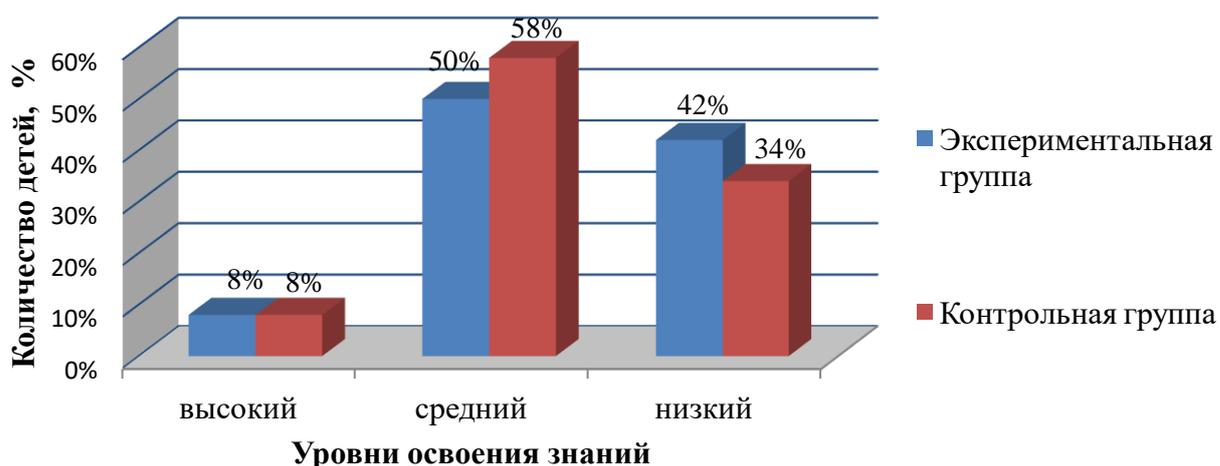


Рисунок 1. Сводные результаты диагностики освоение знаний о здоровом образе жизни детьми старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

В результате проведённой диагностики можно сделать следующие выводы, что у дошкольников экспериментальной и контрольной группы приблизительно одинаковый уровень освоения знаний и навыков здорового образа жизни, однако в экспериментальной группе этот уровень на 8% ниже, чем в контрольной группе. Из этого следует, что у дошкольников недостаточно сформированы представления о здоровом образе жизни, соответственно преобладают средний и низкий уровни освоения знаний о ЗОЖ. Это свидетельствует о необходимости организации педагогической работы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

2.2. Организация комплекса игр по формированию основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста

Для подтверждения гипотезы исследования в экспериментальной группе был проведён формирующий эксперимент. Разрабатывая комплекс занятий формирующего эксперимента, мы опирались на следующие принципы:

- принцип последовательности – любая новая ступень в воспитании и обучении детей опирается на уже усвоенное в предыдущем;
- принцип наглядности – дети должны сами всё увидеть, услышать, потрогать и тем самым реализовать стремление к познанию;
- принцип деятельности – включение детей в игровую, познавательную, поисковую деятельность с целью стимулирования активной жизненной позиции;
- принцип системности – работа проводится систематически весь учебный год при гибком распределении в течение дня;
- принцип интеграции – включение игр и занятий по ПДД в тематику других занятий: изобразительная деятельность, экологическое и физическое воспитание, а также в режимные моменты, что помогает организовать целостный педагогический процесс;
- принцип преемственности – взаимодействие с воспитанниками в условиях образовательного учреждения и семьи; родители выступают активными участниками педагогического процесса, а не только продолжают с детьми беседы на конкретные предложенные педагогом темы.

Целью формирующего эксперимента было повышение знаний о ЗОЖ у старших дошкольников посредством дидактических и сюжетно-ролевых игр.

Задачи формирующего эксперимента:

1. Составить комплекс дидактических и сюжетно-ролевых игр.
2. Апробировать воздействие разработанного комплекса игр на формирование уровня знаний о ЗОЖ. Он представляет собой серию занятий, в основе которых лежит сюжетно-ролевая и дидактическая, игра как средство ознакомления детей старшего дошкольного возраста с основами здорового образа жизни. Каждая игра была частью либо занятия, либо самостоятельной деятельности детей, способствующая более эффективному усвоению дошкольниками соответствующего материала. Они могли играть как индивидуально, так и всей группой. Данные игры должны были:

- помочь детям понять, что такое здоровье и как оно зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);
- сформировать представления детей о правильном режиме дня и пользе его сохранения для здоровья (если спать, есть, гулять и заниматься в определённое время, тогда организму будет легко работать); научить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;
- способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни (занятия спортом очень полезны для здоровья человека);
- развить у детей понимание необходимости гигиенических процедур [26].

Повышение уровня знаний о ЗОЖ у старших дошкольников произошло в результате проведённой работы на формирующем этапе, а дети с высоким уровнем знаний проявляли самостоятельность, инициативу, и помогали воспитателям организовать других детей, увлечь и заинтересовать их.

Игры проводились на занятиях, в свободной деятельности детей и режимные моменты. В соответствии с ФГОС ДО, игры могут использоваться в различных формах обучения: самостоятельная деятельность, совместная деятельность воспитателя и детей, в работе с семьей, в различных режимных моментах [43].

Определённое количество времени заняла подготовка дидактического материала, потому что мы использовали не только готовые игры, но и сами изготавливали картинки, таблицы, подбирали различные предметы.

Необходима была подготовка к игре самого воспитателя. Ей необходимо было изучить ход игры, осмыслить его, определить свое место в игре и методы руководства, а также надо было подготовить детей к игре. Для этого были проведены беседы, направленные на обогащение детей знаниями о здоровом образе жизни, представлениями о предметах и явлениях окружающего мира, что в дальнейшем могло бы помочь решить игровую задачу. Например, игре «Путешествие в страну здоровья» предшествовали краткие беседы и дискуссии, в ходе которых детям предоставлялась возможность обменяться опытом, рассказать друг другу, что они знают о

болезнях, рассказать им об инфекционных болезнях и как они передаются от человека человеку. А также следует напомнить, что необходимо заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих. Игры по темам «Полезные и вредные продукты питания» и «Где живут витамины» были логическим продолжением бесед о том, какие продукты особенно полезны для организма человека, почему и какие витамины содержатся в тех или иных продуктах питания. Чтобы провести игру «Мой день» необходимо было выяснить, что дети знают о режиме дня. Для этого мы выяснили, что они знают о режиме дня в своём детском саду, когда завтракают, гуляют, играют, обедают, отдыхают. А также попросили рассказать о том, что каждый из них чувствует, когда голоден или хочет спать. Перед проведением игр «В гостях у Незнайки» и «Правила гигиены» детям было предложено вспомнить, что они знают о микробах и вирусах, которые вызывают инфекционные заболевания и как они попадают в организм человека. Также обсудили ситуации, которые требуют мытья рук.

Чтобы заинтересовать детей процессом игры, нужно было поддерживать увлечённость их при решении игровой задачи, а также стимулировать умственную активность играющих. Следовало поощрять инициативность детей, самостоятельность и взаимовыручку.

Однако поначалу добиться этого было достаточно трудно. Детей сложно было заинтересовать дидактической игрой, они плохо справлялись с игровыми действиями не всегда подчинялись правилам игры, не желали мириться с победой соперника поэтому мы не всегда подключали этих детей к совместным играм. Но что бы дети приобрели необходимый совместный опыт, мы сначала организовывали индивидуальные игры, а затем объединяли их с двумя сверстниками, которые имеют с ними интересы. После этого мы осторожно расширяли круг их общения с другими детьми, а педагог советом, вопросом, напоминанием направлял действия играющих.

Развитие интереса к дидактическим играм в группе, формирование игровой деятельности у детей удачно достигалось тем, что мы ставили перед ними усложняющиеся задачи. Например, в игре «Мой день» по составлению последовательности событий, усложнением было удаление одной из карточек серии, а в игре «Где живут витамины» детям необходимо было запомнить, в каких продуктах содержатся витамины той или иной группы. В свою очередь, педагог не спешил подсказывать игровые действия, а предоставлял такую возможность самим детям. Игровая деятельность дошкольников была направлена на достижение результата, а не на сам процесс и становилась более осознанной.

Во время проведения некоторых игр педагог не включался в игровой процесс, а старался незаметно для детей руководить ходом игры на расстоянии, и вёл их определённому результату, следя за соблюдением правил. Чтобы активизировать деятельность детей и поддерживать их активность во время игры воспитатель выбирал такую тактику поведения, при которой он мог шутить, выражать удивления, использовать игровые сюрпризы, тем самым создавал благоприятный игровой фон на занятии.

Используя данный метод, мы смогли выявить индивидуальные особенности в поведении и характере детей и в дальнейшем правильно организовать работу с ними. У тех детей, которые ранее не интересовались обучением, после использования представленного метода в проведении игр появилось стремление к приобретению новых знаний. Успешному развитию игры с решением игровой задачи способствовал благоприятный эмоциональный фон, который нам удалось создать в группе. В свободной деятельности у детей всё чаще появлялось желание играть в опробованные игры. Каждый раз, после окончания игры, мы интересовались у воспитанников, понравилась ли им игра, что вызвало затруднения при решении игровой задачи и хотят ли они поиграть в другую, такую же интересную игру. Следовательно, у детей складывалось положительное

отношение к дидактической игре, что стимулировало у них интерес к получению новых знаний и умений.

В играх нами использовался приём сочетания наглядности, слова педагога и действия детей, т.е. поясняя словами игровые действия, воспитатель совмещал это с показом предметов, картинок, таблиц и этим же, играя, пользовались дети. В ходе игровых действий, наблюдая за общением детей, мы обратили внимание на то, что они стали с большим желанием обмениваться со сверстниками своими знаниями и умениями, проявляя при этом взаимопомощь и взаимовыручку. В результате всё это способствовало тому, что поверхностные знания детей становились более полными, глубокими, они чаще говорили на тему здоровья, бережного отношения к нему.

Интерес к выполнению движений и физических упражнений подтверждается инициативностью и самостоятельностью в использовании атрибутов «уголка физкультурника» – скакалок, мячей, кеглей.

Таблица 6

Планирование работы с использованием сюжетно-ролевых и дидактических игр, направленных на освоение детьми старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни

№ занятия	Занятие	Цель работы	Содержание работы
1.	«Знай своё тело»	Формировать элементарные представления детей о строении организма человека.	1. Беседа на тему: «Я и моё тело». 2. Д/и «Собери человечка». 3. Динамическая игра «Нос-лоб-ухо». 4. Д/и «Путешествие хлебного комочка». 5. Д/и «Что ты знаешь о своём организме».

Продолжение таблицы 6

2.	«Здоровый образ жизни»	Закрепить и обобщить представления детей о ЗОЖ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа на тему «Как сохранить и укрепить своё здоровье». 2. Дидактическая игра «Путешествие в страну здоровья». 3. Обсуждение пословиц о здоровье. 4. Чтение стихотворения С. Михалкова «Прививка». 5. Игра-разминка «Если хочешь быть здоров». 6. Сюжетно-ролевая игра «Процедурный кабинет»
3.	«Правила личной гигиены».	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа на тему «Личная гигиена». 2. Показ и обсуждение фрагмента мультфильма «Девочка чумазая». 3. Динамическая игра «Льётся чистая водица». 4. Дидактическая игра «Правила не скажем, правила покажем». 5. Д/и подбери картинки «Предметы личной гигиены» 6. Сюжетно-ролевая игра «Семья». Игра – ситуация «Что за чем».

Продолжение таблицы 6

4.	Скажи «НЕТ» вредным привычкам.	Формировать сознательный отказ от вредных привычек.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа на тему «Скажи нет вредным привычкам». 2. Чтение и обсуждение стихотворения Г. Остера «Вредные советы». 3. Игра-разминка «Вам не надо нас лечить добрый доктор Айболит»» 4. Дидактическая игра «Вредные привычки». 5. Сюжетно-ролевая игра «Детский сад». Игровая сюжетная тема «Я сегодня воспитатель».
5.	Занимайся физкультурой.	Формировать осознанное желание заниматься физкультурой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа о пользе занятий физкультурой. 2. Игра-разминка «Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается» 3. Дидактическая игра «Повтори за человечком». 4. Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа».
6.	Соблюдай режим дня.	Формировать убеждение в необходимости соблюдения режима дня.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с понятием «Режим дня». 2. Коллективная аппликация «Режим дня». 3. Динамическая игра «Дети утром рано встали». 4. Дидактическая игра «Мой день» 5. Сюжетно-ролевая игра «Выходной в семье».

Продолжение таблицы 6

7.	Полезное питание.	Сформировать у детей представление о правильном питании.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа на тему: «Что такое правильное питание». 2. Рассматривание плаката «Полезные продукты». 3. Игра-разминка «Овощи и фрукты». 4. Дидактическая игра «Где живут витамины». 5. Сюжетно-ролевая игра «Семья покупает полезные продукты».
8.	Здоровый мир.	Закрепить полученные знания, умения и навыки по освоению знаний о ЗОЖ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обобщающая беседа на тему: «Правила здорового образа жизни». 2. Дидактическая игра «Что ты знаешь о своём организме» 3. Дидактическая игра «Сестрички-привычки». 4. Дидактическая игра «Домики для витаминов». 5. Дидактическая игра «Как сберечь зубки».

Таким образом, игра помогает дошкольникам освоить и закрепить знания, умения и навыки здорового образа жизни. В разнообразных сюжетах игр дети воплощают свой взгляд, свои представления и своё отношение к тому событию, которое разыгрывают. В предложенных темах игр, они сами решают, как раскрыть роли, чтобы показать усвоение знаний о здоровом образе жизни [2]. Следовательно, использование игр является благоприятным средством для освоения правил здорового образа жизни детьми старшего дошкольного возраста.

2.3 Диагностика эффективности комплекса игр по освоению правил здорового образа жизни детьми старшего дошкольного возраста.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы был проведён контрольный эксперимент.

Целью контрольного эксперимента являлось выявление уровня освоения правил здорового образа жизни детьми старшего дошкольного возраста при помощи диагностической методики после проделанной работы.

Для решения задач контрольного эксперимента была использована та же самая диагностическая методика, что и на констатирующем этапе. Детям также были предложены те же самые диагностические задания. После чего был проведён анализ полученных результатов, которые представлены в таблицах 7, 8.

Таблица 7

Освоение правил здорового образа жизни детьми старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе

№	Обучающийся	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Баллы	Уровни
1.	Участник 1	1	1	1	1	1	0,5	5,5	В
2.	Участник 2	1	1	0,5	0,5	0,5	1	4,5	В
3.	Участник 3	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	4	С
4.	Участник 4	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	2	Н
5.	Участник 5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5	С
6.	Участник 6	1	1	1	1	1	0,5	5,5	В
7.	Участник 7	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	4	С
8.	Участник 8	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	3,5	С
9.	Участник 9	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	4	С

10.	Участник 10	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	4	С
11.	Участник 11	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	3,5	С
12.	Участник 12	1	1	1	1	1	0,5	5,5	В

Таблица 8

Показатели уровня знаний о ЗОЖ у детей экспериментальной группы на контрольном этапе в процентном соотношении.

Уровень	Количество детей	%
Высокий	4	34
Средний	7	58
Низкий	1	8

Обработка результатов, полученных в экспериментальной группе.

В результате анализа было установлено, что в экспериментальной группе высокий уровень освоения правил здорового образа жизни выявлен у 4 детей (34%). У них достаточно сформировано представления не только о здоровье и о способах его укрепления, но и о здоровом образе жизни. Дошкольник может самостоятельно высказать суждение о неблагоприятных природных и социальных факторах, которые вредят здоровью. Знает о способах укрепления здоровья и имеет представления о том, как предупредить заболевание, руководствуясь личным опытом. Осознанно выполняет все гигиенические мероприятия, проявляя при этом инициативу, а во время проведения оздоровительных действий и закаливания проявляет активность и самостоятельность. На все задаваемые вопросы даёт полные и адекватные ответы и осознаёт необходимость ведения здорового образа жизни.

Средний уровень знаний о ЗОЖ выявлен у 7 детей (58%). У них недостаточно сформировано представления о здоровье и здоровом образе жизни. Обладают неполными знаниями о том, что влияет на здоровье

человека, понимает, что угроза может исходить и от окружающей среды и от их собственных действий, но конкретизировать не могут, но при этом осознают необходимость заботиться о своём здоровье. Имеют полное представления о необходимости соблюдения режима дня, обладают культурно-гигиеническими навыками, но не всегда проявляют инициативу и самостоятельность в процессе гигиенических мероприятий и активность в ходе оздоровительных действий, хотя осознают их пользу для здоровья. Некоторые вопросы вызывают затруднения, или дают ошибочные ответы. Комментарии сопровождают только те ответы, которые продиктованы личным опытом.

Низкий уровень владения знаниями о ЗОЖ показал 1 ребёнок (8%). У ребёнка данного уровня плохо сформированы представления о здоровье и здоровом образе жизни. Не знает, как окружающая среда и собственное поведение может повлиять на здоровье человека. Отсутствие болезней для них – это основной показатель здоровья, а ЗОЖ связывают только с занятиями физкультурой. Руководствуясь личным опытом, может рассказать о профилактике заболеваний, но знания эти очень ограничены. Он обладает культурно-гигиеническими навыками, но инициативы и самостоятельности при их выполнении не проявляет. Не осознаёт пользы от оздоровительных мероприятий и неактивен при их выполнении. На большинство вопросов не может ответить даже при помощи воспитателя.

Данные по освоению правил здорового образа жизни детьми старшего дошкольного возраста в контрольной группе представлены в таблицах 9 и 10.

Таблица 9

Освоение правил здорового образа жизни детьми старшего дошкольного
возраста в контрольной группе.

№	Обучающийся	Блок 1	Блок 2	Блок 3	Блок 4	Блок 5	Блок 6	Баллы	Уровни
1.	Участник 13	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0	3	С
2.	Участник 14	0,5	1	0,5	1	1	1	5	В
3.	Участник 15	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	4	С
4.	Участник 16	0	0,5	0,5	0,5	1	1	3,5	С
5.	Участник 17	0	0,5	0,5	0	0,5	0	2	С
6.	Участник 18	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	4	С
7.	Участник 19	0	0,5	0,5	0	0,5	0	1,5	Н
8.	Участник 20	0,5	0,5	0	0,5	0	0	1,5	Н
9.	Участник 21	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	4	С
10.	Участник 22	0	0,5	0,5	0	0	0	1	Н
11.	Участник 23	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	4	С
12.	Участник 24	1	1	0,5	1	0,5	1	5	В

Таблица 10

Показатели уровня знаний о ЗОЖ у детей контрольной группы в процентном
соотношении.

Уровень	Количество детей	%
Высокий	2	17
Средний	7	58
Низкий	3	25

Обработка результатов, полученных в контрольной группе.

В результате анализа было установлено, что в контрольной группе высокий уровень освоения правил здорового образа жизни выявлен у 2 детей (17%). У них достаточно сформировано представления не только о здоровье

и о способах его укрепления, но и о здоровом образе жизни. Дошкольник может самостоятельно высказать суждение о неблагоприятных природных и социальных факторах, которые вредят здоровью. Знает о способах укрепления здоровья и имеет представления о том, как предупредить заболевание, руководствуясь личным опытом. Осознанно выполняет все гигиенические мероприятия, проявляя при этом инициативу, а во время проведения оздоровительных действий и закаливания проявляет активность и самостоятельность. На все задаваемые вопросы даёт полные и адекватные ответы и осознаёт необходимость ведения здорового образа жизни.

Средний уровень знаний о ЗОЖ выявлен у 7 детей (58%). У них недостаточно сформировано представления о здоровье и здоровом образе жизни. Обладают неполными знаниями о том, что влияет на здоровье человека, понимает, что угроза может исходить и от окружающей среды и от их собственных действий, но конкретизировать не могут, но при этом осознают необходимость заботиться о своём здоровье. Имеют полное представления о необходимости соблюдения режима дня, обладают культурно-гигиеническими навыками, но не всегда проявляют инициативу и самостоятельность в процессе гигиенических мероприятий и активность в ходе оздоровительных действий, хотя осознают их пользу для здоровья. Некоторые вопросы вызывают затруднения, или дают ошибочные ответы. Комментарии сопровождают только те ответы, которые продиктованы личным опытом.

Низкий уровень владения знаниями о ЗОЖ выявлен у 3 дошкольников (25%). У детей данного уровня плохо сформированы представления о здоровье и здоровом образе жизни. Не знают, как окружающая среда и собственное поведение может повлиять на здоровье человека. Они обладают культурно-гигиеническими навыками, но инициативы и самостоятельности при их выполнении не проявляют. Не осознают пользы от оздоровительных мероприятий и неактивны при их выполнении. На большинство вопросов не могут ответить даже при помощи воспитателя.

Данные диагностики освоение знаний о здоровом образе жизни детьми старшего дошкольного возраста на формирующем этапе представлены на рисунке 2.

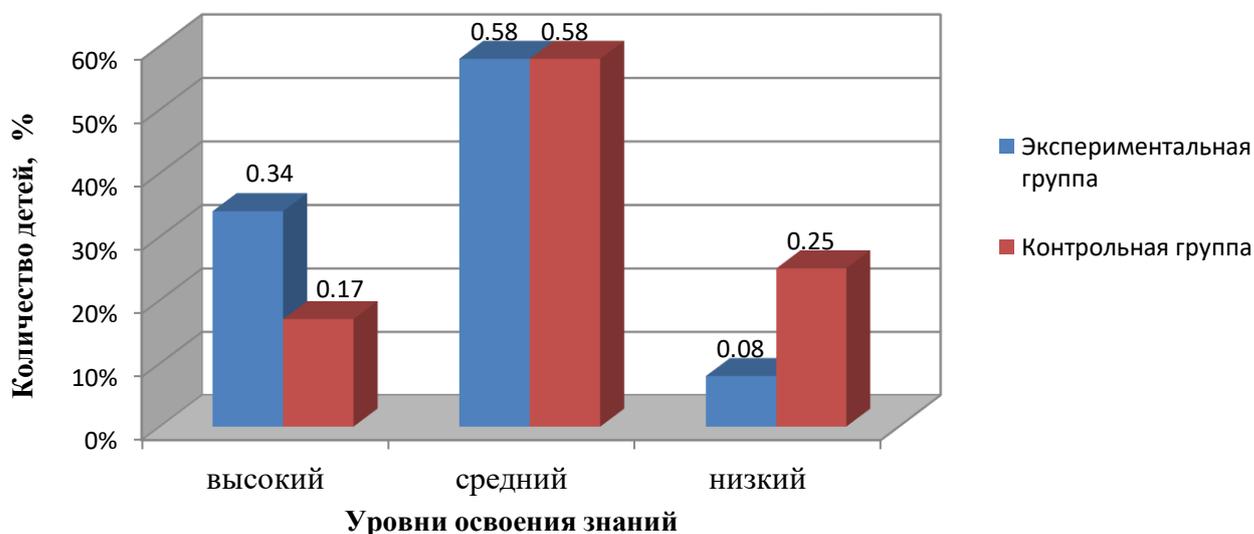


Рисунок 2. Сводные результаты диагностики освоение знаний о здоровом образе жизни детьми старшего дошкольного возраста (контрольный этап)

В результате повторной диагностики можно сделать следующие выводы: уровни освоения правил здорового образа жизни у дошкольников экспериментальной и контрольной групп не идентичны, так как почти все дети экспериментальной группы перешли на высокий и средний уровни освоения правил здорового образа жизни.

В экспериментальной группе 4 дошкольника (34%) перешли на высокий уровень освоения правил здорового образа жизни. Они перестали допускать незначительные ошибки. 7 детей (58%) показали средний уровень освоения правил дорожного движения. Только у 1 дошкольника (8%) выявлен низкий уровень освоения правил дорожного движения.

Таким образом, было выявлено, что формирующая работа способствовала освоению дошкольниками правил ЗОЖ, что говорит об эффективности применения в педагогической работе игр, как средства освоения детьми старшего дошкольного возраста правил здорового образа жизни.

Выводы по главе 2

В ходе констатирующего эксперимента были выявлены уровни знания правил здорового образа жизни детьми старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп. Данные, полученные в результате диагностических мероприятий, говорят о том, что уровни освоения правил ЗОЖ у дошкольников экспериментальной и контрольной групп в целом идентичны, при этом большая часть детей обеих групп находится на низком и среднем уровнях освоения правил ЗОЖ.

Сопоставив результаты проведённой диагностической методики по освоению правил здорового образа жизни, мы пришли к следующим выводам:

В экспериментальной группе преобладают средний и низкий уровни знаний правил здорового образа жизни (50% и 42%); в контрольной группе средний и низкий уровни знания правил (58% и 34%).

Полученные данные указывали на необходимость специально организованной педагогической работы, обеспечивающей освоения правил ЗОЖ детьми старшего дошкольного возраста.

Затем был проведён контрольный эксперимент, который позволил выявить уровни освоения правил ЗОЖ детьми после проведённой работы и с ними в данном направлении.

В экспериментальной группе произошли более значительные изменения, так как там велась активная работа с детьми. На низком уровне вначале исследования было 42% детей, затем число детей сократилось до 8%; на среднем уровне увеличилось число детей с 50% до 58%; высокого уровня освоения правил ЗОЖ достигли 34% дошкольников.

В контрольной группе было выявлено, что вначале эксперимента на высоком уровне было 8% детей, на контрольном этапе стало 17%; на среднем уровне число детей не изменилось 58%; на низком уровне осталось 25% детей, первоначально было 34%. В контрольной группе особой динамики по

освоению детьми правил здорового образа жизни не произошло. В данной группе с детьми активной работы в данном направлении не велось.

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 [8].

Проведя исследование, мы можем сделать следующие выводы:

В теоретической части нашего исследования мы рассмотрели такие понятия, как «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни» и «освоение правил здорового образа жизни» детьми дошкольного возраста. Пришли к выводу о том, что они включают в себя не просто усвоенные знания, но и умения правильно вести себя в различных ситуациях.

Изучая в отечественных психолого-педагогических исследованиях теоретические подходы к проблеме формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что данная проблема является актуальной и требует дальнейшего теоретического осмысления. Современные авторы и составители образовательных программ предлагают различные методы и формы организации обучения дошкольников основам безопасного поведения. Существующие образовательные программы решают задачи формирования у дошкольников основ здорового образа жизни. В кратчайший срок они позволяют передать большую по объёму информацию, перед дошкольниками поставить проблемы и указать пути их решения [50].

При формировании основ здорового образа жизни положительные результаты дают систематическая работа с детьми, использование современных форм, методов и средств. Одним из эффективных средств является использование игры в процессе ознакомления детей старшего дошкольного возраста с правилами здорового образа жизни [32].

В экспериментальной части нашего исследования был проведён констатирующий эксперимент, на данном этапе которого мы выявили у детей

шестого года жизни исходный уровень знаний о ЗОЖ. Нами были получены следующие результаты: Диагностическая методика В.Г. Кудрявцевой показала, что в экспериментальной группе преобладает средний и низкий уровни знаний о здоровом образе жизни (50% и 42%); в контрольной группе средний и низкий уровни освоения правил (58% и 34%).

Полученные экспериментальные данные указывали на необходимость специально организованной психолого-педагогической работы педагогов, направленной на освоение детьми знаний о здоровом образе жизни.

После специально организованной педагогической работы с детьми в данном направлении был проведён контрольный эксперимент. Этот эксперимент позволил выявить динамику в экспериментальной и контрольной группах. В контрольной группе было выявлено, что вначале эксперимента на высоком уровне было 8% детей, на контрольном этапе стало 17%; на среднем уровне показатель не изменился и составил 58%; на низком уровне осталось 25% детей, первоначально было 34%. В данной группе с детьми активной работы по формированию знаний о правилах ЗОЖ не велось.

В экспериментальной группе 34% детей перешли на высокий уровень, на констатирующем этапе было 8%; средний уровень показали 58% дошкольников, первоначально было 50% и только у 1 дошкольника (8%) выявлен низкий уровень освоения правил дорожного движения. В экспериментальной группе произошли более значительные изменения, так как там велась активная работа с детьми. На низком уровне вначале исследования было 42% детей, затем число детей сократилось до 8%; на среднем уровне также увеличилось число детей с 50% до 58%; высокого уровня освоения правил дорожного движения достигли 34% дошкольников.

Формирование игровой деятельности детей и развитие интереса к дидактическим и сюжетно-ролевым играм, которые мы внедряли в педагогический процесс, способствовало не только интеллектуальному и творческому развитию дошкольников, но и формированию у них

сознательной установки на ведение здорового образа жизни. Следовательно, мы можем сделать вывод, что результатом проведённой работы можно считать повышение уровня знаний о ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Применение комплекса игр, направленных на освоения правил ЗОЖ, не только обосновано, но и необходимо с целью стимулирования познавательного интереса старших дошкольников к изучаемой теме, и, как следствие этого, роста количественных и качественных показателей подготовленности дошкольников, их знаний. Исследование показало, что использование комплекса сюжетно-ролевых и дидактических игр у детей в старшем дошкольном возрасте способствовало повышению уровня знаний о здоровом образе жизни. Следовательно, дидактические и сюжетно-ролевые игры являются результативным средством воспитания основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, цели и задачи исследования достигнуты, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев В.А. Организация безопасности и жизнедеятельности дошкольников. Томск: Изд-во ТГУ, 2000. 220с.
2. Антонова Т.В. Особенности социального поведения детей в игре. М.: Педагогика, 2010. 250с.
3. Байкова Г.Ю. Физическое развитие. Волгоград: Учитель, 2016. 171с.
4. Берзина Р.Ф. Роль здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе детского сада // Материалы 6*ROMAN международной научно-практической конференции «Здоровье сбережение, как приоритеты национальной безопасности России в третьем тысячелетии». (г. Уфа, 20 мая 2028г.). Уфа: Башкирский государственный университет, 2018. С. 78 – 80.
5. Березенкова Т.В. Моделирование игрового опыта детей старшего дошкольного возраста на основе сюжетно-ролевых игр. Волгоград: Учитель, 2016. 69с.
6. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозаика–Синтез, 2013. 150с.
7. Волошина АН. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2004, 112с.
8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2008. 160с.
9. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников. СПб: Речь, 2007. 160с.
10. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2005. 96с.
11. Дрючина Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2008. 84с.
12. Дубнякова А.И. К проблеме игровой деятельности современных дошкольников // Мир психологии. 2017. № 7. С. 178-183.

13. Емельянова, В. «Хочу быть здоровым!»: физкультурный досуг для детей и их родителей // Дошкольное воспитание. 2018. № 1. С. 65-66.
14. Жуковская Р.И. Воспитание ребёнка в игре. М.: Педагогика, 2011. 67с.
15. Запорожец В.Н. Проблемы здоровья сбережения дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения // Вестник института развития образования и повышения квалификации педагогических кадров при ЧГПУ. 2004. № 22. С. 126 – 128.
16. Калинина М.В. Проблемы гигиены детей и подростков // Материалы 4^{*}ROMAN научно-практической конференции Южного федерального округа «Актуальные вопросы гигиены, диетологии и общественного здоровья на современном этапе» (г. Ростов-на-Дону, 09 февраля 2022г.). Ростов-н/Д: Ростовский государственный медицинский университет, 2022. С. 70 – 74.
17. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2016. 169с.
18. Кассаковская Е.А. Игра в жизни ребёнка. М.: Просвещение, 2012. 464с.
19. Климова Т.В. О формировании здоровьесберегающей среды в дошкольных учреждениях // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы общей и специальной педагогики и психологии детства» (г. Новосибирск, 12 марта 2019г.). Новосибирск: Федеральное агентство по образованию ГОУ ВПО Новосибирский государственный педагогический университет, 2019. С. 37 – 39.
20. Кобозева И.С. Дидактическая игра: сущность и содержание [Электронный ресурс] Научное обозрение. Педагогические науки. 2019 // URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1921> (дата обращения: 26.10.2021).
21. Коджаспирова Г.М. Педагогика. М.: КНОРУС, 2010. 744с.
22. Козлова С.А. Дошкольная педагогика. М.: Академия, 2013. 416с.

23. Козлова С.А. Теория и методика ознакомления дошкольников с социальной действительностью. М.: Академия, 2016. 314с.
24. Колбанов В.В. Формирования здоровья детей в образовательных учреждениях. Владивосток: Дальнаука, 2016. 147с.
25. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. Программно-методическое пособие. М.: Линка–ПРЕСС, 2000. 296с.
26. Кудрявцев В.Т. Личностный рост ребенка в дошкольном образовании. М.: МАКС–Пресс, 2005. 390с.
27. Лысова А.А. Наше здоровье в наших руках. Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2020. 60с.
28. Макарова З. Состояние здоровья и основные направления оздоровления детей // Дошкольное воспитание. 2016. № 9. С. 63–69. URL: https://dovosp.ru/insertfiles/files/VAK/2016_09/4.pdf (дата обращения: 29.01.2022).
29. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 2017. № 4. С.14-17.
30. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 96с.
31. Павлова Л.Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах старшего возраста. М.: Айрис-пресс, 2006. 208с.
32. Павлова М.А. Здоровье сберегающая система ДООУ. Волгоград: Учитель, 2009. 186с.
33. Парпиев О.Т. Использование педагогических игр как фактор повышения эффективности обучения [Электронный ресурс] // Молодой ученый, [2016]. URL <https://moluch.ru/archive/35/4030/> (дата обращения: 15.09.2021).
34. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. М.: Сфера, 2009. 128с.
35. Смирнова Е.О. Игра в современном дошкольном образовании // Психологическая наука и образование. 2014. № 3. С.92 – 97.

36. Солнцева О.В. Дошкольник в мире игры. СПб.: Речь, 2019. 142с.
37. Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду. М.: Просвещение, 2018. 583 с.
38. Стародубцева И.В. Мониторинговые исследования физического здоровья дошкольников: от проблем к поиску решений // Теория и практика физической культуры. 2019. № 12. С. 46 – 48.
39. Степанова О.А. Развитие игровой деятельности ребенка. М.: ТЦ Сфера, 2015. 250с.
40. Стрельникова Н. Откуда игры к нам пришли. Для детей 6–8 лет // Дошкольное воспитание. 2019. №8. С. 34-40. URL: <https://dovosp.ru/insertfiles/files/dv/082016/1.pdf> (дата обращения: 21.01.2022).
41. Талькова Л.К. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста // Вопросы дошкольной педагогики, 2017. № 3. С.60-63. URL<https://moluch.ru/th/1/archive/12/329/>(дата обращения: 16.01.2020).
42. Уварова А.Н. Роль педагога в обеспечении эффективной игровой деятельности дошкольников // Вопросы педагогики. 2022. № 5. С. 367 – 370.
43. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373, в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357). М.: ТЦ Сфера, 2015. 34с.
44. Федорова С. Физическое развитие и обучение детей седьмого года жизни // Дошкольное воспитание, 2020. № 10. С. 56 – 62. URL: https://dovosp.ru/wpcontent/uploads/2020/10/fedorova_dv_10_2020.pdf (дата обращения: 09.12.2021).
45. Фомина А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду. М.: Гардарики, 2007. 183с.
46. Хачатрян С.Ф. Особенности сюжетно-ролевой игры у современных дошкольников // Материалы научно-практической конференции

«Парадигмальный диалог в отечественном педагогическом знании» (г. Москва, 24 марта 2018 г.). М.: Перо, 2018. С. 222 – 228.

47. Шаповалова И.А. Воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 2021. № 7. С. 34 – 38.

48. Щербак А. Энциклопедия физической культуры ребёнка. Здоровый образ жизни // Дошкольное воспитание. 2018. № 11. С. 39 – 43.

49. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Волгоград: Учитель, 2017. 137с.

50. Ятьяева Н.М. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО // Молодой ученый. 2018. № 2. С.161 – 163. URL<https://moluch.ru/archive/188/47710/> (дата обращения: 21.01.2020).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Вопросы, проводимые на диагностической беседе с детьми по формированию представлений о ЗОЖ.

1. Что такое здоровье?
2. Ты считаешь себя здоровым? Если да, то почему?
3. Что такое болезнь?
4. От чего можно заболеть?
5. Что такое здоровый образ жизни?
6. Какие правила гигиены ты знаешь?
7. Для чего нужны зубы?
8. Как нужно ухаживать за зубами?
9. Что ты знаешь о вредных привычках?
10. Где живут витамины?
11. Как правильно себя вести, чтобы не заболеть?
12. Какая еда полезна?
13. В чём разница между «вкусным» и «полезным»?
14. Знаешь ли ты режим дня в своём детском саду?
15. Какой режим дня у тебя в выходной день?
16. Для чего нужно соблюдать правильный режим дня?

Комплекс дидактических игр на формирование знаний о ЗОЖ у детей старшей группы.

Путешествие в страну здоровья.

Цель: Закрепить у детей дошкольного возраста представления о том, как оставаться здоровым.

Ход игры: дети бросают кубик и передвигаются на игровом поле при помощи фишек. В зависимости от того на кружочке какого цвета оказалась фишка, дети отвечают на те или иные вопросы. Если играющий ответил правильно, то он двигается дальше, а если ответ не верный, то пропускает ход.

В гостях у Незнайки.

Цель: Научить детей как правильно следить за чистотой своего тела, за своей одеждой.

Ход игры: Дети слушают небылицы Незнайки, а затем каждый рассказывает об ошибках, которые были им замечены в ходе рассказа сказочного героя. Те дети, которые заметили все ошибки, награждаются поощрительными призами.

Мой день.

Цель: Познакомить детей с режимом дня. Научить видеть нарушения в последовательном ряду.

Ход игры: При помощи карточек, на которых изображены режимные моменты, необходимо выложить последовательный ряд.

Правила не скажем, правила покажем.

Цель: Закрепить представления детей о правилах и предметах личной гигиены.

Ход игры: Выбирается водящий. Дети по очереди изображают при помощи жестов навыки гигиены, а водящий должен угадать, что показывают дети.

Повтори за человечком.

Цель: Совершенствовать двигательные навыки детей.

Ход игры: Для игры используется набор карточек, на которых изображены человечки в разных позах. Каждому ребёнку предлагается выбрать карточку и изобразить то упражнение, которое делает человек на рисунке. Остальные дети повторяют за ведущим.

Полезные и вредные продукты питания.

Цель: Сформировать у детей представления о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Ход игры: Детям раздают картинки с изображением полезной и вредной еды. Участники игры должны положить в бумажный конвертик красного цвета картинки с вредными продуктами питания, а в конвертик зелёного цвета с полезными.

Путешествие хлебного комочка.

Цель: Сформировать представления у детей представления о пути, который походит пища в организме человека.

Ход игры: По таблице, на которой изображена пищеварительная система человека, дети прокатывают шарик, последовательно называя за воспитателем органы пищеварительного тракта.

Подбери картинки «Личная гигиена».

Цель: Уточнить представления дошкольников о предметах личной гигиены.

Ход игры: Детям предлагается из картинок с изображением различных предметов выбрать только предмета личной гигиены.

Скорая помощь.

Цель: сформировать у детей представления об оказании первой медицинской помощи.

Ход игры: разыграть ситуации, при которых нужно оказать помощь: разбитое колено, порезана рука, пошла кровь из носа и т.д. и отработать последовательность действий.

Что ты знаешь о своём организме.

Цель: уточнить представления детей о строении и особенностях функционирования человеческого организма.

Ход игры: воспитатель поочерёдно бросает детям мяч, задавая при этом вопросы: Что ты знаешь о желудке? Что ты знаешь о сердце? и т. д. Поймав мяч, воспитанник даёт ответ.

Как сберечь зубки.

Цель: закрепить знания у детей о том, что полезно, а что вредно для зубов.

Ход игры: Представлены две картинки с изображением здорового и больного зуба. Дети должны брать карточки на которых изображены продукты питания полезные для зубов и вредные для них и выбирать под какой картинкой их положить.

Где живут витамины.

Цель: Сформировать представления детей о том, что такое витамины и, что является их источником.

Ход игры: Дети делятся на четыре группы. Каждой группе дается корзинка с буквой А, Б, С, Д, обозначающей группу витаминов. На тарелке лежат картинки с изображением продуктов. Дети должны выбрать и положить к себе в корзинку те картинки, на которых изображены продукты, содержащие соответствующий витамин.

Вредные привычки.

Цель: Сформировать у детей представления о вредных привычках и их негативном влиянии на организм человека.

Ход игры: Дети делятся на две группы. Первая группа называет вредную привычку, а вторая группа рассказывает, что она знает о её негативном влиянии на организм. Потом группы меняются.

1 занятие. «Знай своё тело».

Цель: Формирование элементарных представлений детей о строении человеческого организма..

Образовательные задачи:

- закрепить представление детей о строении собственного тела;
- дать знания о внутренних органах человека и их назначении.

Развивающие:

- активизировать речь детей;
- развитие способностей детей взаимодействовать между собой в игровой форме.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к дальнейшему познанию себя.

Материалы: Робот Вилли; схема строения тела человека с внутренними органами; таблица с изображением пищеварительной системы человека; наборы геометрических фигур по количеству детей, шаблоны тела человека.

Ход занятия.

Воспитатель предлагает детям познакомиться с роботом Валли, которому интересно из каких частей состоит человек. Ведь у роботов много запчастей (запасных частей, которые, в случае поломки, можно заменить на новые): это и винтики, и болтики, и шурупчики, и всевозможные гаечки. Для этого дети слушают шуточный рассказ «Голова». После чего воспитатель задаёт детям вопросы: Какие части тела упоминаются (называются) в этом рассказе? А какие ещё части тела вы знаете, но которые я вам не упомянула в рассказе? Покажите, пожалуйста, их нашему гостю Валли и ещё раз назовите. (Дети по очереди показывают и называют части тела человека).

Чтобы закрепить представления детей о строении тела человека им предлагается собрать человечка путем размещения геометрических фигур в необходимой последовательности, нужном месте.

На мольберте висит схема строения человека. Детям предлагается положить руку на грудную клетку с левой стороны и тихонечко прислушаться к себе. Ведётся беседа о сердце и предлагается детям найти его на схеме. Воспитатель просит детей замереть и сказать, что они еще слышат. Затем проводит беседу об органах дыхания и предлагает показать лёгкие на схеме. Аналогично воспитатель формирует знания детей об органах пищеварения. А для закрепления этих знаний проводится дидактическая игра «Путешествие хлебного комочка».

Чтобы закрепить представления детей о строении тела человека им предлагается собрать человечка путем размещения геометрических фигур в необходимой последовательности, нужном месте. А для закрепления представления об особенностях функционирования человеческого организма, проводятся дидактические игра «Что ты знаешь о своём организме». Во время игры дети рассказывают, а педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогает человеку заботиться о своём здоровье.

В конце занятия подводится итог о проделанной работе, что нового дети узнали, чем занимались и что ещё хотели бы узнать.

2 занятие. «Здоровый образ жизни».

Цель: Закрепить и обобщить представления детей о ЗОЖ.

Образовательные задачи:

- познакомить детей с понятием «Здоровье» и «Здоровый образ жизни»;
- формировать представления о том, как сохранить и укрепить своё здоровье.

Развивающие:

- развивать активность детей в различных видах игр;
- развивать диалоговую речь.

Воспитательные:

- воспитывать дружеские, доброжелательные отношения между детьми.

Материалы: диск CD; компьютер; телевизор, художественная литература «Прививка» С. Михалков; игровое поле; фишки, кубик, игрушечные медицинские инструменты; белый халат и шапочка, вата, бинт.

Ход занятия.

Детям предлагается отправиться в путешествие в страну здоровья в рамках одноимённой дидактической игры. В ходе игры дети поочерёдно бросают кубик и передвигаются на игровом поле при помощи фишки. В зависимости от того на кружочке какого цвета оказалась фишка, дети отвечают на вопросы о том, что нужно делать, чтобы не болеть и быть сильными, что такое здоровье и как его сохранить и т. д. Затем проводится обобщающая беседа, в ходе которой формируется понятие «Здоровый образ жизни».

На экране телевизора воспитатель демонстрирует презентацию с пословицами и картинками о личной гигиене, правильном питании, о пользе физкультуры. Затем воспитатель читает и обсуждает с детьми стихотворения С. Михалкова «Прививка», после чего детям предлагается сюжетно-ролевая игра «Процедурный кабинет».

Двое детей берут на себя роль медицинской сестры: в перевязочном кабинете и в прививочном кабинете. Остальные дети играют роль пациентов. Воспитатель координирует действия детей и помогает строить диалог.

Подводя итог занятия, дети рассказали в какое путешествие на занятии они отправлялись. Воспитатель обращает внимание на знания детей по правилам здорового образа жизни, которые они обещают соблюдать.

3 занятие. «Правила личной гигиены».

Цель: Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- учить основам правил личной гигиены;
- расширять знания детей о предметах личной гигиены, чистоте и аккуратности.

Развивающие:

- формировать и прививать навыки здорового образа жизни, развивать гигиенические навыки: мытьё рук, чистка зубов, еженедельное купание;
- развивать воображение, фантазию, внимание, сообразительность.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к познавательной деятельности, положительную мотивацию к обучению через межличностные отношения;
- воспитывать дружеские отношения между детьми.

Материалы: мольберт; иллюстрации из книги К.И. Чуковского «Мойдодыр»; мультфильм «Девочка чумазная»; телевизор; карточки с изображением различных предметов; куклы; мешочек; одноразовые бумажные платочки.

Ход занятия.

На мольберт выставлены иллюстрации из книги К. И. Чуковского «Мойдодыр». Воспитатель проводит беседу с детьми, задавая вопросы по картинкам, выставленным на мольберте: Почему от мальчика сбежали вещи? Как можно назвать этого мальчика? Что надо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика? В ходе беседы формируется понятие «Личная гигиена». Детям демонстрируется фрагмент мультфильма «Девочка чумазная». После чего дети с помощью воспитателя формулируют правила личной гигиены: нужно мыть руки с мылом, перед едой, после посещения туалета;

умываться по утрам и вечерам; два раза в день чистить зубы; подстригать ногти; следить за своей одеждой, ее чистотой; не забывать о предметах личного пользования; расчесывать волосы.

Чтобы закрепить представления детей о правилах и предметах личной гигиены, проводится дидактическая игра: «Правила не скажем, правила покажем». В ходе игры дети по очереди изображают при помощи жестов навыки гигиены, а остальные угадывают, что было показано. А, чтобы закрепить представления дошкольников о предметах личной гигиены им предлагается из картинок с изображением различных предметов выбрать только картинки с предметами личной гигиены.

Чтобы закрепить знания детей о культурно-гигиенических навыках, воспитатель предлагает детям проверить, как куклы, их дочки и сыночки, умеют самостоятельно готовиться ко сну. Дети приносят свои игрушки и показывают, комментируя, воспитателю, как их «дети» умеют умываться после обеда, стелить кровать и раздеваться, складывать одежду. Если действия не соответствуют жизненной логике ситуации, то воспитатель может вмешаться, словно невзначай спросить, например, у игрушечного медведя: «Мишка, ты забыл, что сначала надо ботиночки снять? У тебя заботливый папа, он научил тебя шнурки развязывать и ставить ботинки под стул».

Подводя итог занятия, воспитатель интересуется, что детям понравилось, а что вызвало затруднения. Затем достаёт мешочек с подарками от Мойдодыра. Их чудесного мешочка дети достают одноразовые бумажные платочки.

4 занятие. Скажи «НЕТ» вредным привычкам.

Цель: Формировать сознательный отказ от вредных привычек.

Образовательные задачи:

- формировать представления детей о полезных и вредных привычках,
- расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья,
- помочь осознать влияние привычек на общее состояние здоровья.

Развивающие:

- развивать память, внимание, логическое мышление.

Воспитательные:

- воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.

Материалы: Плакат «Вредные привычки; мольберт; карточки с изображением различных предметов, близких к привычке; рюкзачок полезных привычек; пластиковая урна; стихотворения Г, Остера «Вредные советы»; фонограмма музыки Владимира Быстрякова «По дороге с облаками»; детская посуда, салфетки.

Ход занятия.

На мольберте висит плакат с изображением иллюстраций с вредными привычками. Воспитатель читает детям стихотворения Г, Остера «Вредные советы» и вместе с детьми обсуждают прочитанное. Затем воспитатель проводит беседу с детьми на тему: «Скажи нет вредным привычкам», в ходе которой формируется понятие «Привычка». Дети отвечают на вопросы, какие полезные и вредные привычки они знают, почему вредные привычки опасны для здоровья, почему взрослые и дети могут стать жертвами вредных привычек. В конце беседы дети при помощи воспитателя формулируют ещё одно правило здорового образа жизни: во рту могут находиться только пища, питьё и лекарства, в случае, когда мы больны. Единственный допустимый несъедобный предмет во рту – это зубная щётка.

Под музыку Владимира Быстрякова «По дороге с облаками» воспитатель предлагает детям отправиться в поход и собрать рюкзак, где будут только полезные привычки. Из сундучка дети по очереди достают карточки с изображением предметов, ассоциирующихся с привычками (чистить зубы – зубная щётка) и выбирают куда положить эту карточку: в рюкзачок или в урну.

Для формирования у детей представления о вредных привычках и их негативном влиянии на организм человека воспитанникам предлагается дидактическая игра «вредные привычки». Дети делятся на две группы. Первая группа называет вредную привычку, а вторая группа рассказывает, что она знает о её негативном влиянии на организм. Потом группы меняются.

Затем детям предлагается поиграть в сюжетно-ролевую игру «Детский сад» и смоделировать сюжетную тему «Я сегодня воспитатель». Для начала детям ставятся конкретные задания: смоделировать встречу воспитателем детей, приготовить завтрак и всех накормить, провести утреннюю гимнастику и т.д. Ведущий следит за взаимоотношениями между детьми, учит их вежливо общаться друг с другом, знакомит с устоявшимися формулировками приветствия, озвучивания команд. Желающий быть воспитателем вспоминает, как его утром встречает педагог, и с какой полезной привычки начинается утро в детском саду. Дети вместе с маленьким «воспитателем» моют руки, и делают утреннюю зарядку.

В конце занятия воспитатель хвалит детей за их активное участие в занятии и предлагает хором сказать «НЕТ» вредным привычкам. Затем в стихотворной форме даёт наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень, ешьте витамины каждый день!
Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!
Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!
До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

5 занятие. «Занимайся физкультурой»

Цель: Формировать осознанное желание заниматься физкультурой.

Образовательные задачи:

- закрепить, уточнить и пополнить знания детей о значении физкультуры и спорта в жизни людей.

Развивающие:

- развитие потребности в занятии физкультурой;
-развивать познавательный интерес, память, умение рассуждать, делать умозаключения.

Воспитательные:

-воспитывать уважение к людям, занимающимся физкультурой;
- воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

Материалы: Телевизор; презентация «Детям о спорте», набор карточек с изображением человечков в разных позах; детские гири, спортивные обручи, скакалки, детский набор медицинских инструментов, белые халаты.

Ход занятия.

В беседе о пользе занятий физкультурой воспитатель совместно с детьми освещают вопросы: Что такое физкультура? Зачем нужны занятия физкультурой? Чем отличается физкультура от спорта? Что нужно для того, чтобы стать спортсменом? Детям предлагается рассказать о том, как в их семье занимаются физкультурой и спортом в разное время года. Затем с детьми проводится обсуждение мероприятий в детском саду, направленных на укрепление здоровья воспитанников.

Воспитатель предлагает познакомиться поближе с различными видами спорта. На экране телевизора для детей демонстрируется презентация

на тему: «Детям о спорте», после которой им предлагается отгадать загадки о разных видах спорта.

После просмотра презентации организовывается подвижная игра «Повтори за человечком». Для игры используются карточки с изображением человечков в разных позах. Каждому ребёнку предлагается выбрать карточку и изобразить то упражнение, которое делает человек на рисунке. Остальные дети повторяют за ним.

Воспитатель демонстрирует детям письмо, в котором говорится об открытии спортивной школы и предлагает посетить ее. Звучит песня А. И. Пилецкой «Я со спортом подружусь», под которую дети маршируют по кругу и строятся в шеренгу. Детей встречает директор школы (воспитатель) и знакомит их с режимом работы школы и предлагает пройти медицинское обследование для допуска для занятий.

Выбираются две девочки, которые одевают халаты врачей и проводят обследование (измеряют температуру, давление, слушают фонендоскопом). Все дети допускаются для занятий в спортивной школе. Вначале проводится небольшая разминка (ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках). Для этого выбирается тренер, который ее проводит. Затем выбирается тренер по силовым видам спорта и совместно с директором-воспитателем проводит тренировку на укрепление опорно-двигательной системы. Ещё один тренер проводит гимнастику, все упражнения которой направлены на укрепление мышц.

Воспитатель, взявший на себя роль директора спортивной школы, помогает тренерам в организации детей.

Подводя итог занятия, воспитатель предлагает детям на импровизированном автобусе вернуться в детский сад, обсуждая по дороге, что им понравилось в спортивной школе.

6 занятие. «Соблюдай режим дня».

Цель: Формировать убеждение в необходимости соблюдения режима дня.

Образовательные задачи:

- сформировать представление о режиме дня;
- раскрыть взаимозависимость здорового образа жизни и соблюдения режима дня.

Развивающие:

- развивать умение соотносить разные части суток с собственной деятельностью.

Воспитательные:

- формировать убеждение в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья.

Материалы: мольберт; схема-часы «Распорядок дня»; ватман, карточки с изображением сказочных персонажей; карточки с изображением режимных моментов; детская посуда, муляжи продуктов, фотографии.

Ход занятия.

Воспитатель знакомит детей с новым правилом сохранения здоровья «Соблюдай режим дня». Во время беседы раскрывает понятие «Режим дня». На мольберте размещена схема с изображением необычных часов, которые показывают распорядок дня. Воспитатель объясняет, что каждая картинка означает действие, которое должны выполнять дети в определённое время (прогулка – «дерево», приём пищи – «тарелка и столовые приборы» и т.д.). Объясняется значение всех картинок.

После работы по схеме воспитатель зачитывает пословицы о режиме дня и обсуждает с детьми каждую из них.

Затем детям предлагается на листе ватмана, оформленном в виде часов, наклеить готовые формы сказочных персонажей и животных, выполняющих различные режимные моменты на соответствующее место на часах.

Для закрепления знаний о последовательности действий в течении дня детям демонстрируется дидактическая игра «Мой день», которая поможет им увидеть нарушения в последовательном ряду. Во время игры, детям необходимо при помощи хаотично расположенных карточек, на которых изображены режимные моменты, выложить последовательный ряд.

Чтобы показать детям, что в выходной день, также, как и в будний надо соблюдать режим дня воспитатель организует сюжетно-ролевую игру «Выходной в семье». Воспитатель рассказывает, как хорошо он провёл выходные дни и показывает фотографии: фото утренней зарядки, фото приготовленный вкусный завтрак, фото прогулка по лесу. Затем детям предлагается вспомнить, как прошло утро их выходного дня и распределяет роли. Мама просыпается, умывается, будит папу и идёт готовить завтрак. Папа встаёт, умывается, будит детей и делает с ними зарядку. Все остальные дети берут на себя роли дочек и сыночков. Они заправляют кровати, умываются, вместе с «папой» делают зарядку. Мальчики убирают в комнате, а девочки помогают маме накрыть на стол. Воспитатель играет роль бабушки и во всём помогает не только детям, но и «родителям», тем самым координируя игру. После завтрака, детям предлагается выбрать, куда бы они хотели пойти. Дети помогают убрать со стола, папа идёт за машиной и все вместе едут гулять в парк.

Закончив игру, воспитатель хвалит детей за их активность, и подводит итог занятия. Он интересуется, понравилось ли занятие? Чем оно запомнилось? Какое из заданий показалось самым интересным? Почему?

А теперь пора прощаться.
Всем желаю закаляться,
Не болеть и не хворать,
И режим соблюдать.

7 занятие. «Полезное питание».

Цель: Сформировать у детей представление о правильном питании.

Образовательные задачи:

- формировать представления о качестве принимаемой пищи.

Развивающие:

-развивать умение находить взаимосвязь между качеством питания и здоровым образом жизни;

-развивать умение четко и грамотно отвечать на поставленные вопросы.

Воспитательные:

-помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Материалы: импровизированная посылка, банка с вареньем, письмо, плакат с изображением различных продуктов питания, зелёный и красный маркер, карточками, на которых изображены буквы А, Б, С, Д, обозначающей группу витаминов, картинки с изображением продуктов, четыре корзинки, Игровые комплексы «Магазин» и «Дом», корзина для покупок, игрушки-муляжи продуктов, кассовый аппарат, деньги, кошелек, сумка.

Ход занятия.

Раздаётся стук в дверь. Почтальон приносит посылку.

Воспитатель получает, расписывается и говорит детям, что посылка адресована им. Предлагает открыть и посмотреть, что в ней. В посылке банка с вареньем. Воспитатель предлагает отгадать, кто прислал эту посылку. При помощи наводящих вопросов дети отгадывают. Воспитатель находит в посылке письмо от Карлсона и зачитывает его детям.

«Здравствуйте, ребята! Я наблюдал за вами по видео и знаю, что вы хорошо кушаете. Всё съедаете во время завтрака, обеда и полдника.

Я тоже съедаю много варенья, конфет, печенья. Могу съесть сладкого сколько угодно. Но почему-то я не могу съесть суп или картошку с котлетой. Мне совсем не хочется это есть. Может потому, что у меня часто болят зубы и живот? А ещё меня тошнит от каши. А у вас такое бывает? Если нет, то объясните мне, почему со мной так происходит. Заранее вам благодарен и посылаю вам банку с вареньем, оно очень вкусное, если понравится - я ещё пришлю! Ваш друг Карлсон».

Затем воспитатель задаёт вопросы детям: Как помочь Карлсону? Почему у него болят зубы, живот и он не может есть кашу? Правильно ли Карлсон питается, а если нет, то почему? Какую пользу приносят человеку

полезные продукты? В итоге беседы дети приходят к выводу, что необходимо питаться правильно.

Далее детям предлагается рассмотреть плакат с изображением различных продуктов питания. Детям необходимо обвести зелёным маркером полезные продукты, а красным – вредные.

Затем воспитатель рассказывает о том, что витамины помогают бороться с микробами и не поддаваться болезням. Рассказывает, какие имена есть у витаминов и уточняет знания детей о том, в каких продуктах питания, какие витамины содержатся. Что бы закрепить знания детей о том, что такое витамины и, что является их источником, детям предлагается дидактическая игра «Где живут витамины». Дети делятся на четыре группы. Каждой группе дается корзинка с карточками, на которых изображены буквы А, Б, С, Д, обозначающей группу витаминов. На тарелке лежат картинки с изображением продуктов. Дети должны выбрать и положить к себе в корзинку те картинки, на которых изображены продукты, содержащие соответствующий витамин.

Чтобы закрепить полученные знания о полезных продуктах и здоровом питании, воспитатель организует сюжетно-ролевую игру «Семья покупает полезные продукты». Дети распределяют роли продавца, мамы, папы. Роль бабушки на себя берёт воспитатель. Бабушка (воспитатель) говорит о том, что в доме недостаточно продуктов и просит сходить в магазин. Мама с папой решают пойти за покупками всей семьей - взять с собой малыша в коляске. Бабушка просит покупать только полезные продукты, чтобы не навредить здоровью. Придя в магазин, мама с папой просят продавца дать им овощи, фрукты, молочные продукты (называют каждый), рассчитываются, получают сдачу, складывают продукты в сумку и коляску и возвращаются домой. Бабушка просматривает продукты и просит маму приготовить обед, а папу - погулять с малышом, так как сама она устала и хочет прилечь. Далее игра развивается по привычному для детей сюжету «Семья».

В конце занятия воспитатель интересуется у детей, как они думают, смогли они убедить Карлсона, что надо кушать только полезные продукты? Затем уточняет у детей, понравилось ли занятие и что запомнилось больше всего. Какие вопросы показались более трудными?

8 занятие. «Здоровый мир».

Цель: Закрепить полученные знания, умения и навыки по освоению знаний о ЗОЖ.

Образовательные задачи:

- обобщить знаний детей о здоровом образе жизни;
- закрепить основные понятия ЗОЖ: режим дня, личная гигиена, правильное питание, вредные и полезные привычки.

Развивающие задачи:

- обогащать активный словарь детей;
- способствовать формированию мыслительных операций, умению аргументировать свои высказывания.

Воспитательные задачи:

- воспитывать интерес к познавательной деятельности, положительную мотивацию для соблюдения правил ЗОЖ;
- воспитывать дружеские отношения между детьми.

Материалы: куклы: Почемучка, Грязнуля, Сестрички – привычки; макеты домиков для витаминов; плакат; магнитофон; диск CD; телевизор; музыкальное сопровождение; загадки про витамины.

Ход занятия.

Воспитатель предлагает детям отправиться в путешествие в страну «Неболейка». Под музыку Владимира Быстрякова «По дороге с облаками» дети маршируют. Для того, чтобы туда попасть детям предлагается ответить на вопросы почемучки (кукла с табличкой «?» на груди). Дети отвечают на вопросы о здоровье, о правилах здорового образа жизни. Затем воспитатель предлагает им встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и произнести волшебные слова «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!». Детей встречает Грязнуля (кукла в рваном испачканном платье, непричесанная, грязная). Воспитатель предлагает рассказать ей, для чего нужно соблюдать

правила гигиены, что её нужно сделать, чтобы быть здоровой. (Дети рассказывают о правилах гигиены). Воспитатель предлагает сыграть в игру «Что ты знаешь о своём организме», закрепляя знания детей о строении и особенностях функционирования человеческого организма. Чтобы попасть в город Физкультурный, детям предлагается перейдя по мосту. (Дети проходят по гимнастической скамье боковым приставным шагом). Их встречают сестрички-привычки (две куклы, у каждой сумочка, внутри которых карточки с изображением различных привычек). Дети рассматривают карточки и определяют какая сестричка – вредная привычка, а какая полезная. Город Физкультурный открыт. На экране демонстрируется видео физкультминутки. Дети под музыку повторяют движения. Затем воспитатель предлагает подумать и ответить на вопрос: какую пользу приносят физические упражнения? (Варианты ответов детей). Чтобы попасть в следующий город Витаминный предлагается дошкольникам проползти через туннель. (Дети проползают через спортивную трубу). На столах расставлены макеты домиков, на которых написаны названия витаминов (А, Б, С, Д). Детям предлагается разложить карточки с изображением продуктов питания в соответствующие домики. Воспитатель помогает им при помощи загадок. На экране появляется изображение мальчика-обжора. Воспитатель зачитывает советы, которые обжора дает детям для того, что бы зубки не болели, затем они совместно обсуждают почему данные советы вредные и какой вред они могут принести здоровью. А, чтобы вернуться обратно в детский сад обжора предлагает выполнить задания. На магнитной доске представлены две картинки с изображением здорового и больного зуба. Дети должны брать карточки на которых изображены продукты питания полезные для зубов и вредные для них и выбирать под какой картинкой их положить.

Подводя итог занятия, воспитатель предлагает детям вернуться в детский сад, для этого необходимо опять встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и произнести волшебные слова «Солнце, воздух и вода наши

лучшие друзья!». Дети открывают глаза и по очереди рассказывают, что они нового узнали о здоровом образе жизни.