

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
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

ГРИГОРЬЕВА ДАРЬЯ АНДРЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Направление подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология и педагогика дошкольного образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

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

Дата защиты

Обучающийся

Григорьева Д.А.

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	7
1.1. Понятие и содержание здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста	7
1.2. Ребенок старшего дошкольного возраста как субъект формирования здорового образа жизни	13
1.3. Педагогический потенциал дошкольной образовательной организации в создании психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.....	18
Выводы по главе 1	27
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	29
2.1. Организация, анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа эмпирического исследования.	29
2.2. Опыт реализации психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.....	38
2.3. Анализ и интерпретация контрольного этапа эмпирического исследования.....	46
Выводы по главе 2.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	67
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	73

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В условиях современного общества проблемы здоровья становятся всё более актуальными. С каждым годом возрастает количество заболеваний, связанных с образом жизни, таких как заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, сахарный диабет, а также различные психоэмоциональные расстройства. Одной из важнейших причин таких заболеваний является недостаточное внимание к здоровому образу жизни, особенно среди детей, которые находятся в критический период формирования личных установок и привычек [18].

Педагогическая и психологическая литература подтверждает, что представления о здоровье и здоровом образе жизни начинают формироваться еще в детском возрасте и приобретают особенно важное значение в старшем дошкольном возрасте, когда дети осознают значимость личного здоровья и начинают принимать самостоятельные решения в отношении своего здоровья. В этой связи важным аспектом является создание системы педагогического воздействия, направленной на развитие представлений о здоровом образе жизни и формирование здоровых привычек.

В соответствии с пунктом 2.6 ФГОС ДО образовательная программа дошкольной организации должна предусматривать образовательную деятельность, направленную на приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих [30].

Противоречие: основное противоречие заключается между требованием ФГОС ДО и практикой приобщения детей к здоровому образу жизни. Исходя из этого, очевидно, что в сфере образования существует необходимость выявления определенных психолого-педагогических условий и последующего проведения развивающей работы по формированию

представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни. Поэтому тема нашего исследования является актуальной.

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

Объект исследования: представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и эмпирическим путем проверить результативность психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

Гипотеза исследования: предполагаем, что формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста будет результативным при обеспечении следующих психолого-педагогических условий:

- если проводить образовательную работу по всем составляющим ЗОЖ детей дошкольного возраста;
- если в образовательном процессе будут использоваться активные методы обучения;
- если в образовательном процессе по формированию представлений детей о ЗОЖ участвуют как педагоги ДОО, так и другие субъекты образовательного процесса.

Методологической основой исследования являются современные педагогические, психологические и социологические теории формирования ценностей и норм поведения. В частности, работа опирается на теории социального научения, теорию планированного поведения, а также на принципы гуманистической педагогики, которая ориентирует на развитие

личности и ее здоровья. В качестве теоретической основы используются работы отечественных и зарубежных ученых, исследующих вопросы воспитания здоровья и формирования привычек у детей.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи.

1. Выявить понятие и содержание здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

2. Проанализировать особенности детей старшего дошкольного возраста как субъектов формирования здорового образа жизни.

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

4. Провести анализ и интерпретацию результатов констатирующего этапа эмпирического исследования.

5. Представить опыт реализации психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

6. Описать результаты контрольного этапа эмпирического исследования.

Теоретическую базу исследования составляют труды следующих ученых: Войт Л.Н., Касьянова Д.А., Яковлева Т.А., Рубинштейн С.Л. рассматривают общие вопросы здоровья, здорового образа жизни.

Основы здорового образа жизни детей рассматривают: Воробьева М.В., Киркина Е.Н., Новикова И.М., Никифорова А.Е.

Здоровьесберегающие педагогические технологии рассматривают авторы: Мигунова Е.В., Щербатюк О.Г., Пивоварова Н.В., Ширяева В. А.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы.

Теоретические – анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Эмпирические – беседа, наблюдение.

Математические – статистические методы (количественная и

качественная обработка данных).

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие методики.

1. Методика Андрющенко Т.К. «Я думаю, что здоровый человек такой...».
2. Методика Новиковой И.М. «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня».
3. Методика Кудрявцева В.Т «Беседа о здоровом образе жизни».

Эмпирическая база исследования: исследование осуществлялось на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад XXX комбинированного вида» (МАДОУ XXX) г. Красноярск.

Практическая значимость исследования заключается в разработке плана развивающей работы, направленной на формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. Разработанный план включает систему мероприятий, игровых и познавательных заданий, направленных на формирование у дошкольников представлений о правильном питании, двигательной активности, личной гигиене, эмоциональном благополучии и безопасном поведении. Его можно использовать в практике дошкольных образовательных учреждений, а также в работе педагогов и родителей, заинтересованных в укреплении здоровья детей.

Структура работы: выпускная квалификационная работа включает в себя введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

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

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

Рассматривая определение «здоровый образ жизни», его можно разделить на две составляющие: здоровье и образ жизни.

Согласно документам Всемирной организации здравоохранения, в 1945 году был введен термин «здоровье», которое означат «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие дефектов» [12].

Соответственно здоровье зависит от многих факторов, например: генетика, экология, климат и др. А также сюда можно отнести образ жизни человека, который будет в дальнейшем отвечать за формирование здоровой нации [4].

В большой российской энциклопедии «образ жизни» определяется, как «совокупность относительно устойчивых форм организации жизни людей, обусловленных внешними объективными природными и социокультурными условиями» [31].

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезни и укрепление здоровья.

Ребёнку будет намного легче и лучше, если он будет следить и заботиться за своим образом жизни ещё с раннего детства.

Как отмечают В.Т. Кудрявцев и И.М. Новикова, дошкольный возраст – сензитивный период для осознанного усвоения норм ЗОЖ, так как дети в этом возрасте активно познают мир, подражают взрослым и способны усваивать правила через игровую деятельность

Также, здоровье – это благополучное состояние всех компонентов и отсутствие болезней. Что включает в себя это понятие? Это личная гигиена

ребенка, соблюдение режима дня, полноценная физическая активность с разными упражнениями, правильное сбалансированное питание и эмоциональное благополучие [12].

В своей работе «Полит, самообразование» Ю.П. Лисицын и Г.И. Царегородцев выделили свое определение: «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни» [39].

По мнению Ю. П. Лисицына и Г. И. Царегородцева, в определении понятия «здоровый образ жизни» необходимо подчеркнуть, что это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья [24].

Юрий Павлович Лисицын, академик РАМН, выделил четыре основных фактора, от которых зависит здоровье (рисунок 1).



Рисунок 1. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни по Ю.П. Лисицыну

Согласно этим факторам, чтобы сформировать гармоничную и здоровую личность, необходимо соблюдать здоровый образ жизни [25].

На сегодняшний день выделяют три других основных фактора от которых зависит здоровый образ жизни (рисунок 2).

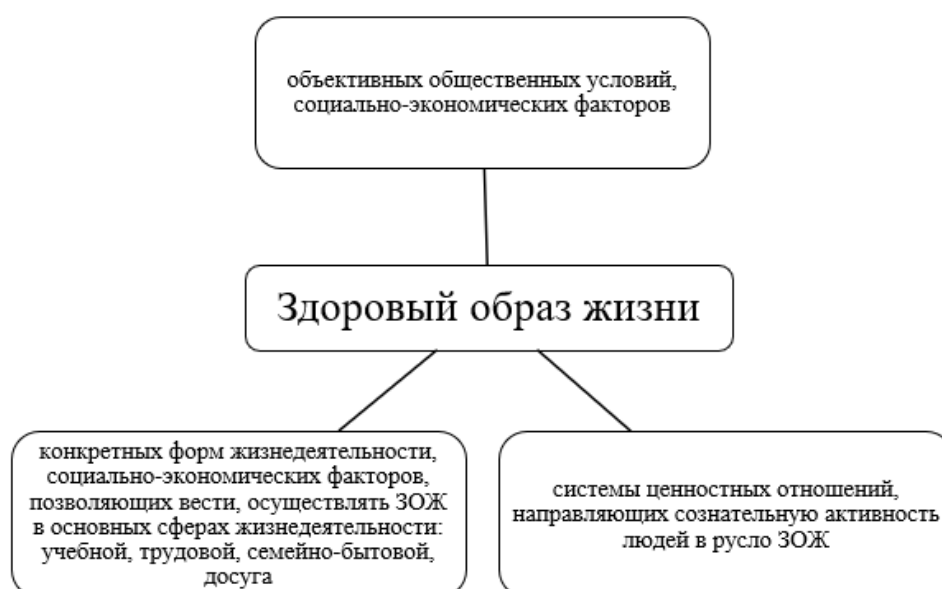


Рисунок 2. Факторы здорового образа жизни

Помимо всех перечисленных факторов, основой здорового образа жизни являются питание, двигательная активность, гигиена, эмоциональное состояние и экологические факторы [7].

Изуткин Д.А. считает, что здоровый образ жизни должен основываться на следующих принципах:

- человек как деятельная биологическая и социальная сущность;
- единство биологических и социальных аспектов человека;
- поддержка выполнения социальных функций;
- профилактика заболеваний [14].

Особенностью законодательного подхода к дошкольному образованию является признание важности «сохранения и укрепления здоровья детей», что актуализирует задачу охраны здоровья как ключевую. Это подчеркивает стремление государства не только к предоставлению образовательных услуг, но и к созданию условий для всестороннего здорового развития личности в условиях современного общества, где каждый аспект жизнедеятельности ребенка призван способствовать формированию устойчивой основы для его физического и умственного развития [13].

В содержание здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста входят такие компоненты, как рациональное питание, двигательная активность, закаливание, эмоциональное благополучие, личная гигиена, соблюдение режима дня.

Рациональное питание учитывающее «удовлетворение нужд организма в ключевых питательных веществах», представляет собой фундаментальный столп здорового образа жизни у дошкольников. Это подчеркивает значение не только качества питания, но и его регулярности, ведь даже в выходные дни рекомендуется соблюдать аналогичный режим питания, который способствует формированию стабильных биоритмов и оптимальному усвоению пищи, что крайне важно для нормального развития и роста ребенка в раннем возрасте.

Аспекты рационального режима воспитания в дошкольных учреждениях заслуживают особого внимания. Важность создания «рационального режима», который способствует укреплению здоровья и предотвращает переутомление, несомненна. Введение четкого распорядка дня позволяет детям адаптироваться к регулярному приему пищи, отдыху и активности, что улучшает работоспособность всех внутренних органов и стимулирует естественное чередование активности и отдыха в течение дня, поддерживая таким образом их физическое и психическое здоровье.

Основываясь на вышеизложенных данных, следует особо отметить значимость рациональной двигательной активности для дошкольников. Наличие возможности для систематической физической активности, включающей «подвижные игры и физические упражнения после дневного сна», играет ключевую роль в поддержании здоровья и обеспечении правильного физического развития детей. Создание благоприятных условий для ежедневной активности позволяет рационально сочетать периоды активных занятий с моментами отдыха, что способствует формированию здоровых привычек и укреплению основ здорового образа жизни на всю последующую жизнь.

Совершенствование двигательной культуры у детей дошкольного возраста, критически важный компонент здорового образа жизни, включает в себя обучение ребенка осмысленному отношению к выполнению физических упражнений, что позволяет формировать «основы естественных движений». Этот подход способствует развитию как физических, так и психических аспектов здоровья, ведь умение управлять своим телом и осознание своих действий стимулируют как интеллектуальное, так и эмоциональное развитие. Таким образом, рациональная организация двигательной активности в дошкольных учреждениях и дома играет ключевую роль в поддержании и укреплении здоровья детей, подготавливая их к активной и здоровой жизни.

Рассматривая процессы закаливания как часть воспитания здорового образа жизни, становится очевидной необходимость в систематическом применении таких методов, которые воздействуют на организм, повышая его «сопротивляемость резким колебаниям температуры». Закаливание, когда проводится регулярно и с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, может значительно укрепить здоровье и уменьшить подверженность заболеваниям. Такой подход требует деликатного балансирования между постепенностью введения процедур и учетом физической и эмоциональной реакции ребенка, что подчеркивает важность индивидуализированного подхода в педагогике и медицине.

Поддержание психоэмоционального равновесия ребенка в значительной мере зависит от тщательно организованной образовательной и семейной среды, которая обеспечивает динамическое равновесие и способствует успешному выполнению социальных функций на ранних этапах развития. Создание условий для психологического комфорта и обеспечение интересной жизни в дошкольных учреждениях открывает перед детьми возможности для полноценного эмоционального и социального развития, что в свою очередь является важным элементом здорового образа жизни, подчеркивая необходимость интегрированного подхода к воспитанию.

Систематическое проведение закаливающих процедур, согласно рекомендациям специалистов, способствует «увеличению сопротивляемости к различным заболеваниям», что становится особенно значимым в контексте формирования здорового образа жизни у детей. Эти процедуры не только укрепляют физическое здоровье, но и обучают детей осознанию и управлению своим телом, что является фундаментом для дальнейшего развития их волевых и психологических качеств. Важно подчеркнуть, что регулярное и постепенное применение закаливающих методов обеспечивает наилучшие результаты, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Основы личной гигиены, такие как уход за собой и поддержание чистоты, являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и должны рассматриваться как первостепенные навыки, которые необходимо формировать с раннего возраста. «Наталкивающие детей на принятие решения» в повседневной жизни, такие практики способствуют развитию ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Это не только важно для профилактики заболеваний, но и для развития у ребенка чувства уважения к себе и другим, что является основой для здоровых межличностных отношений в будущем.

Поддержание регулярного и правильного режима сна. Сон – это один из самых важных элементов, который необходим для нашего тела и для формирования здоровья ребёнка. Для детей дошкольного возраста сон важен для психического здоровья, где от этого зависит умственная деятельность, внимательность и концентрация детей в течение дня. Плохой сон и неправильное питание в совокупности может способствовать у детей увеличению веса.

Обобщая вышеизложенное, можно сказать, что для полноценного развития ребенка необходим здоровый образ жизни, который представляет собой совокупность всех его компонентов.

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

Период дошкольного возраста является уникальным, поскольку в это время происходит интенсивное психическое и физическое развитие ребенка. Именно тогда закладываются основы здоровья, воли и самосознания, формируются полезные привычки, усваиваются понятия о здоровье и правильном поведении, развивается нравственная сфера личности. Полученные в этом возрасте представления являются стойкими и служат основой дальнейшего развития человека. Овладение дошкольниками практическими навыками здорового образа жизни становится осознанной потребностью в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

М. В. Воробьева утверждает, что дошкольный возраст относится к критическим периодам в жизни ребенка-дошкольника. В дошкольном возрасте у детей сильно повышена двигательная активность и повышенная нервная деятельность детей, в следствии чего у детей происходит переутомление и эмоциональное перенапряжение [9].

Следовательно, у детей может меняться поведение и настроение: повышается раздражительность, происходит перевозбуждение, появляются истерики, невнимательность и другие признаки.

Дошкольное детство – это период разнообразных изменений в организме ребёнка. В этот период у детей могут формироваться различные болезни и аллергии. Больше всего к этому склонны дети со слабым иммунитетом. Но даже самые здоровые дети могут болеть разными болезнями, в связи с постоянным ростом и изменением организма ребёнка. Тем самым это говорит о том, как важно поддерживать своё здоровье и следить за ним ещё с раннего детства на протяжении всей жизни.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, позитивно влияющие на формирование здорового образа жизни, можно

разделить на три основные группы: анатомо-физиологические, психические и психологические [21].

Проанализируем анатомо-физиологические особенности старшего дошкольного возраста.

Для детей на этом возрастном этапе характерен быстрый рост скелета, изменение показателей физического развития, в этот период быстро развиваются условно-рефлекторные связи, различные способности, что подчеркивает необходимость и значительность применения физической культуры в дошкольном возрасте.

В период 5 – 7 лет у ребенка происходит: стремительное увеличение роста и веса, общей мышечной силы, снижение жировой прослойки, крупная мускулатура становится выраженной. В этот период формируется осанка, поэтому в этом возрасте необходимо следить за осанкой дошкольников и избегать чрезмерных физических нагрузок. В старшем дошкольном возрасте существенно увеличивается объем двигательной деятельности, появляются новые движения и возможность применения различных спортивных игр. Отметим, что усвоение любого движения дошкольником сопровождается значительной интеллектуальной работой [23].

Однако развитие опорно-двигательного аппарата в этом возрасте еще не завершено, поэтому необходимо учитывать особенности скелета и мышечной системы при организации физической активности.

Среди ключевых анатомо-физиологических особенностей можно выделить:

- развитие координации и точности движений;
- улучшение способности сохранять равновесие;
- формирование осанки, требующей особого внимания;
- повышение физической выносливости и силы;
- развитие ловкости, гибкости и быстроты реакций.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников также связано с развитием их психических функций. В старшем дошкольном возрасте

активно развиваются память, внимание, мышление и речь, что позволяет детям осознавать важность физических упражнений и придерживаться здоровых привычек.

Взаимосвязь физического и умственного развития выражается в том, что регулярная двигательная активность способствует:

- улучшению кровообращения и работы нервной системы;
- повышению концентрации внимания и устойчивости памяти;
- активизации познавательной деятельности;
- формированию навыков самоконтроля и целеустремленности.

Взаимосвязь физических и психических функций дошкольника обусловлена тем, что развитие двигательных качеств связано с совершенствованием психической деятельности (памяти, внимания, мышления), развитием центральной нервной системы (созревание коркового отдела двигательного анализатора, формирование связей отделов мозга). Колоссальная роль отводится собственному опыту дошкольников в приобретении знаний об окружающем мире, а также осмыслению данного опыта, развитию мышления и формированию физических качеств.

На физиологическое состояние детей старшего дошкольного возраста, по мнению Л.А. Шевеленко, большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

1. Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями.
2. Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.
3. Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним [10].

Во время дошкольного возраста в ребенке закладываются основы

познавательной деятельности, мышления, речи и воображения. Именно в этот период происходит активное развитие представлений, которые являются формой отражения окружающего мира для ребенка. Эти представления формируются на основе сенсорного опыта и взаимодействия с социальной средой.

Психологический аспект формирования здорового образа жизни связан с развитием мотивации и эмоционального отношения к занятиям физической культурой. В этом возрасте дети начинают осознавать значимость физических упражнений, проявляют интерес к спортивным играм и эстафетам, стремятся к достижению результатов. Игровая деятельность играет важную роль в формировании у ребенка положительных установок на здоровый образ жизни [8].

Основные психологические особенности, способствующие формированию ЗОЖ:

- повышенная мотивация к деятельности через игровую форму;
- осознание ценности командной работы и взаимодействия со сверстниками;
- способность контролировать свои эмоции и поведение;
- формирование устойчивых привычек здорового поведения.

В формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста имеются особенности, которые являются важными в процессе жизни дошкольников.

В старшем дошкольном возрасте дети уже осознают себя как личность, где в этом возрасте дети интенсивно учатся всему новому, познают и изучают окружающий их мир и уже имеют определённые взгляды на жизнь.

Имеются некоторые особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

1. Для детей старшего дошкольного возраста игра является основным способом образования и общения детей с окружающим миром. Поэтому важно включать элементы игры в обучающие и воспитательные

занятия, связанные со здоровьем и образом жизни дошкольников.

2. Детям необходимо подавать правильный и хороший пример поведения и ведения здорового образа жизни со стороны взрослых, так как дети часто подражают взрослым, повторяют их поведение и действия. Поэтому взрослым так важно следить за собой и за тем, что мы делаем.

3. Детям дошкольного возраста необходим эмоциональный контакт. Дошкольники очень чувствительны к эмоциям и настроению окружающих их людей, и иногда настроение и поведение детей зависит от эмоционального настроения взрослых. Поэтому так необходимо благополучное восприятие детей, где позитивный, правильный подход и поощрение помогут дошкольникам старшего возраста лучше усваивать основы и правила здорового образа жизни.

4. У детей формирование должно быть постепенным и последовательным, которое не должно нести за собой травмы. При формировании представлений о здоровом образе жизни учитывается возрастные особенности детей и темпы развития каждого ребенка в зависимости от его возраста, а в данном случае в старшем дошкольном возрасте.

Ещё с раннего возраста необходимо учитывать все особенности формирования здорового образа жизни, для правильного и успешного формирования основ и представлений. Педагоги и родители должны производить для детей правильный образ и пример поведения здорового образа жизни. Приветствуется проведение различных бесед и демонстрационных занятий о важности здоровья, и объяснение детям, что такое хорошо, а что такое плохо, где потом мы можем быть уверенны в правильном образе жизни детей в течение всего дошкольного возраста и последующего [19].

Таким образом, формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста происходит под влиянием их возрастных особенностей и социальной среды. Анатомо-физиологическое развитие

способствует совершенствованию координации, ловкости, равновесия и силы. Психическое развитие влияет на осознание ребенком важности ЗОЖ, а психологические особенности способствуют формированию устойчивой мотивации к физической активности. Важно создавать условия для всестороннего развития детей, объединяя физическое, психическое и социальное воспитание, чтобы здоровый образ жизни стал неотъемлемой частью их будущей жизни.

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

В большом психологическом словаре Б.Н. Еникеев определяет понятие «знание», как зафиксированная и проверенная практикой информация, которая может многократно использоваться людьми для решения тех или иных задач [3].

Согласно работам В.В. Красных, он выделил отличительные особенности представлений от знаний.

1. Представления характеризуются внешней (для коллективных) и внутренней (для индивидуальных) субъективностью, когда как знания всегда характеризуются объективностью.

2. Представления теоретичны, поэтому они требуют доказательств, а знания аксиоматичны (не требуют доказательств).

3. Представления формируют образами, а знания – информационными единицами [20].

Элементарные представления о ЗОЖ – это начальный уровень осведомленности и соответствующее поведение, которое сложилось у детей в результате педагогической деятельности.

Представления обладают свойствами неустойчивости, изменчивости,

текучности. Они тесно связаны с отношением к тому или иному предмету [33].

Основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста определяется наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни [28].

Эффективное формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни может осуществляться только при точном соблюдении режимных моментов детского сада [1].

Также необходимо раскрыть понятие педагогические условия и рассмотреть, какие именно условия на данном этапе, созданы в детских садах.

В научной литературе существует множество трактовок этого понятия, что обусловлено его многогранностью. Исследователи рассматривают педагогические условия с различных позиций, что позволяет выделить несколько подходов к их пониманию. В частности, Н. Ипполитова и Н. Стерхова в своей работе анализируют это понятие через призму общего значения термина «условие». Они опираются на его трактовку в «Словаре русского языка» С. И. Ожегова. Как условие могут характеризовать:

- обстановку, в которой что-нибудь происходит;
- обстоятельство, от которого что-нибудь зависит;
- правила, введенные в определенной области деятельности.

Таким образом, понятие «условия» взаимодействует с предметом, который относится к явлениям, окружающим его, без которых он фигурировать не может. Совокупность определенных условий сформировывают среду его возникновения, существования, развития [16].

В педагогическом контексте понятие «условие» связано с совокупностью факторов, влияющих на процесс обучения и воспитания, определяя его содержание, формы и методы.

Согласно исследованиям, педагогические условия можно классифицировать по различным основаниям. По характеру воздействия их делят на объективные и субъективные, по специфике влияния – на общие и

специфические. Кроме того, выделяют пространственные, организационные, психолого-педагогические и дидактические условия. Такой подход позволяет учитывать различные аспекты образовательной среды и их влияние на обучающихся [16].

Некоторые исследователи рассматривают педагогические условия как совокупность педагогических воздействий, определяющих эффективность образовательного процесса. Например, В. И. Андреев и А. Я. Найн трактуют их как меры педагогического влияния, формы и методы обучения, а также организационные и материально-пространственные факторы. В то же время М. В. Зверева и Н. В. Ипполитова связывают это понятие с конструированием педагогической системы, в которой условия выступают в качестве одного из ее компонентов [32].

В результате подробного анализа и структурирования исследовательских позиций авторы делают вывод о том, что педагогические условия – это «один из компонентов педагогической системы, отражающий совокупность возможностей образовательной и материально-пространственной среды, воздействующих на личностный и процессуальный аспекты данной системы и обеспечивающих её эффективное функционирование и развитие» [5].

Особый интерес представляет разграничение понятий «фактор» и «условие» в педагогике. В. А. Ширяева отмечает, что фактор является объективным обстоятельством, которое можно прогнозировать, но нельзя изменить, тогда как педагогическое условие – это внешняя, сознательно создаваемая педагогом среда, которая способствует достижению образовательных целей.

В отличие от факторов, которые являются объективными обстоятельствами, педагогические условия формируются сознательно и целенаправленно педагогом.

Ширяева выделяет три группы педагогических условий.

1. Концептуальные условия – связаны с разработкой педагогических

моделей и концепций.

2. Организационные условия – включают в себя нормативно-правовые и структурные аспекты образовательного процесса.

3. Общие дидактические условия – определяют содержание, методы и формы обучения [38].

В рамках различных подходов выделяют несколько типов педагогических условий. Организационно-педагогические условия связаны с управлением образовательным процессом, формированием структуры занятий и применением методов обучения. Психолого-педагогические условия отражают влияние образовательной среды на личностное развитие ребенка и создание комфортной атмосферы для обучения. Дидактические условия определяются отбором и структурированием учебного материала, методами его подачи и формами организации учебного процесса.

В образовательной деятельности дошкольных учреждений на территории Российской Федерации одним из главных приоритетов является понимание у детей важности здорового образа жизни. Данный процесс, построенный на надежных формах и методах, включая «наглядные, словесные, так и практические приемы», ориентирован на всестороннее развитие ребенка. Важное замечание, что законодательные акты в сфере дошкольного образования делают акцент на «сохранении и укреплении здоровья детей», что предполагает создание благоприятствующей тенденции для их физического и психоэмоционального становления [36].

Особенно значимым в контексте дошкольного образования является использование педагогами проблемно-ориентированных методов обучения. Эти методы позволяют детям не только усваивать информацию на уровне восприятия, но и активно применять её в жизни. Самостоятельный выбор решений в предложенных ситуациях, как, например, в «спортивных состязаниях и праздничных днях,» способствует формированию у детей навыков самостоятельности и ответственности за свое здоровье.

Одним из наиболее эффективных способов формирования основ здорового образа жизни у дошкольников является регулярное проведение утренней гимнастики, которая «способствует хорошему настроению детей.» Это не только укрепляет их физическое здоровье, но и позитивно влияет на эмоциональную сферу, что является неотъемлемой частью общего благополучия ребенка.

Занятия, организуемые в специализированных залах и сопровождаемые музыкой, создают условия для освоения навыков и умений, что, безусловно, является фундаментальным для физического развития ребенка.

«Для активизации малоподвижных детей, – считает Н. Аксенова – музыка помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, в связи, с чем увеличивается двигательная активность» [6].

Введение в образовательную программу игровых элементов, таких как игры-путешествия, обладает значительным потенциалом для всестороннего развития дошкольников. Включение мультимедийных презентаций на темы «Я и мой организм», «Правила здорового поведения» демонстрирует стремление педагогического сообщества не просто информировать, а глубоко и всесторонне развивать здоровье детей.

По мнению К.Д. Ушинского, детская игра – это, прежде всего, выражение ребенком самостоятельных игровых замыслов, а руководство игрой означает - ведение ребенка по пути зарождения определенных замыслов и их наилучшего осуществления [15].

Значимость игровых методов в воспитании самостоятельности и собранности у дошкольников нельзя недооценить. Структурированный подход в «использовании традиционных и специфических средств» физической культуры дает возможность максимально эффективно влиять на процесс формирования здорового образа жизни у детей [33].

Дидактические игры, особенно те, что ориентированы на практическое применение учебных задач, представляют собой мощный инструмент в арсенале педагога для обучения основам здоровья. Согласно исследованиям,

эти игры «дают возможность решать различные педагогические задачи» в формате, который наиболее понятен и приятен для детей.

Важнейшим аспектом в образовательной системе является сотрудничество с семьей. Взаимодействие между семьей и образовательным учреждением создает «детско-взрослое сообщество,» что способствует комплексному подходу к образованию и укреплению здоровья детей. Такой интегрированный подход позволяет максимально эффективно реализовывать образовательные и воспитательные цели, учитывая интересы и потребности каждого ребенка в контексте его семейной среды и социального окружения.

Закаливание, рассматриваемое в контексте дошкольного воспитания, представляет собой методический подход к формированию адаптивных способностей организма ребенка. Этот процесс, определенный как «воспитание наибольшей устойчивости», подразумевает внедрение системы мер, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья. Закаливающие процедуры, такие как воздушные и солнечные ванны, не только улучшают общее состояние здоровья, но и повышают устойчивость к климатическим и другим внешним воздействиям, что делает детей менее уязвимыми к болезням и способствует их скорейшему выздоровлению [19].

Период детства следует рассматривать как оптимальное условие реализации потенциальных возможностей. Оздоровительное воздействие физической культуры в этот период наиболее значимо [41]. Активная интеграция физических упражнений в процесс закаливания обеспечивает дополнительные преимущества, так как «активная мышечная работа» не только укрепляет процесс терморегуляции, но и обеспечивает более глубокую и естественную адаптацию к окружающей среде.

Помимо этого, важную роль играет систематичность и регулярность закаливающих процедур. Нарушение режима может привести к тому, что дети теряют способность адекватно реагировать на изменения внешней среды. Следовательно, обеспечение последовательности и регулярности в

закаливающих мероприятиях является ключевым для долгосрочного поддержания адаптивных способностей детей [37].

Педагоги должны быть готовы к постоянному образованию и самосовершенствованию в этой сфере, чтобы эффективно прививать и формировать представления о здоровом образе жизни у детей. Родители также вносят существенный вклад в образы, представления о ЗОЖ у детей, а также в поддержку их мотивации вести здоровый образ жизни.

Современные дошкольные учреждения играют решающую роль в формировании здорового образа жизни детей. Привлечение персонажей народных сказок придает значение культурным традициям в обучении. Использование героев, символизирующих здоровый образ жизни, позволяет детям усваивать важные аспекты ЗОЖ на уровне подсознания, побуждая их к подражанию и внедрению полезных привычек. Это подход в обучении, который «формируется в результате определенного педагогического воздействия», эффективно способствует закреплению здоровых привычек с раннего возраста. Также можно сказать, что процесс сохранения и укрепления здоровья будет эффективным при формировании здорового образа жизни на основе ценностно-мотивационных установок на здоровье [40].

«Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования» подчеркивает необходимость интеграции здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. В основе учебных программ для дошкольников остаются обязательные требования стандарта, направленные на «охрану и здоровье физического, психического и эмоционального здоровья». Цели этих программ дают детям необходимые знания и навыки для здорового образа жизни, что способствует целенаправленному обучению, которое не только информирует, но и формирует осознанное отношение к здоровью [30].

Введение в образовательную программу игровых элементов, таких как игры-путешествия, дидактические и подвижные игры обладают

значительным потенциалом для всестороннего развития дошкольников. Включение мультимедийных презентаций на темы «Я и мой организм», «Правила здорового поведения» демонстрирует стремление педагогического сообщества не просто информировать, а глубоко и всесторонне развивать здоровье детей.

Дидактические игры, особенно те, что ориентированы на практическое применение учебных задач, представляют собой мощный инструмент в арсенале педагога для обучения основам здоровья. Согласно исследованиям, эти игры «дают возможность решать различные педагогические задачи» в формате, который наиболее понятен и приятен для детей.

Повышение эффективности формирования здорового образа жизни в дошкольной образовательной организации обуславливается с взаимодействием педагогов и родителей [17].

Современное дошкольное образование, несмотря на социально-экономические проблемы нашего общества, находится в поиске путей продуктивного взаимодействия с семьями детей, применяет нетрадиционные формы, вовлекает родителей в образовательный процесс детского сада, оказывает поддержку, повышает их родительскую компетентность, координирует действия на основе доверительного сотрудничества, что, безусловно, способствует внимательному отношению к новому интеллектуальному, творческому и активному поколению успешных людей, имеющему ценностные ориентации [27].

Таким образом, педагогические условия, создаваемые в дошкольных образовательных учреждениях, включают в себя организацию здоровьесберегающей среды, использование интерактивных и активных методов обучения, вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового образа жизни, а также применение современных образовательных технологий, направленных на развитие познавательной активности детей в данной сфере.

Особенно значимым является применение активных методов обучения,

куда входят игры, проекты, рефлексия, просмотр и обсуждение фрагментов мультфильмов, решение ситуационных задач, которые позволяют детям в доступной и интересной форме усваивать ключевые аспекты здорового образа жизни. Кроме того, внедрение физической активности в повседневную жизнь дошкольников через утреннюю гимнастику, спортивные мероприятия и закаливающие процедуры способствует укреплению их физического и психического здоровья.

Детский сад должен стать для ребенка «школой здоровья», где он сможет приобрести знания, умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления своего здоровья [35].

Выводы по главе 1

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезни и укрепление здоровья.

В содержание здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста входят такие компоненты, как рациональное питание, двигательная активность, закаливание, эмоциональное благополучие, личная гигиена, соблюдение режима дня.

Полученные в старшем дошкольном возрасте представления являются стойкими и служат основой дальнейшего развития человека. В старшем дошкольном возрасте активно развиваются память, внимание, что позволяет детям осознавать важность физических упражнений и придерживаться здоровых привычек и здорового образа жизни. Также во время дошкольного возраста в ребенке закладываются основы познавательной деятельности, мышления, речи и воображения. Именно в этот период происходит активное развитие представлений, которые являются формой отражения окружающего мира для ребенка. Эти представления формируются на основе сенсорного опыта и взаимодействия с социальной средой. Поэтому так важно проведение развивающих и познавательных мероприятий, направленных на формирование у детей здорового образа жизни.

Современные дошкольные учреждения играют значительную роль в формировании здорового образа жизни детей. Психолого-педагогические условия, создаваемые специалистами ДОО, основаны на передовых идеях науки и практики. Анализ литературы позволил выявить, что психолого-педагогические условия – это «один из компонентов педагогической системы, отражающий совокупность возможностей образовательной и материально-пространственной среды, воздействующих на личностный и процессуальный аспекты данной системы и обеспечивающих её эффективное функционирование и развитие». Также можно сказать, что процесс сохранения и укрепления здоровья будет эффективным при формировании

здорового образа жизни на основе ценностно-мотивационных установок на здоровье [40].

Психолого-педагогические условия, создаваемые в дошкольных образовательных учреждениях, включают в себя организацию здоровьесберегающей среды, использование интерактивных и активных методов обучения, вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового образа жизни, а также применение современных образовательных технологий, направленных на развитие познавательной активности детей в данной сфере.

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

2.1. Организация, анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа эмпирического исследования

Изучив теоретические основы развития представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, приступили к осуществлению экспериментальной части исследования.

Мы провели исследование сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста по нескольким методикам Т.К. Андрющенко, И. М. Новиковой, В. Т. Кудрявцева [2; 22; 29].

Диагностика сформированности представлений о здоровом образе жизни проводилась по трем методикам (Таблица 1).

Таблица 1

Диагностика сформированности представлений о здоровом образе жизни

Автор методики	Методы диагностики
Андрющенко Т.К.	Проективная методика «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Приложение А)
Новикова И.М.	Наблюдение за детьми в режимные моменты дня (Приложение Б)
Кудрявцев В.Т.	Беседа о здоровом образе жизни (Приложение В)

Экспериментальная работа осуществлялась на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № XXX комбинированного вида» (МАДОУ № XXX) г. Красноярск. В исследовании принимали участие 28 детей из двух групп старшего

дошкольного возраста (Выборка 1 и Выборка 2).

Проективная методика «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т. К.) направлена на изучение представлений старших дошкольников о здоровье, где результаты названных детьми признаков представлены в Приложении Г.

Результаты проведённой методики Андрющенко Т.К. «Я думаю, что здоровый человек такой...» представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Результаты методики «Я думаю, что здоровый человек такой...»
(Андрющенко Т.К.)

Уровень	Выборка 1	Выборка 2
Высокий	1 ребенок (7,14%)	2 ребенка (14,29%)
Средний	4 ребенка (28,57%)	3 ребенка (21,43%)
Допустимый	8 детей (57,14%)	7 детей (50%)
Низкий	1 ребенок (7,14%)	2 ребенка (14,29%)

Полученные данные по результатам методики «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т.К.) представим на рисунке 3 и 4.

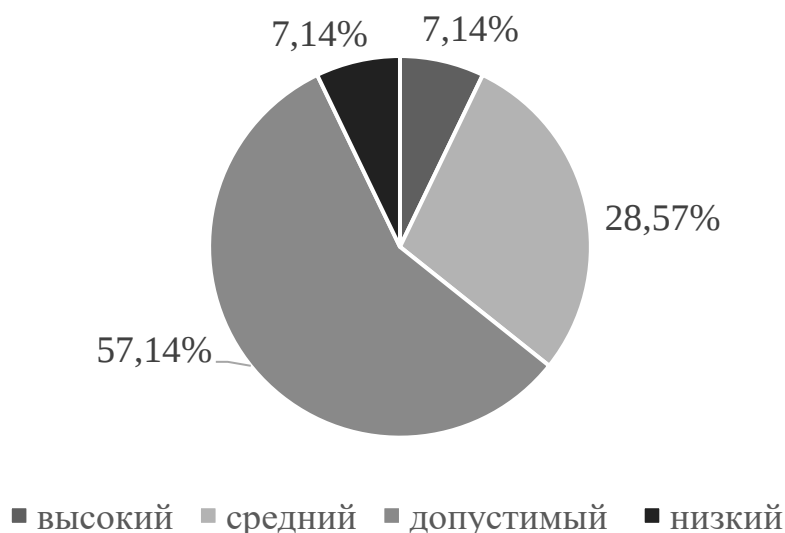


Рисунок 3. (Выборка 1) Результаты методики «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т.К.)

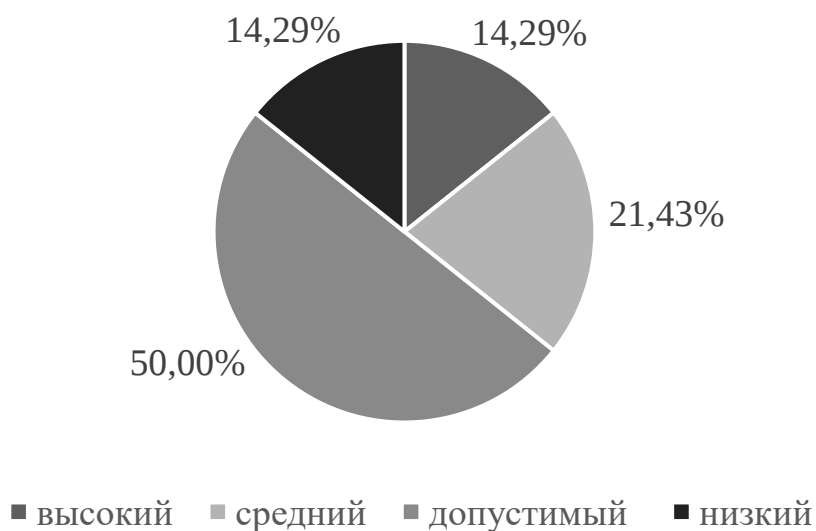


Рисунок 4. (Выборка 2) Результаты методики «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т.К.)

На основе проведенного анализа в Выборке 1, высокий уровень имеет 1 ребенок (7,14%), этот ребёнок называет множество признаков здорового человека, такие как занятие спортом, правильное питание, хороший сон, гигиена, хорошее настроение, прогулки, чистота дома, витамины, чистая вода и закаливание. Средний уровень у 4 детей (28,57%), эти дети называют такие

признаки, как спорт, правильное питание, чистая вода, физические упражнения, но не говорят о благополучном эмоциональном состоянии, гигиене, отсутствии болезней и хорошем правильном сне. Допустимый уровень у 8 детей (57,14%), эти дети в основном называют хороший сон, спорт, гигиену и правильное питание. И низкий уровень у 1 ребенка (7,14%), этот ребёнок назвал лишь такие признаки, как зарядка, сон и спорт.

В Выборке 2, высокий уровень имеют 2 ребенка (14,29%), эти дети называют такие признаки, как мытье рук, зарядка, отдых, спорт, прогулки, гигиена, витамины, хорошее настроение, закаливание и свежий воздух. Средний уровень у 3 детей (21,43%), эти дети называют закаливание, сон, активность, полезное питание, чистый воздух, зарядка, но также не говорят о благополучном эмоциональном состоянии и отсутствии болезней. Допустимый уровень у 7 детей (50%), эти дети называют в основном спорт, питание, сон, гигиена и свежая вода. И низкий уровень у 2 детей (14,29%), эти дети назвали только спорт, активность и витамины. Можем сделать вывод, что в обеих группах большинство детей имеют допустимый и средний уровни, что говорит о том, что не у всех детей есть понимание темы здорового образа жизни. В частности, дети не говорят о благополучном эмоциональном состоянии и отсутствии болезней.

Методика «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» Новиковой И. М., основывается на наблюдении за поведением детей в повседневных режимных ситуациях. Благодаря этой методике оценивается уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, результаты проведенного наблюдения представлены в Приложении Д.

Результаты проведенной методики Новиковой И. М. «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» представлены в Таблице 3.

Результаты методики «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня»
(Новикова И.М.)

Уровень	Выборка 1	Выборка 2
Высокий	2 ребенка (14,29%)	2 ребенка (14,29%)
Средний	6 детей (42,86%)	4 ребенка (28,57%)
Низкий	6 детей (42,86%)	8 детей (57,14%)

Полученные данные по результатам методики «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И.М.) представим на рисунке 5 и 6.

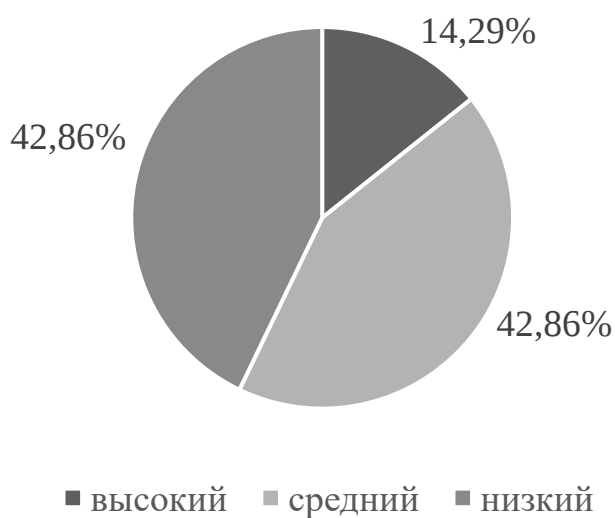


Рисунок 5. (Выборка 1) Результаты методики «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И. М.)

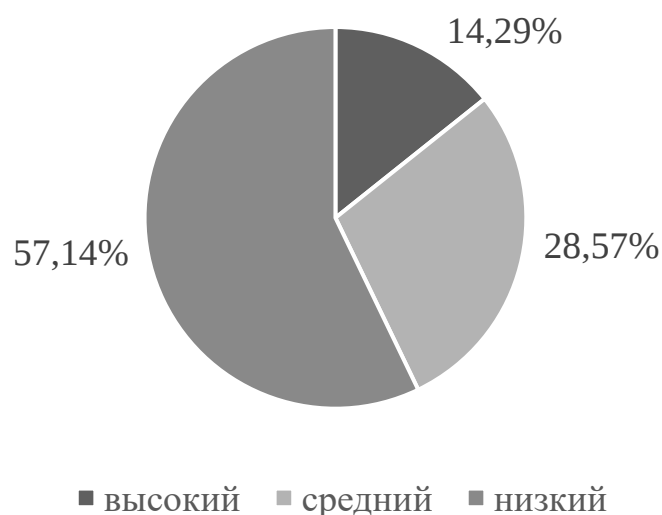


Рисунок 6. (Выборка 2) Результаты методики «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И.М.)

Проанализировав данные, выявили, что в Выборке 1, высокий уровень имеют 2 ребенка (14,29%), эти дети проявляют инициативу и самостоятельность в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, активно участвуют в зарядке, самостоятельно моют руки без указания воспитателя.

Средний уровень у 6 детей (42,86%), данные дети проявляют независимость при выполнении оздоровительных и гигиенических мероприятий, ориентируясь на пример других детей, но при этом все происходит под контролем воспитателя.

Низкий уровень у 6 детей (42,86%), эти дети не проявляют инициативы и самостоятельности в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, избегают участие в мытье рук, в зарядке, детям нужно постоянно напоминать о выполнении гигиенических процедур.

В Выборке 2, высокий уровень имеют 2 ребенка (14,29%), эти дети самостоятельно и с инициативой участвуют в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, понимая их смысл.

Средний уровень у 4 детей (28,57%), эти дети проявляют всё то, что и дети с высоким уровнем, но данные дети нуждаются в периодическом

напоминании.

Низкий уровень у 8 детей (57,14%), эти дети выполняют все оздоровительные и гигиенические мероприятия под контролем воспитателя, детям также нужно постоянно напоминать о выполнении гигиенических процедур. Тем самым, в обеих группах большинство детей демонстрируют низкий уровень сформированности ЗОЖ, где детям требуются дополнительные усилия для формирования навыков и привычек.

Методика Кудрявцева В.Т. «Беседа о здоровом образе жизни» направлена на выявление представлений о здоровом образе жизни. С помощью вопросов можно оценить уровень знаний и отношение детей к теме здоровья, где результаты беседы с детьми представлены в Приложении Е.

Результаты методики Кудрявцева В.Т. «Беседа о здоровом образе жизни» представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Результаты методики «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В. Т)

Уровень	Выборка 1	Выборка 2
Высокий	5 детей (35,71%)	6 детей (42,86%)
Средний	5 детей (35,71%)	5 детей (35,71%)
Низкий	4 ребенка (28,57%)	3 ребенка (21,43%)

Полученные данные по результатам методики «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В.Т.) представим на рисунке 7 и 8.

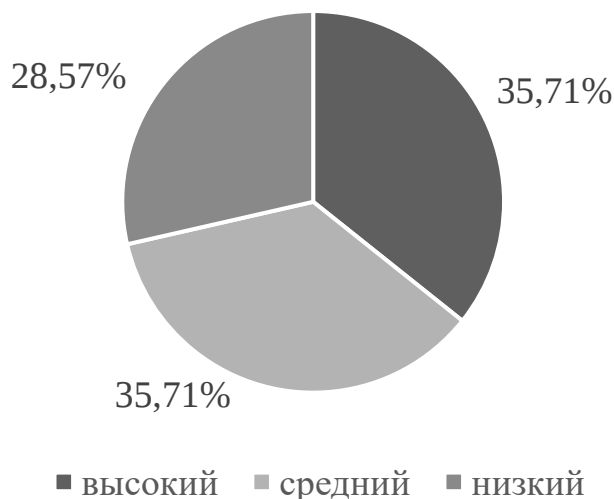


Рисунок 7. (Выборка 1) Результаты методики «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В.Т.)

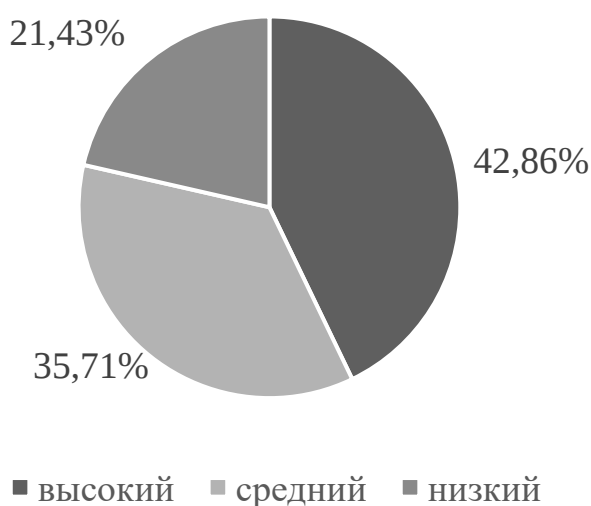


Рисунок 8. (Выборка 2) Результаты методики «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В.Т.)

Таким образом, в Выборке 1, у 5 детей (35,71%) высокий уровень понимания, эти дети имеют четкое представление о понятии «здоровье», называют полезные и вредные привычки, объясняя их влияние на здоровье, а также понимают значение гигиенических и оздоровительных процедур, знают влияние окружающей среды на здоровье человека, дети активно участвуют в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, что говорит о

том, что дети активно ведут.

У 5 детей (35,71%) средний уровень, эти дети имеют частичное представление о понятии «здоровье», с помощью взрослого устанавливают связь между здоровьем и окружающей средой, частично имеют представление о полезных и вредных привычек, а определяют их влияние на здоровье с помощью наводящих вопросов, значение оздоровительных и закаливающих процедур называют с помощью взрослого, ответы детей в большинстве короткие и неполные.

У 4 детей (28,57%) низкий уровень, эти дети не имеют понимания и представления о «здоровье», не знают, что такое закаливание и для чего оно нужно, полезные и вредные привычки называют с помощью наводящих вопросов, эти дети затрудняются и даже вовсе отказываются отвечать.

В Выборке 2, у 6 детей (42,86%) высокий уровень, эти дети самостоятельно формулируют ответы и имеют четкое представление о понятии «здоровье», называют полезные и вредные привычки, объясняя их влияние на здоровье, а также понимают значение гигиенических и оздоровительных процедур, знают влияние окружающей среды и закаливания на здоровье человека, дети активно участвуют в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, что говорит о том, что дети в данной выборке также активно ведут здоровый образ жизни.

У 5 детей (35,71%) средний уровень, эти дети имеют частичное представление о понятии «здоровье», но есть общее понимание темы, ответы детей в основном частичные и не уверенные, эти дети знают полезные и вредные привычки, но с помощью подсказок взрослого.

У 3 детей (21,43%) низкий уровень, эти дети не имеют понимания и представления о «здоровье», не знают, что такое закаливание и для чего оно нужно, полезные и вредные привычки называют с помощью наводящих вопросов, эти дети затрудняются и даже вовсе отказываются отвечать, дети не участвуют в оздоровительных и закаливающих процедурах.

Можем сделать вывод, что в обеих группах большинство детей

демонстрируют высокий и средний уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни, но также есть дети с низким уровнем, вовсе не имеющие представления о здоровом образе жизни, где детям требуются дополнительные усилия для формирования представления о «здоровье», а также навыков и привычек.

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

Проанализировав результаты по всем трем методикам, что уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни в двух выборках примерно одинаковый, далее было решено проводить формирующую работу с детьми 1-ой выборки. Теперь первая выборка стала экспериментальной группой, а вторая выборка стала контрольной группой.

Для реализации и развития представлений о здоровом образе жизни был разработан и проведен цикл занятий «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста» (Приложение Ж).

Структура занятий включает в себя следующие части.

Введение направлено на создание положительного эмоционального настроя и введение детей в деятельность. На этом этапе проводятся беседы, игровые разминки, все это направлено на установление контакта с детьми.

Основная часть – содержит разнообразные игровые упражнения, практические задания, и другие активные формы работы, направленные на формирование здорового образа жизни.

Заключение – подводится итог или рефлексия, где дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Такая структура занятий традиционна и удобна, она позволяет создать условия для эффективного усвоения материала, распределять интерес детей в процессе занятия.

В структуру здорового образа жизни дошкольника входят такие компоненты, как правильное питание, двигательная активность, эмоциональное благополучие, личная гигиена, соблюдение режима дня. И добавили занятия на тему «полезные и вредные привычки» и «закаливание». Здоровый образ жизни ребенка, это, прежде всего сочетание всех компонентов сразу. Каждый компонент здорового образа жизни необходим ребёнку для полноценного развития. Рациональное питание учитывающее «удовлетворение нужд организма в ключевых питательных веществах», представляет собой фундаментальный столп здорового образа жизни у дошкольников. Важна регулярная физическая активность, включающая в себя «подвижные игры и физические упражнения после дневного сна». Рассматривая процессы закаливания как часть воспитания здорового образа жизни, становится очевидной необходимость в систематическом применении таких методов, которые воздействуют на организм, повышая его «сопротивляемость резким колебаниям температуры». Закаливание, когда проводится регулярно и с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, может значительно укрепить здоровье и уменьшить подверженность заболеваниям. Создание условий для психологического комфорта и обеспечение интересной жизни в дошкольных учреждениях открывает перед детьми возможности для полноценного эмоционального и социального развития, что является важным элементом здорового образа жизни дошкольника. Важны детям и знания об основах личной гигиены, такие как уход за собой и поддержание чистоты, являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и должны рассматриваться как первостепенные навыки, которые необходимо формировать с раннего возраста. Поддержание регулярного и правильного режима сна – это один из самых важных элементов, который необходим для нашего тела и для формирования

здоровья ребёнка. Для детей дошкольного возраста сон важен для психического здоровья, где от этого зависит умственная деятельность, внимательность и концентрация детей в течение дня.

Тем самым цель цикла занятий- всестороннее развитие у дошкольников осознанного отношения к здоровью и формирование у них базовых знаний, установок и навыков. Основное внимание уделяется ознакомлению детей с ключевыми компонентами ЗОЖ – правильным питанием, личной гигиеной, режимом дня, физической активностью и эмоциональным благополучием – через образовательную, развивающую и воспитательную деятельность.

Цикл включает десять занятий, где два из них – вводное и заключительное, и восемь занятий по компонентам здорового образа жизни, каждое из которых направлено на формирование у детей дошкольного возраста здоровых привычек, а также понимание важности физической активности, правильного питания и личной гигиены.

Вводное занятие нацелено на введение детей в тему занятий по формированию здорового образа жизни, на создание положительного эмоционального настроя и установление контакта с детьми.

Далее были организованы занятия, связанные с развитием представлений детей о ЗОЖ.

Первое занятие было посвящено теме правильного питания. Его цель – закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о витаминах, фруктах и овощах, необходимых для здоровья. Занятие включает познавательные беседы, чтение художественной литературы, такие как произведения Г. Зайцева и Ю. Бортновской, развивающие игры и творческую аппликацию на тему «Мой полезный завтрак».

Второе занятие направлено на формирование интереса к закаливанию как способу укрепления здоровья. Дети узнают, что такое закаливание, как оно влияет на организм, участвуют в игровых упражнениях, обсуждают жизненные ситуации, читают стихотворение Т. Семисыновой и создают рисунки на тему здоровья (Приложение Ж).

Третье занятие посвящено вопросам чистоты и личной гигиены. В ходе занятия дети обсуждают, почему важно мыть руки, соблюдать чистоту, читают стихотворение А. Барто, играют в тематические развивающие игры и рисуют правила чистоты.

Четвёртое занятие знакомит детей с понятием режима дня и его значением для здоровья. Через беседы, чтение литературных отрывков, дидактические игры и аппликации дети учатся планировать свой день, понимать важность отдыха, сна, питания и активности.

Пятое занятие раскрывает тему полезных и вредных привычек. Обсуждаются примеры вредных привычек (неправильное питание, а именно есть много сладкого, грызть ногти, ковыряться в носу, чавкать, сидеть много в телефоне, болтать ногами) и полезных привычек (чистка зубов, расчесывание, утренняя зарядка и так далее) и их влияние на организм. Оно помогает детям осознать, какие действия вредят здоровью, как отличить полезные привычки от вредных. Тематические игры и обсуждения способствуют формированию осознанного отношения к своему поведению и здоровью.

Шестое занятие посвящено движению и физической активности. Дети обсуждают пользу спорта, слушают стихи на спортивную тему, участвуют в подвижных играх и выполняют творческую работу – аппликацию «Спортсмен» из геометрических фигур. Занятие формирует интерес к активному образу жизни.

Седьмое занятие направлено на развитие эмоционального интеллекта. Дети учатся распознавать эмоции, понимать чувства других людей, управлять своим настроением. С помощью литературных произведений, игр и рисования дети осмысливают понятия добра, грусти, радости и учатся делиться своими переживаниями.

Восьмое занятие продолжает тему эмоционального благополучия. Дети осваивают навыки распознавания чувств, обсуждают, как выражать эмоции и справляться с трудными состояниями. Через игровые ситуации,

моделирование и творческие задания дети учатся понимать себя и находить способы регулирования своего эмоционального состояния.

Заключительное занятие представляет из себя рефлексию пройденных занятий, чтобы повторить полученную информацию по пройденным занятиям по компонентам здорового образа жизни.

В образовательном процессе по формированию здорового образа жизни у дошкольников должны применяться активные методы обучения. Реализуя работу по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО, осуществляются занятия с использованием следующих активных методов: игры, чтение художественной литературы, просмотр и обсуждение фрагментов мультфильмов, решение ситуационных задач, проект, рефлексия.

По Г.К. Селевко, «Игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением» [34]. В цикле занятий по формированию здорового образа жизни у дошкольников мы использовали такие виды игр, как дидактические и подвижные. А. В. Запорожец указывал, что дидактическая игра должна быть не только формой усвоения отдельных знаний и умений, но и способствовать общему развитию ребёнка, служить формированию его способностей. Г. А. Покровский подчёркивал, что подвижные игры имеют большое воспитательное значение, поскольку «требуют самого обширного участия всех духовных и телесных сил» [26].

При проведении дидактических и подвижных игр в цикле занятий, наибольший интерес у детей вызвали такие игры, как игра «Что лишнее?», где в игре представлены задания, связанные с продуктами питания. На каждой картинке изображён набор продуктов, один из которых является лишним. Задача детей - определить, какой продукт лишний, и объяснить своё решение. Дети с большим интересом играли в эту игру, где потом в повседневной жизни просили поиграть в эту игру снова, где мы уже меняли

тем у здорового образа жизни, и играли уже не на тему правильного питания, а на тему личной гигиены, где была такая же задача детей – определить, какой предмет лишний, и объяснить своё решение. Также детям понравилась игра «Распорядок дня», где с помощью игры дети могли делиться опытом друг с другом во время игры, и тем самым проанализировать и понять, насколько правильный режим дня ведёт ребенок сам, и его друг, тем самым подсказывая и направляя его на правильное ведение режима дня.

Большой интерес у детей вызвали подвижные игры «Передай и встань туда» и «Быстрее по местам». В частности, детям понравились игры на свежем воздухе, где есть большое пространство для того, чтобы проявить свой подвижный и творческий потенциал.

Чтение художественной литературы играет важную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, так как это дает возможность ненавязчиво и наглядно познакомить детей о здоровье. На основе историй, рассказов и сказок можно показать, как герои заботятся о своем здоровье, а как не заботятся и к чему это приводит, как они справляются с трудностями. Развёрнутые вопросы при обсуждении отрывков из худ. литературы дают возможность проанализировать действия героев, понять – что такое хорошо, а что такое плохо. Такой метод обучения даёт возможность дошкольникам закрепить знания, понять важность соблюдения и поддержания здорового образа жизни. Например, чтение художественного рассказа В. Осеевой «Три товарища» дало возможность понять детям, что такое настоящая дружба и поддержка и насколько она важна в жизни каждого человека. На примере этого рассказа, дети поняли, что при поддержке друг друга, будет меньше причин на плохое настроение и состояние, тем самым повышая и улучшая своё эмоциональное благополучие, и благополучие других людей.

Такой активный метод обучения, как просмотр и обсуждение фрагментов мультфильмов также даёт возможность при обсуждении проанализировать и понять, какие поступки хорошие, а какие плохие.

Следует отметить, что детям понравился просмотр и обсуждение фрагмента из мультфильма «Головоломка», где главным героем мультфильма является одна девочка, которой 11 лет. Её семья внезапно переезжает из одного города в другой, где вследствие девочка сталкивается с новыми знакомствами и трудностями. Справляться со всеми переживаниями ей помогают разные эмоции. Все они помогают девочке преодолеть трудности, где мы можем наблюдать в мультфильме, как эмоции влияют на поведение героини и её восприятие. Детям демонстрируется важность эмоций, и что нужно уметь ими управлять, а также понимать себя и других.

Решение и моделирование ситуационных задач полезно для дошкольников при формировании здорового образа жизни тем, что это помогает дошкольникам сформировать устойчивое отношение к важности соблюдения и поддержания своего здоровья. С помощью таких задач дети учатся и двигаются к принятию самостоятельных решений. Например, в задании моделирования ситуации с игрушками «Как я успокаиваюсь?», педагог предлагает ребенку игрушки или фигурки и моделирует с ними ситуации, в которых игрушки испытывают различные эмоции (например, игрушка сильно расстроена). Ребенок должен придумать, что можно сделать, чтобы успокоить игрушку, где задавались вопросы «Как ты думаешь, что поможет игрушке успокоиться? Что может помочь тебе, когда ты злишься или грустишь?». Это задание с помощью педагога помогло детям найти способы саморегуляции и успокоения, например делать глубокие вдохи и выдохи, чтобы успокоиться в стрессовой ситуации.

Метод проекта позволяет создавать целостный образовательный процесс. Проект можно создавать с помощью разных видов деятельности, например рисование, лепка, конструирование, что позволяет ребёнку усвоить большой объём информации с большим интересом и активной включённостью в процесс. Метод проекта позволяет проявить инициативу через творчество и продемонстрировать свои знания по теме здорового образа жизни [11]. Проекты в дошкольной образовательной организации

можно создавать как с дошкольниками, так и включать в этот процесс их родителей и педагогов ДОО. С помощью совместной проектной деятельности с детьми и педагогами можно создать плакат на тему здорового образа жизни, по всем компонентам здоровья, где потом его можно повесить на стенде в группе или на вахте детского сада.

Важным активным методом обучения является рефлексия, где позволяет создавать детям собственное правильное мнение. Качественная рефлексия позволяет детям повышать мотивацию к ведению и укреплению своего здоровья. Систематическая и правильно организованная рефлексия с детьми дошкольного возраста способствует формированию личности и осознанному поведению в жизни, что не мало важно для старших дошкольников при переходе из дошкольной организации в школу. Дети учатся анализировать и выбирать социально правильное поведение, что защищает их от возможных проблем в обществе. Для более эффективной рефлексии использовались такие приёмы, как:

- с помощью передачи мяча;
- создание рефлексивного плаката по теме занятия;
- с помощью вопросов, задаваемых педагогом;
- оценочная лесенка (оценка усвоенных знаний по теме занятия);
- с помощью карточек эмоций (плохо, нейтрально, хорошо, отлично).

При реализации третьего психолого-педагогического условия, выделенного в гипотезе исследования, связанного с тем, что образовательная работа в данном направлении будет результативной, если в образовательном процессе по формированию представлений детей о ЗОЖ участвуют как педагоги ДОО, так и другие субъекты образовательного процесса, проводилась просветительская работа с родителями посредством создания буклетов. Были разработаны такие буклеты для родителей, как «Режим дня дошкольника», «Важность эмоционального благополучия дошкольника»,

«Как помочь ребёнку сохранить здоровье?» и «Двигательная активность – важная часть здоровья дошкольника» (Приложение Ж).

Также проводилась совместная работа педагогов и детей: совместно был создан плакат о правилах здорового образа жизни и о том, как сохранить своё здоровье (в нем были отражены правила по всем компонентам ЗОЖ). Плакат был размещён на стенде в группе детского сада, где с плакатом могли ознакомиться как дети, так и родители, а также педагоги других групп.

Таким образом, можем сделать вывод: проведение опытно-практической работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста является важным и ключевым этапом. Комплексный подход, включающий в себя различные методы и способы формирования представлений о ЗОЖ (беседы, игры, чтение художественной литературы, проектную деятельность, рефлексию, решение ситуационных задач и просмотр фрагментов мультфильмов, совместные занятия с педагогами), позволяет добиться максимальной эффективности. Важно при проведении формирующей работы создавать позитивную и благоприятную атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя комфортно и свободно проявлять себя.

2.3. Анализ и интерпретация контрольного этапа эмпирического исследования

После проведенного цикла занятий мы снова провели диагностику сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста, используя те же методики. Отметим, что в первой группе, а именно в экспериментальной работа велась целенаправленно по разработанному циклу занятий. Во второй группе, контрольной такая работа не проводилась.

Анализ результатов исследования по методике Андрющенко Т.К. «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Приложение И) представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Результаты методики «Я думаю, что здоровый человек такой...»

(Андрющенко Т.К.) после проведенной работы

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	5 детей (35,71%)	2 ребенка (14,29%)
Средний	5 детей (35,71%)	4 ребенка (28,57%)
Допустимый	4 ребенка (28,57%)	6 детей (42,86%)
Низкий	- (0%)	2 ребенка (14,29%)

Полученные данные по результатам методики «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т.К.) представим на рисунке 9 и 10.

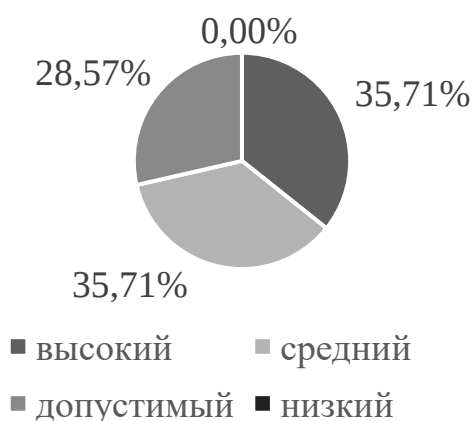


Рисунок 9. (Экспериментальная группа) Результаты методики «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т. К.) после проведенной работы

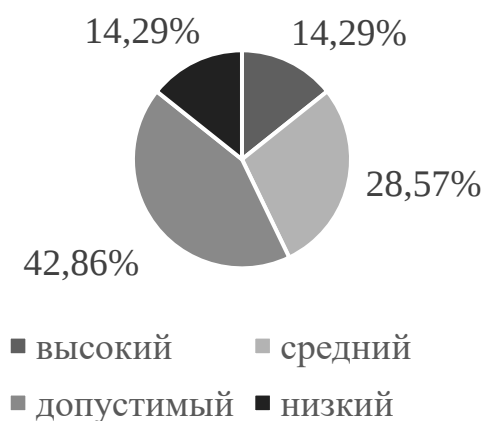


Рисунок 10. (Контрольная группа) Результаты методики «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т. К.) после проведенной работы

На основе проведенного анализа в экспериментальной группе видим, что высокий уровень имеют 5 детей (35,71%) — эти дети называют множество признаков здорового человека, таких как: занятие спортом, правильное питание, хороший сон, соблюдение гигиены, хорошее настроение, прогулки на свежем воздухе, чистота в доме, употребление витаминов, питье чистой воды и закаливание.

Средний уровень выявлен у 5 детей (35,71%) — эти учащиеся называют такие признаки, как спорт, правильное питание, физическая активность, чистая вода, но не упоминают об эмоциональном благополучии, полноценном сне, гигиене и профилактике заболеваний.

Допустимый уровень у 4 детей (28,57%) — данные ученики в основном упоминают такие признаки, как хороший сон, спорт, гигиена и правильное питание, но делают это фрагментарно, без системного понимания взаимосвязей между ними.

Низкий уровень не зафиксирован (0 детей, 0%) — это может свидетельствовать о том, что все опрошенные обладают хотя бы минимальными знаниями о признаках здорового образа жизни.

В контрольной группе, высокий уровень имеют 2 ребенка (14,29%), эти дети называют такие признаки, как мытье рук, зарядка, отдых, спорт, прогулки, гигиена, витамины, хорошее настроение, закаливание и свежий воздух. Средний уровень у 4 детей (28,57%), эти дети называют закаливание, сон, активность, полезное питание, чистый воздух, зарядка, но также не говорят о благополучном эмоциональном состоянии и отсутствии болезней. Допустимый уровень у 6 детей (42,86%), эти дети называют в основном спорт, питание, сон, гигиена и свежая вода. И низкий уровень у 2 детей (14,29%), эти дети назвали только спорт, активность и витамины. Можем сделать вывод, что в обеих группах большинство детей имеют допустимый и средний уровни, что говорит о том, что не у всех детей есть понимание темы здорового образа жизни. В частности, дети не говорят о благополучном эмоциональном состоянии и отсутствии болезней.

Сравним данные до и после проведенной работы в экспериментальной группе на рисунке 11.

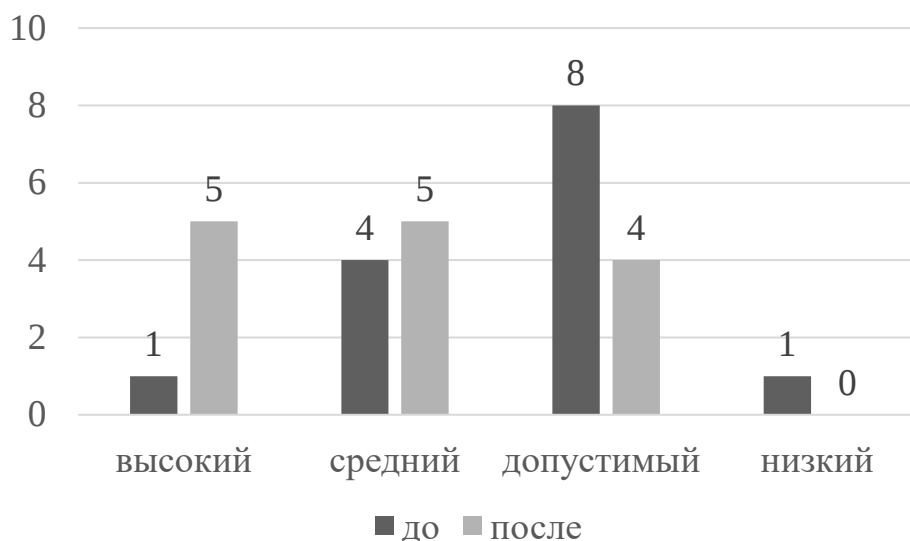


Рисунок 11. Сравнение результатов до и после работы по методике «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т. К.) (Экспериментальная группа)

На основе сопоставления результатов до и после проведения работы с дошкольниками по формированию представлений о здоровом образе жизни наблюдается положительная динамика.

Высокий уровень увеличился с 1 ребёнка (7,14%) до 5 детей (35,71%), что составляет прирост на 28,57%. Это свидетельствует о значительном расширении знаний у дошкольников: они стали называть больше признаков здорового человека и демонстрируют более целостное понимание темы.

Средний уровень также сдвинулся — с 4 детей (28,57%) до 5 детей (35,71%), что составляет увеличение на 7,14%. Это указывает на то, что учащиеся стали глубже воспринимать материал и включать больше признаков в свои ответы, хотя системность мышления пока ещё недостаточно сформирована.

Допустимый уровень, напротив, снизился с 8 детей (57,14%) до 4 детей (28,57%), что означает уменьшение на 28,57%. Это говорит о том, что часть учеников перешла на более высокие уровни усвоения материала.

Низкий уровень снизился с 1 ребёнка (7,14%) до 0 детей (0%), то есть на 7,14%, что подтверждает отсутствие учащихся с минимальными знаниями по теме и общий рост уровня осведомлённости в группе.

Сравним данные контрольной группы (рисунок 12).

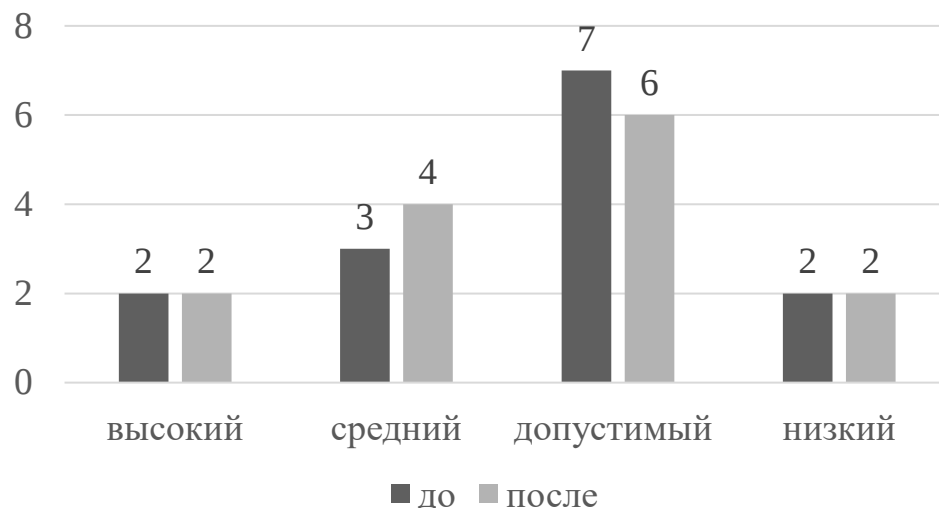


Рисунок 12. Сравнение результатов до и после работы по методике «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т.К.) (Контрольная группа)

На основе сопоставления данных до и после проведения работы с дошкольниками по формированию представлений о здоровом образе жизни можно отметить, что значимых изменений в уровне усвоения темы не произошло.

Высокий уровень остался неизменным — 2 ребёнка (14,29%) как до, так и после, продемонстрировали сформированное понимание и называли широкий спектр признаков, таких как зарядка, гигиена, витамины, прогулки и хорошее настроение.

Средний уровень увеличился незначительно — с 3 детей (21,43%) до 4 детей (28,57%), то есть на 7,14%, что может свидетельствовать о переходе одного учащегося из допустимого уровня. Допустимый уровень, напротив, снизился с 7 детей (50%) до 6 детей (42,86%), что составляет снижение на 7,14%.

Низкий уровень остался прежним — 2 ребёнка (14,29%), и эти дети продолжают демонстрировать ограниченное представление о признаках

здорового образа жизни. Таким образом, можно сделать вывод, что в целом структура уровней осталась стабильной. Большинство детей по-прежнему находятся на среднем и допустимом уровнях.

Результаты проведённой методики Новиковой И. М. «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Приложение К) представлены в Таблице 6.

Таблица 6

Результаты методики «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И.М.) после проведенной работы.

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	5 детей (41,67%)	3 ребенка (21,43%)
Средний	5 детей (41,67%)	5 детей (35,71%)
Низкий	2 ребенка (16,67%)	6 детей (42,86%)

Полученные данные по результатам методики «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И.М.) представим на рисунке 13 и 14.

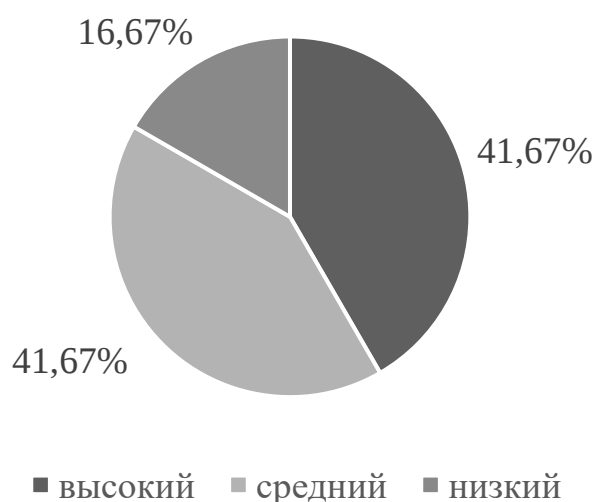


Рисунок 13. (Экспериментальная группа) Результаты методики «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И. М.) после проведенной работы

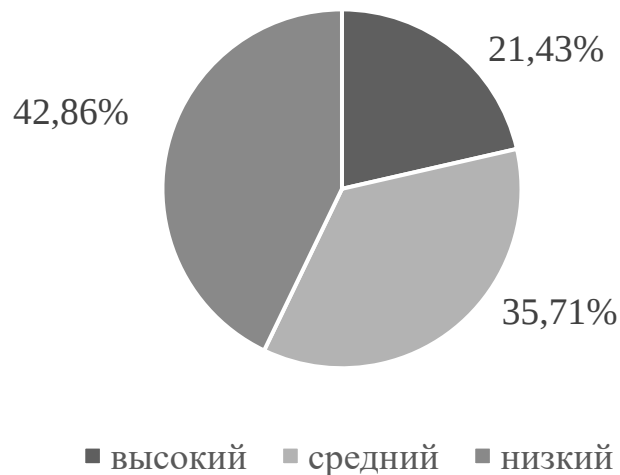


Рисунок 14. (Контрольная группа) Результаты методики «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И. М.) после проведенной работы

Проанализировав данные, выявили, что в экспериментальной группе, высокий уровень имеют 5 детей (41,67%), эти дети проявляют инициативу и самостоятельность в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, активно участвуют в зарядке, самостоятельно моют руки без указания воспитателя.

Средний уровень у 5 детей (41,67%), данные дети проявляют независимость при выполнении оздоровительных и гигиенических мероприятий, ориентируясь на пример других детей, но при этом все происходит под контролем воспитателя.

Низкий уровень у 2 детей (16,67%), эти дети не проявляют инициативы и самостоятельности в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, избегают участие в мытье рук, в зарядке, детям нужно постоянно напоминать о выполнении гигиенических процедур.

В контрольной группе, высокий уровень имеют 3 ребенка (21,43%), эти дети самостоятельно и с инициативой участвуют в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, понимая их смысл.

Средний уровень у 5 детей (35,71%), эти дети проявляют всё то, что и дети с высоким уровнем, но данные дети нуждаются в периодическом

напоминании.

Низкий уровень у 6 детей (42,86%), эти дети выполняют все оздоровительные и гигиенические мероприятия под контролем воспитателя, детям также нужно постоянно напоминать о выполнении гигиенических процедур. Тем самым, в обеих группах большинство детей демонстрируют низкий уровень сформированности ЗОЖ, где детям требуются дополнительные усилия для формирования навыков и привычек.

Сравним данные до и после проведенной работы в экспериментальной группе на рисунке 15.

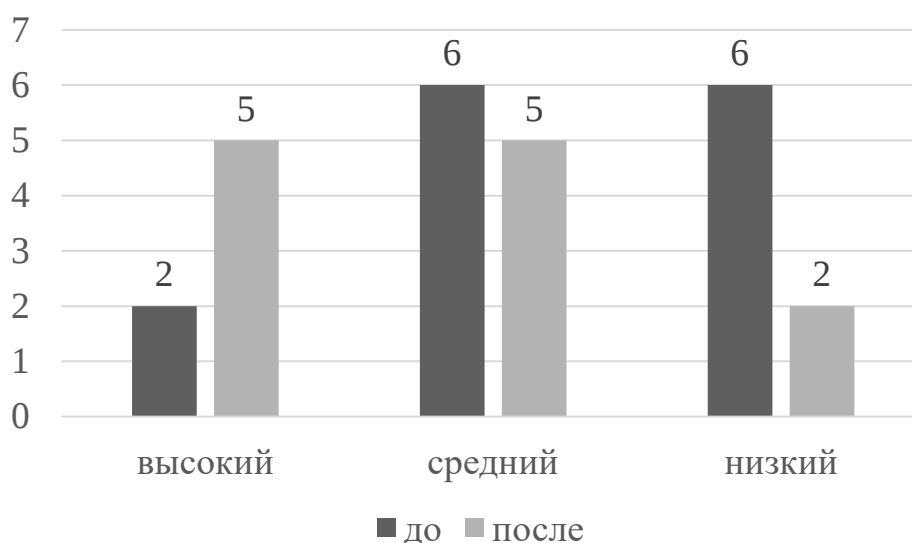


Рисунок 15. Сравнение результатов до и после работы по методике «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И. М.) (Экспериментальная группа)

На основе сопоставления результатов до и после проведения наблюдения за участием детей в оздоровительных и гигиенических мероприятиях можно отметить положительную динамику. Высокий уровень увеличился с 2 детей (14,29%) до 5 детей (41,67%), что составляет прирост на 27,38%. Это свидетельствует о значительном росте инициативности и самостоятельности: дети стали чаще участвовать в зарядке, мыть руки без напоминаний и проявлять осознанное отношение к гигиеническим процедурам.

Средний уровень снизился с 6 детей (42,86%) до 5 детей (41,67%), то есть на 1,19%. Это может говорить о том, что часть детей из этой группы перешла на более высокий уровень активности и осознанности, начав действовать без внешнего контроля со стороны воспитателя.

Наиболее заметное улучшение наблюдается в снижении количества детей с низким уровнем: если до работы таких было 6 (42,86%), то после — лишь 2 ребёнка (16,67%), что свидетельствует о снижении на 26,19%. Это указывает на то, что большинству детей удалось преодолеть пассивность, и они начали участвовать в оздоровительных и гигиенических действиях хотя бы с опорой на внешний пример или напоминание.

Сравним данные контрольной группы (рисунок 16).

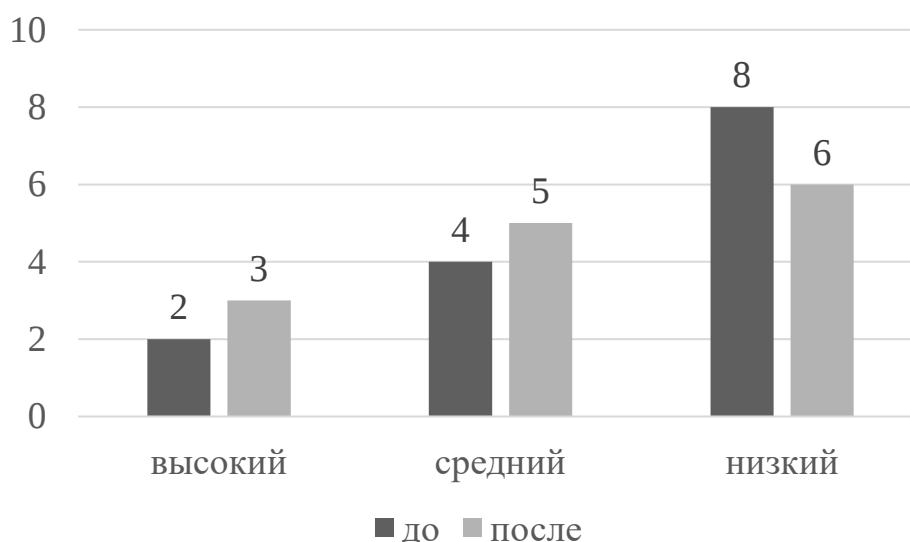


Рисунок 16. Сравнение результатов до и после работы по методике «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И. М.)
(Контрольная группа)

Сопоставление данных до и после проведения наблюдений за уровнем сформированности у детей навыков здорового образа жизни показывает, что существенных изменений не произошло. Высокий уровень увеличился незначительно — с 2 детей (14,29%) до 3 детей (21,43%), что составляет прирост всего на 7,14%. Это указывает на то, что лишь один ребёнок

перешёл в группу с устойчивой инициативой и осознанным участием в оздоровительных и гигиенических мероприятиях.

Средний уровень также повысился — с 4 детей (28,57%) до 5 детей (35,71%), что говорит о незначительном улучшении самостоятельности у одного ребёнка, однако дети данной категории по-прежнему нуждаются в периодических напоминаниях и внешней поддержке.

Низкий уровень снизился с 8 детей (57,14%) до 6 детей (42,86%), что составляет уменьшение на 14,28%. Хотя это движение в положительном направлении, общее распределение по уровням свидетельствует о том, что большинство детей по-прежнему нуждаются в контроле и постоянных напоминаниях со стороны воспитателя, что говорит о слабом уровне сформированности гигиенических привычек и осознания важности ЗОЖ.

Таким образом, несмотря на отдельные улучшения, в целом можно сделать вывод, что существенных изменений в уровне сформированности у детей навыков здорового образа жизни не произошло.

Результаты методики Кудрявцева В.Т. «Беседа о здоровом образе жизни» (приложение Л) представлены в Таблице 7.

Таблица 7

Результаты методики «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В.Т.) после проведенной работы.

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	8 детей (57,14%)	6 детей (42,86%)
Средний	5 детей (35,71%)	6 детей (42,86%)
Низкий	1 ребенок (7,14%)	2 ребенка (14,29%)

Полученные данные по результатам методики «Беседа о здоровом

образе жизни» (Кудрявцев В.Т.) представим на рисунке 17 и 18.

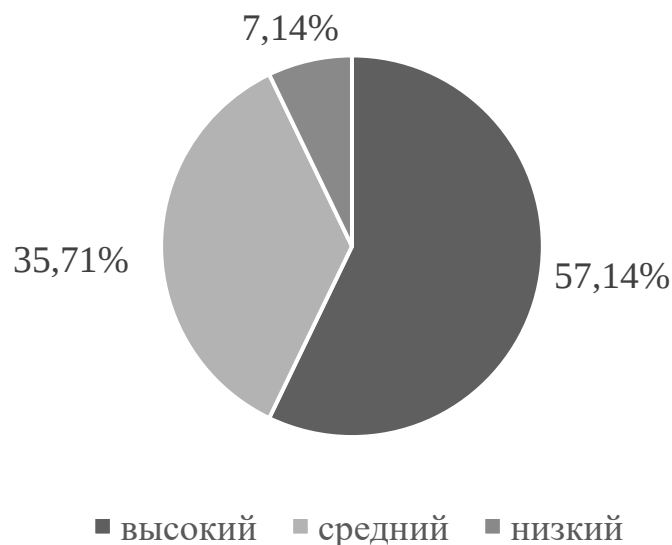


Рисунок 17. (Экспериментальная группа) Результаты методики «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В.Т.) после проведенной работы

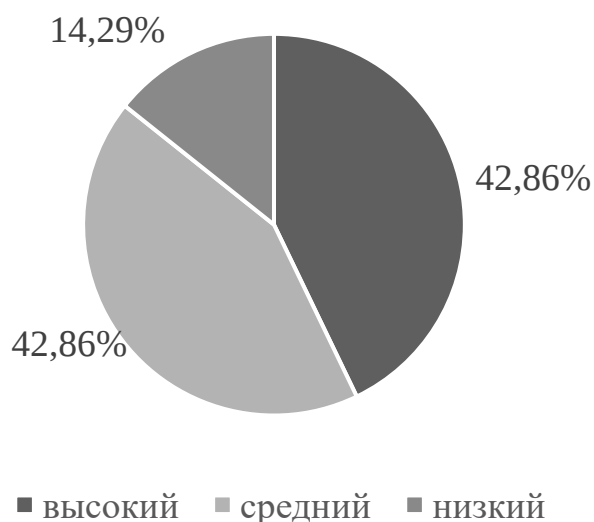


Рисунок 18. (Контрольная группа) Результаты методики «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В.Т.) после проведенной работы

Таким образом, мы видим, что в экспериментальной группе, у 8 детей (57,14%) высокий уровень понимания, эти дети имеют четкое представление о понятии «здоровье», называют полезные и вредные привычки, объясняя их влияние на здоровье, а также понимают значение гигиенических и оздоровительных процедур, знают влияние окружающей среды на здоровье человека, дети активно участвуют в оздоровительных и гигиенических

мероприятиях, что говорит о том, что дети активно ведут здоровый образ жизни. У 5 детей (35,71%) группы выявлен средний уровень, эти дети имеют частичное представление о понятии «здоровье», с помощью взрослого устанавливают связь между здоровьем и окружающей средой, частично имеют представление о полезных и вредных привычек, а определяют их влияние на здоровье с помощью наводящих вопросов, значение оздоровительных и закаливающих процедур называет с помощью взрослого, ответы детей в большинстве короткие и неполные. Всего у 1 ребенка (7,14%) в группе низкий уровень, эти дети не имеют понимания и представления о «здоровье», не знают - что такое закаливание и для чего оно нужно, полезные и вредные привычки называют с помощью наводящих вопросов, эти дети затрудняются и даже вовсе отказываются отвечать.

Далее, в контрольной группе, у 6 детей (42,86%) высокий уровень, эти дети самостоятельно формулируют ответы и имеют четкое представление о понятии «здоровье», называют полезные и вредные привычки, объясняя их влияние на здоровье, а также понимают значение гигиенических и оздоровительных процедур, знают влияние окружающей среды и закаливания на здоровье человека, дети активно участвуют в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, что говорит о том, что дети в данной выборке также активно ведут здоровый образ жизни.

У 6 детей (42,86%) средний уровень, эти дети имеют частичное представление о понятии «здоровье», но есть общее понимание темы, ответы детей в основном частичные и не уверенные, эти дети знают полезные и вредные привычки, но с помощью подсказок взрослого.

У 2 детей (14,29%) низкий уровень, эти дети не имеют понимания и представления о «здоровье», не знают - что такое закаливание и для чего оно нужно, полезные и вредные привычки называют с помощью наводящих вопросов, эти дети затрудняются и даже вовсе отказываются отвечать, дети не участвуют в оздоровительных и закаливающих процедурах.

Сравним данные до и после проведенной работы в экспериментальной

группе на рисунке 19.

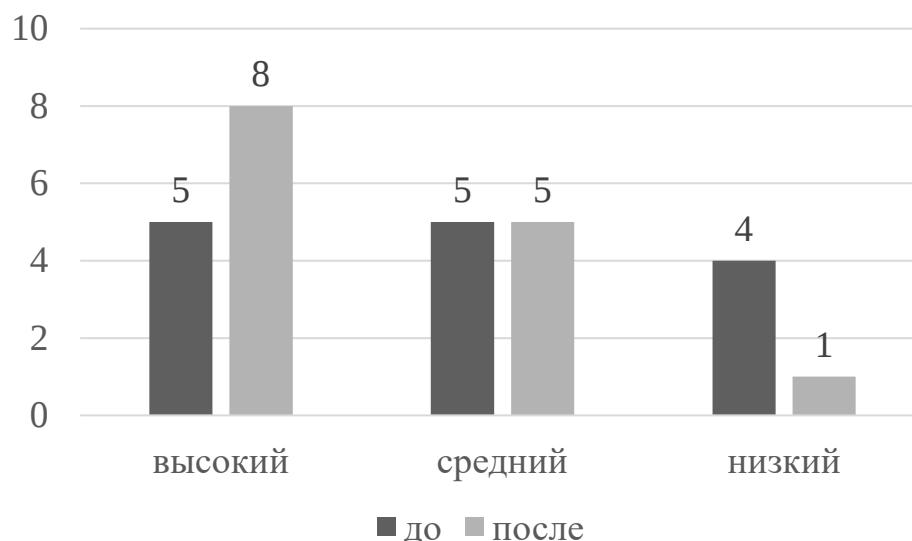


Рисунок 19. Сравнение результатов до и после работы по методике «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В.Т.) (Экспериментальная группа)

Сопоставление данных до и после проведения работы по формированию представлений о здоровье у детей показывает выраженную положительную динамику. До начала работы высокий уровень демонстрировали 5 детей (35,71%), тогда как после — уже 8 детей (57,14%), что составляет прирост на 21,43%. Это указывает на то, что у значительной части детей сформировалось чёткое понимание понятия «здоровье», они начали осознанно говорить о вредных и полезных привычках, гигиенических и оздоровительных процедурах, а также активно участвовать в соответствующих мероприятиях. Средний уровень остался на прежнем уровне — 5 детей (35,71%), что указывает на стабильность данной группы. Эти дети сохраняют частичное понимание темы и по-прежнему нуждаются в поддержке и наводящих вопросах со стороны взрослого для более глубокого осмысления. Наиболее заметное снижение наблюдается в группе с низким уровнем. Если до начала работы таких детей было 4 (28,57%), то после остался лишь 1 ребёнок (7,14%), что означает снижение на 21,43%. Это свидетельствует о том, что большая часть детей из этой категории повысили

свой уровень понимания и смогли сформировать хотя бы базовое представление о здоровье. Таким образом, можно сделать вывод о значительном прогрессе.

Сравним данные контрольной группы (рисунок 20).

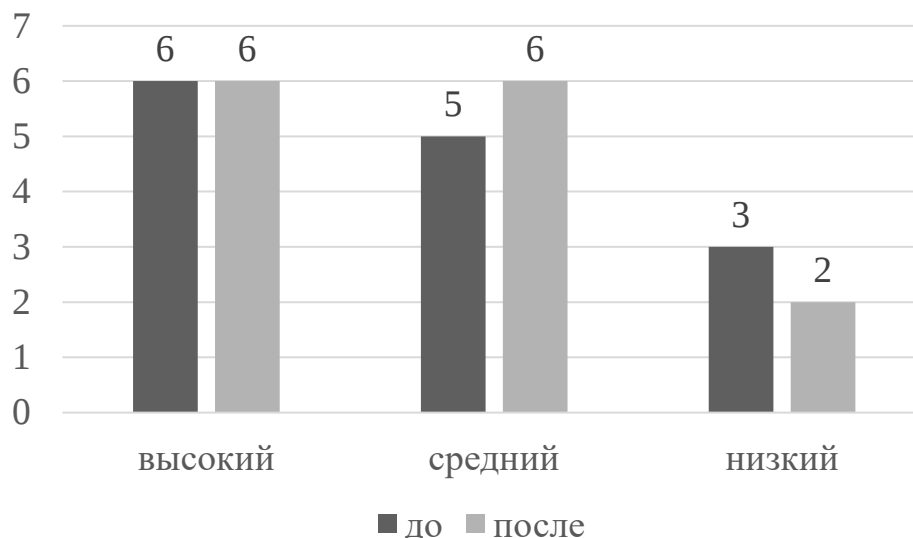


Рисунок 20. Сравнение результатов до и после работы по методике «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В.Т.) (Контрольная группа)

Сопоставление данных до и после работы по формированию у детей представлений о здоровье показывает, что значимых изменений в уровне усвоения и понимания темы не произошло. Количество детей с высоким уровнем осталось прежним — 6 человек (42,86%), что указывает на стабильность этой группы, но не свидетельствует о качественном приросте. Дети по-прежнему демонстрируют высокий уровень осознанности, уверенно формулируют ответы и активно участвуют в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, однако новых учащихся в эту категорию не прибавилось.

Средний уровень показал незначительное количественное изменение — с 5 детей (35,71%) до 6 детей (42,86%), что может указывать лишь на незначительный прогресс, при этом качество усвоения информации в этой группе остаётся прежним: ответы краткие, неуверенные, и требуют поддержки взрослого.

Количество детей с низким уровнем сократилось незначительно — с 3 (21,43%) до 2 (14,29%), что не позволяет говорить о существенном улучшении. Эти дети по-прежнему испытывают трудности в понимании ключевых понятий, не проявляют интереса к участию в мероприятиях и нуждаются в системной поддержке.

Таким образом, несмотря на небольшие сдвиги, в целом можно констатировать, что заметных улучшений в уровне сформированности представлений о здоровье по данной методике не наблюдается.

На основании анализа данных, полученных в ходе повторной диагностики после проведения целенаправленной работы в экспериментальной группе, можно сделать следующие выводы:

- в экспериментальной группе отмечается устойчивая положительная динамика по всем используемым методикам. Увеличилось количество детей с высоким и средним уровнями, снизилось количество детей с допустимым и особенно с низким уровнем. Дети стали демонстрировать более осознанное поведение в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, а также расширили свои знания о признаках и составляющих здорового образа жизни;

- в контрольной группе, где целенаправленная работа не проводилась, существенных изменений не произошло.

Таким образом, гипотеза о том, что формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста будет результативным, при обеспечении следующих психолого-педагогических условий, если проводить образовательную работу по всем составляющим ЗОЖ детей дошкольного возраста, если в образовательном процессе будут использоваться активные методы обучения, если в образовательном процессе по формированию представлений детей о ЗОЖ участвуют как педагоги ДОО, так и другие субъекты образовательного процесса доказана.

Выводы по главе 2

На этапе опытно-практической работы было проведено исследование сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста с использованием методик Т.К. Андрющенко «Я думаю, что здоровый человек такой...», И. М. Новиковой «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня», В. Т. Кудрявцева «Беседа о здоровом образе жизни» [2;22;2].

Экспериментальная работа осуществлялась на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № XXX комбинированного вида» (МАДОУ № XXX) г. Красноярск. В исследовании принимали участие 28 детей из двух групп старшего дошкольного возраста (Экспериментальная группа и Контрольная группа).

В обеих группах большинство детей демонстрируют высокий и средний уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни, но также есть дети с низким уровнем, вовсе не имеющие представления о здоровом образе жизни, где детям требуются дополнительные усилия для формирования представления о «здоровье», а также навыков и привычек.

Для реализации и развития представлений о здоровом образе жизни был разработан и проведен цикл занятий «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста» (Приложение Ж).

Главная цель цикла занятий - всестороннее развитие у дошкольников осознанного отношения к здоровью и формирование у них базовых знаний, установок и навыков. Основное внимание уделяется ознакомлению и обучению детей со всеми компонентами ЗОЖ — правильным питанием, личной гигиеной, режимом дня, физической активностью, эмоциональным благополучием — через образовательную, развивающую и воспитательную деятельность.

Проведение практической работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста является важным и ключевым этапом. В образовательном процессе по формированию здорового образа жизни у дошкольников должны применяться активные методы обучения. Реализуя работу по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ, осуществляются занятия с использованием следующих активных методов: игры, чтение художественной литературы, просмотр и обсуждение фрагментов мультфильмов, решение ситуационных задач, проект, рефлексия. Все эти методы позволят добиться максимальной эффективности. Важно при проведении формирующей работы создавать позитивную и благоприятную атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя комфортно и свободно проявлять себя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни представляет собой стиль жизни, который фокусируется на предотвращении болезней и укреплении здоровья. Здоровье человека зависит от множества факторов, включая генетические, экологические, климатические и т.д., а также от образа жизни, который в будущем будет влиять на формирование здорового общества. Для детей дошкольного возраста здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, физическую активность, эмоциональное благополучие, личную гигиену и режим дня.

Процесс формирования здорового образа жизни у старших дошкольников происходит под влиянием их возрастных особенностей и окружающей социально-культурной среды. Анатомо-физиологическое развитие улучшает координацию, ловкость, баланс и силу, в то время как психологические особенности способствуют устойчивой мотивации к физической активности. Крайне важно создать условия для всестороннего развития, сочетая физическое, психическое и социальное воспитание, чтобы здоровый образ жизни стал неотъемлемой частью будущей жизни детей.

Представления детей о здоровом образе жизни формируются под влиянием образовательной среды и семьи. Дошкольное образование закладывает основы для сознательного отношения детей к своему здоровью.

Для апробации психолого-педагогических условий формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ было проведено эмпирическое исследование. Экспериментальная работа осуществлялась на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № XXX комбинированного вида» (МАДОУ № XXX) г. Красноярск. В исследовании приняли участие 28 детей из двух групп старшего дошкольного возраста (Экспериментальная группа и Контрольная группа).

При проведении констатирующего этапа экспериментальной части исследования мы выявили, что в обеих группах большинство детей показывают высокий и средний уровень понимания здорового образа жизни. Однако присутствуют и такие, у кого уровень знаний низкий, и они вовсе не имеют представления о том, что такое «здоровье». Им необходимо приложить дополнительные усилия для формирования этого представления, а также для развития соответствующих навыков и привычек.

Для реализации и развития представлений о здоровом образе жизни был разработан и проведен цикл занятий «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста».

В ходе занятий большое внимание уделялось ознакомлению детей со всеми компонентами ЗОЖ (правильным питанием, личной гигиеной, режимом дня, физической активностью, эмоциональным благополучием) через образовательную, развивающую и воспитательную деятельность.

В образовательном процессе по формированию представлений детей о здоровом образе жизни в детских учреждениях применяются такие активные методы, как игры, чтение художественной литературы, просмотр и обсуждение мультфильмов, решение ситуационных задач, проведение проектов и рефлексия. Эти методы обеспечивают проявление творческой активности, самостоятельности, сознательности всех участников образовательного процесса, позволяют создать положительную и комфортную атмосферу, чтобы дети могли свободно выражать себя.

В цикле занятий по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни мы использовали такие виды игр, как дидактические и подвижные, которые очень нравились детям. Чтение художественной литературы играет важную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, так как это дает возможность ненавязчиво и наглядно познакомить детей о здоровье. На основе историй, рассказов и сказок можно показать, как герои заботятся о своем здоровье, а как не заботятся и к чему это приводит, как они справляются с трудностями.

Развёрнутые вопросы при обсуждении отрывков из художественной литературы дают возможность проанализировать действия героев, понять, что такое хорошо, а что такое плохо. Такой метод обучения даёт возможность дошкольникам закрепить знания, понять важность соблюдения и поддержания здорового образа жизни. Такой активный метод обучения, как просмотр и обсуждение фрагментов мультфильмов также даёт возможность при обсуждении проанализировать и понять, какие поступки хорошие, а какие плохие.

Решение и моделирование ситуационных задач полезно для дошкольников при формировании представлений о здоровом образе жизни тем, что это помогает дошкольникам сформировать устойчивое отношение к важности соблюдения и поддержания своего здоровья. С помощью таких задач дети учатся и двигаются к принятию самостоятельных решений.

Метод проекта позволяет создавать целостный образовательный процесс. Метод проекта позволяет проявить инициативу через творчество и продемонстрировать свои знания по теме здорового образа жизни. Проекты в дошкольной образовательной организации можно создавать как с дошкольниками, так и включать в этот процесс их родителей и педагогов ДОО.

Важным активным методом обучения является рефлексия, которая позволяет детям формировать, осмысливать собственное мнение, повышать мотивацию к ведению ЗОЖ и укреплению своего здоровья.

Также в ходе эмпирического исследования проводилась просветительская работа с родителями посредством создания буклетов. Были разработаны такие буклеты для родителей, как «Режим дня дошкольника», «Важность эмоционального благополучия дошкольника», «Как помочь ребёнку сохранить здоровье?» и «Двигательная активность – важная часть здоровья дошкольника».

Проводилась и совместная работа педагогов и детей: совместно был создан плакат о правилах здорового образа жизни и о том, как сохранить своё здоровье. Плакат был размещён на стенде в группе детского сада, где с плакатом могли ознакомиться, как дети, так и родители, а также педагоги других групп.

Затем, на основании анализа данных, полученных в ходе повторной диагностики после проведения целенаправленной работы в экспериментальной группе, можно сделать следующие выводы:

- в экспериментальной группе отмечается устойчивая положительная динамика по всем используемым методикам; увеличилось количество детей с высоким и средним уровнями сформированности представлений о ЗОЖ, снизилось количество детей с допустимым и особенно с низким уровнем; дети стали демонстрировать более осознанное поведение в оздоровительных и гигиенических мероприятиях, а также расширили представления о признаках и составляющих здорового образа жизни;

- в контрольной группе, где целенаправленная работа не проводилась, существенных изменений не произошло.

Таким образом, гипотеза о том, что формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста будет результативным при обеспечении следующих психолого-педагогических условий: если проводить образовательную работу по всем составляющим ЗОЖ детей дошкольного возраста, если в образовательном процессе будут использоваться активные методы обучения, если в образовательном процессе по формированию представлений детей о ЗОЖ участвуют как педагоги ДОО, так и другие субъекты образовательного процесса доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование: прил. к газете «Первое сентября». 2006. 16-31 июля (№ 14).
2. Андриющенко Т. К. Методика диагностики сформированности здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста // АНИ: педагогика и психология. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-dagnostiki-sformirovannostizdorovieberegayuschey-kompetentnosti-u-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 23.11.2024).
3. Большой психологический словарь. Знание. URL: https://gufo.me/dict/psychologie_dict/ЗНАНИЕ (дата обращения 27.03.2025)
4. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник 11-е изд. Москва: ФЛИНТА, 2021. 448 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/198114> (дата обращения: 12.03.2025).
5. Вашкевич Н. Н. Сущность понятия «педагогические условия» в специальной научной литературе. 2018. 233 с.
6. Влияние музыкального воспитания на физическое развитие детей / О. В. Архипкина, А. М. Лавриненко, Н. А. Коваленко [и др.] // Молодой ученый. 2017. № 50 (184) С. 202-205. URL: <https://moluch.ru/archive/184/47204/> (дата обращения: 16.02.2025).
7. Войт Л. Н. Здоровый образ жизни. Учебное пособие для студентов педиатрического и лечебного факультетов, слушателей ФПК, преподавателей по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение». Благовещенск: АГМА, 2008. 28 с.
8. Воробьева И. Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни // АНИ: педагогика и психология. 2015. №4 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-formirovaniya>

motivatsionno-tsennostnogo-otnosheniya-shkolnikov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni (дата обращения: 14.10.2024).

9. Воробьева М. В. Воспитание здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 2018. №7. С. 5-7.

10. Доброва Ю. В. Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. №35-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 25.11.2024).

11. Зайцева Т. Ю. Проектная деятельность в детском саду // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2015. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu> (дата обращения: 19.04.2025).

12. Здоровый образ жизни – это важно! // Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения. Центр общественного здоровья и медицинской профилактики. URL: <https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/zdorovyy-obraz-zhizni-eto-vazhno/> (дата обращения 14.11.2024).

13. Иванова О. Г. Актуализация здоровьесберегающего потенциала дошкольного образования: методические рекомендации / Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2019. 47 с.

14. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. // Советское здравоохранение// 1984. №11. 89 с.

15. Ильина Л. Н. Значение игровых методов в развитии дошкольников и коррекции их поведения // Экономика и социум. 2020. №11 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-igrovyyh-metodov-v-razvitiidoshkolnikov-i-korreksii-ih-povedeniya> (дата обращения: 08.10.2024).

16. Ипполитова Н., Стерхова Н. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // General and Professional Education. 2012. № 1. С. 8 –14.
17. Казина О. Б. Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников // Инструктор по физической культуре. 2010. № 3. С. 72–77.
18. Касьянова Д. А., Стращенко И. Ю. Проблема здоровья человека в условиях современного общества // Вестник науки. №12 (69). Т. 1. С. 981 – 985. 2023 г. URL: <https://www.xn8sbempclcwd3bmt.xn--plai/article/11332> (дата обращения 11.11.2024).
19. Киркина Е. Н., Лисакова Н. В. Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности // Science Time. 2014. С. 190 – 207.
20. Красных В. В. Основы психолингвистики и теории коммуникации: Курс лекций. М.: ИТДГК «Гнозис». 2001. 270 с.
21. Кротова В. Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста: дис. на соискание ученой степени кандидата пед. наук. 13.00.01. Воронеж, 2018. 198 с.
22. Кудрявцев В. Т. Психологические основы развивающей педагогики оздоровления в свете идей А.В. Запорожца // Вопросы психологии. 2005. № 5. С. 102.
23. Леонова Л. А. Особенности физического развития детского организма. Исследование и оценка состояния телосложения у детей 5–7 лет. // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-detskogo-organizma-issledovanie-i-otsenka-sostoyaniya-teloslozheniya-u-detey-5-7-let> (дата обращения: 16.10.2024).
24. Липский Н. М. Гигиенические аспекты формирования здорового образа жизни дошкольников // Гигиена и санитария. 1991. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gigienicheskie-aspekty-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-doshkolnikov> (дата обращения: 21.11.2024).

25. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. М.: Гэотар, 2002. 520 с.
26. Лысенко Е. А. Духовно-нравственное воспитание на уроках по физической культуре // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. №14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/duhovno-nravstvennoe-vospitanie-na-urokah-po-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 11.12.2024).
27. Мигунова Е. В. Организация продуктивного взаимодействия детского сада с семьей в условиях реализации ФГОС дошкольного образования // Вестник НовГУ. 2017. №4 (102). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-produktivnogo-vzaimodeystviya-detskogo-sada-s-semiey-v-usloviyah-realizatsii-fgos-doshkolnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 02.12.2024).
28. Никифорова А. Е. Значение формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста // Дошкольное образование: опыт и перспективы развития: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 31 декабря 2017 года. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс"», 2017. С. 46-48.
29. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 5 – 7 лет. М.: Мозаика Синтез, 2009. 94 с.
30. Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2019. No 1155г. Москва // Российская газета. 2019. No 6245.
31. Образ жизни // Интернет-сайт: «Большая российская энциклопедия». URL: <https://bigenc.ru/c/obraz-zhizni-cf7200> (дата обращения 14.11.2024).

32. Пашкова Е. Е. К проблеме педагогических условий в отечественной психолого-педагогической науке // Наука и образование сегодня. 2019. №4 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-pedagogicheskikh-usloviy-v-otechestvennoy-psihologo-pedagogicheskoy-nauke> (дата обращения: 17.03.2025).

33. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Изд-во Мин. просвещ. РСФСР. 1946. 781 с.

34. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие для студентов ВУЗов / М.: Народное образование, 2000. 256 с.

35. Талькова Л. К., Максимова А. А. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2015. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-1> (дата обращения: 01.02.2025).

36. Токач Е. В., Бобкова Н. П., Зотова И. А., Ершова Е. С., Межова Т. И., Горлина И. В., Скидан М. Ю., Менайлова О.В. Использование основ здоровьесбережения в образовательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. №47. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-osnov-zdoroviesberezheniya-v-obrazovatelnoy-deyatelnosti-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii> (дата обращения: 13.03.2025).

37. Царева Н. М. Рациональный гигиенический подход к оздоровлению детей.: Автор сост. Саратов: Изд-во Саратовского государственного университета. 2019. 49 с.

38. Ширяева В. А. Педагогические условия формирования универсальной ключевой компетенции. URL:

http://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2013/07/15/i-09_shiryaeva.pdf.
(дата обращения 12.01.2025)

39. Шумакова Ю. А. Здоровый образ жизни // Система ценностей современного общества. 2010. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-1> (дата обращения: 18.10.2024).

40. Щербатюк О. Г., Провоторова Е. В., Слепынина Н. С., Пивоварова Н. В. Формирование здорового образа жизни современной молодежи и детей // Вестник научных конференций. 2022. №11-2(87). С. 142-143.

41. Яковлева Т. А. Роль семьи в формировании мотивов к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 29 мая 2013 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2013. С. 237.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

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

(Андрющенко Т.К.)

В основе методики Т.К. Андрющенко лежит принцип выявления наличия представлений детей о признаках здорового человека, то есть, чем больше ребенок назовет признаков здорового человека, тем выше его уровень. В данной методике выделено 4 уровня: низкий, допустимый, средний и высокий. На низком уровне ребенок должен назвать до 3 признаков здорового человека, когда на высоком уровне количество признаков должно быть до 12.

Таблица 8

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

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

Методика «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И.М.)

В методике Новиковой И. М. «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» предполагается, что будет наблюдение за детьми в течение дня. Например, автор методики выделяет три критерия:

- выполнение культурно-гигиенических навыков;
- поведение на утренней гимнастике, прогулке, подготовке ко сну, в игровой деятельности детей;
- активное участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

При оценивании результатов методики необходимо основываться на описание каждого уровня сформированности.

Таблица 9

Критерии оценки наблюдения «Наблюдение за детьми в режимные моменты дня» (Новикова И.М.)

Уровень	Описание	Сущность ЗОЖ
Низкий	Ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его самостоятельную деятельность	Не способен выявить сущность различных видов деятельности и предметов окружающей действительности на формирование ЗОЖ
Средний	Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий, но она связана с положительным эмоционально-чувственным переживанием или проявляется на основе подражания другим детям, частично присваивает переданный взрослыми опыт, но затрудняется переносить его самостоятельную деятельность	Способен определить сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности для формирования здорового образа жизни

Высокий	Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости, присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность	Способен определить и направить себя на формирование здорового образа жизни в различных видах деятельности и в привычках
---------	--	--

Методика «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В.Т.)

Кудрявцев В.Г. предложил использовать метод «Беседа о здоровом образе жизни» для выявления представлений дошкольников о здоровом образе жизни.

Он разработал 10 вопросов.

1. Что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
4. Зачем нужно делать утреннюю гимнастику?
5. Что такое полезные привычки и вредные?
6. Знаешь ли ты, о последствиях вредных привычек?
7. Ведушь ли ты здоровый образ жизни? Что делаешь для этого?
8. Что такое закаливание?
9. Как можно закаливаться?
10. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Результаты, которые оцениваются по 3 параметрам:

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

В.Т. Кудрявцев выделил три уровня сформированности: низкий, средний и высокий.

Оценивание ответов обучающихся происходит от 0 до 2 баллов, в зависимости от полноты ответа, например, за неверный ответ или за отказ отвечать 0 баллов, за неполный или неточный ответ 1 балл и за полный и правильный ответ 2 балла.

Критерии оценки беседы «Беседа о здоровом образе жизни» (Кудрявцев В.Т.)

Уровень	Количество баллов	Описание
Низкий	Меньше 5	Ребенок не имеет системных представлений о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает его с состоянием окружающей среды, не может рассказать о вредных привычках, полезные привычки называет с помощью наводящих вопросов, не может определить их влияние на здоровье, имеет расплывчатое представление о закаливании и его способах, о значении гигиенических процедур
Средний	От 5 до 9	Ребенок имеет частичное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека, с помощью взрослого устанавливает связь между здоровьем и окружающей средой, частично имеет представление о полезных и вредных привычках, с помощью наводящих вопросов определяет их влияние на здоровье, понимает значение некоторых гигиенических процедур, способы и значение закаливания называет с помощью взрослого
Высокий	10 и больше	Ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, окружающей среды, уверенно называет полезные и вредные привычки и объясняет их влияние на состояние здоровья, понимает значение гигиенических процедур и закаливания для здоровья, знает некоторые способы закаливания

Результаты названных признаков в методике «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т. К.)
(Экспериментальная группа)

Ребенок	Количество названных признаков	Уровень	Примеры ответов
1	12	Высокий	Спорт, чистота, улыбка, правильное питание, отсутствие болезней, сон, прогулки, гигиена, закаливание, вода, витамины, хорошее настроение
2	4	Допустимый	Мытье рук, фрукты, овощи, спорт
3	4	Допустимый	Хорошее настроение, отдых, крепкий сон, активность
4	7	Средний	Вода, спорт, еда, прогулки, витамины, отсутствие болезней, зарядка
5	5	Допустимый	Чистые руки, свежий воздух, бег, природа, позитив
6	3	Низкий	Зарядка, сон, спорт
7	5	Допустимый	Здоровье зубов, чистота, прогулки, витамины, мытье рук
8	7	Средний	Закаливание, свежий воздух, прогулки, витамины, вода, полезная еда, полезные привычки
9	6	Допустимый	Зарядка, сон, витамины, здоровые зубы, спорт, вода
10	6	Допустимый	Отсутствие болезней, бег, витамины, питание, овощи, фрукты
11	4	Допустимый	Овощи, спорт, чистота, прогулки
12	7	Средний	Чистая вода, улыбки, отсутствие болезней, витамины, фрукты, овощи, зелень
13	7	Средний	Закаливание, отдых, бег, спорт, положительный настрой, питание, вода
14	5	Допустимый	Мытье рук, свежий воздух, отдых, гигиена, сон

Результаты названных признаков в методике «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т. К.)

(Контрольная группа)

Ребенок	Количество названных признаков	Уровень	Примеры ответов
1	4	Допустимый	Свежий воздух, хорошее настроение, отдых, спорт
2	5	Допустимый	Питание, вода, гигиена, витамины, спорт
3	3	Низкий	Спорт, витамины, активность
4	9	Средний	Чистота, закаливание, витамины, активность, сон, природа, питание, вода, прогулки
5	5	Допустимый	Гигиена, прогулки, отсутствие болезней, питание, вода
6	10	Высокий	Мытье рук, зарядка, отдых, фрукты, овощи, спорт, прогулки, витамины, гигиена, хорошее настроение
7	5	Допустимый	Спорт, чистота, свежий воздух, зарядка, фрукты
8	3	Низкий	Прогулки, спорт, витамины
9	8	Средний	Сон, зарядка, витамины, питание, вода, фрукты, овощи, мясо
10	4	Допустимый	Свежий воздух, зарядка, сон, спорт
11	5	Допустимый	Прогулки, спорт, бег, питание, вода
12	7	Средний	Закаливание, отсутствие болезней, питание, спорт, вода, сон, отдых
13	11	Высокий	Мытье рук, витамины, прогулки, свежий воздух, питание, фрукты, овощи, сон, спорт, закаливание, чистота
14	6	Допустимый	Спорт, сон, природа, витамины, фрукты, овощи

Результаты наблюдения за обучающимися по методике «Формирование о здоровом образе жизни у дошкольников» (Новикова И.М.)
(Экспериментальная группа)

Ребенок	Уровень	Характеристика поведения
1	Низкий	Избегает зарядки, моет руки только под строгим контролем
2	Средний	Выполняет гигиену под контролем
3	Низкий	Не выполняет зарядку, избегает мытья рук
4	Низкий	Не понимает важность гигиены, избегает участие в гимнастике и закаливании
5	Средний	Участвует в зарядке, но подражает другим детям
6	Низкий	Избегает участие в гимнастике
7	Средний	Моет руки после напоминания, подражает другим детям на зарядке
8	Средний	Выполняет гигиену под контролем
9	Низкий	Постоянно напоминают о выполнении гигиенических процедур, неохотно выполняет
10	Высокий	Самостоятельна в гигиене, выполняет зарядку
11	Низкий	Избегает участие в гимнастике и закаливании
12	Высокий	Активно участвует в зарядке, самостоятельно моет руки
13	Средний	Подражает другим детям
14	Средний	Выполняет зарядку и мытье рук под наблюдением

Таблица 14

Результаты наблюдения за обучающимися по методике «Формирование о здоровом образе жизни у дошкольников» (Новикова И.М.)
(Контрольная группа)

Ребенок	Уровень	Характеристика поведения
1	Низкий	Избегает зарядки, моет руки только под строгим контролем
2	Низкий	Избегает все мероприятия
3	Низкий	Постоянно напоминают о выполнении гигиенических процедур

4	Высокий	Активно участвует в зарядке, самостоятельна в гигиене
5	Средний	Выполняет гимнастику, но нуждается в напоминании
6	Средний	Участвует в играх с оздоровительным уклоном, выполняет через подражание
7	Низкий	Подражает всем детям, неохотно выполняет
8	Низкий	Избегает участие в гимнастике
9	Низкий	Избегает все мероприятия
10	Средний	Подражает другим детям на зарядке
11	Низкий	Подражает всем детям, не охотно выполняет
12	Высокий	Активно участвует в зарядке, самостоятельна в гигиене
13	Низкий	Подражает всем детям, неохотно выполняет
14	Средний	Выполняет все процедуры, но под контролем

Результаты беседы по методике «Беседа о здоровом образе жизни»

(Кудрявцев В.Т.)

(Экспериментальная группа)

Ребенок	Баллы	Уровень	Характеристика ответов
1	12	Высокий	Ребенок перечислила вредные привычки, знает о здоровье и закаливании
2	7	Средний	Затрудняется в объяснении связи здоровья и привычек
3	11	Высокий	Полное понимание пользы гигиены и физического здоровья
4	3	Низкий	Нет понимания здорового образа жизни, отвечает с затруднениями
5	13	Высокий	Понимает для чего нужно закаливание, знает о здоровых и вредных привычках и указывает как они влияют на здоровье
6	12	Высокий	Соотносит влияние окружающей среды на здоровье человека
7	1	Низкий	Отказался отвечать
8	9	Средний	Частично связывает состояние здоровья с привычками. Отвечал с помощью подсказок
9	3	Низкий	Слабое понимание темы здоровья
10	7	Средний	Есть понимание о вредных привычках и здоровье, но ответы короткие и не полные
11	12	Высокий	Есть полное понимание значимости Здорового образа жизни
12	8	Средний	С помощью наводящих вопросов отвечает о пользе закаливания и вредных привычках
13	9	Средний	Требуется помощь в объяснении Пользы здоровых привычек
14	1	Низкий	Отказался отвечать

Результаты беседы по методике «Беседа о здоровом образе жизни»

(Кудрявцев В.Т.)

(Контрольная группа)

Ребенок	Баллы	Уровень	Характеристика ответов
1	4	Низкий	Не понимает значение закаливания, не может сформулировать ответы
2	11	Высокий	Четкие ответы, знает о закаливании
3	2	Низкий	Отказался отвечать
4	10	Высокий	Самостоятельно формулирует ответы, понимает значение закаливания и здорового образа жизни
5	8	Средний	Частично понимает связь влияния окружающей среды на здоровье, не уверенно отвечает
6	10	Высокий	Понимание всех аспектов здорового образа жизни
7	6	Средний	Знает о вредных привычках, но не уверен в ответах
8	7	Средний	Знает о пользе закаливания, но нет понимания о вредных привычках Частичные ответы
9	10	Высокий	Уверенно ответил на все вопросы, рассказал о всех способах закаливания
10	5	Средний	Частичные знания о гигиене и вредных привычек. Ответы были с помощью подсказок
11	4	Низкий	Не может связать вредные привычки со здоровьем и гигиеной
12	11	Высокий	Уверенные ответы о вреде и влиянии вредных привычек
13	8	Средний	Неполные ответы, но есть общее понимание темы
14	12	Высокий	Отличные знания о здоровом образе жизни, уверенно отвечал

Цикл занятий «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста»

Цель: сформировать у старших дошкольников целостное и осознанное представление о здоровом образе жизни.

Задачи. Образовательные:

- сформировать у детей знания о компонентах здорового образа жизни (правильное питание, гигиена, режим дня, активность, эмоциональное благополучие);
- расширить представление детей о влиянии образа жизни на здоровье человека.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- развивать умение анализировать последствия различных действий для здоровья (польза и вред).

Воспитательные:

- сформировать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни;
- мотивировать к ведению здорового образа жизни.

Актуальность программы: педагогическая и психологическая литература подтверждает, что представления о здоровье и здоровом образе жизни начинают формироваться еще в детском возрасте и приобретают особенно важное значение в старшем дошкольном возрасте, когда дети осознают значимость личного здоровья и начинают принимать самостоятельные решения в отношении своего здоровья. В этой связи важным аспектом является создание системы педагогического воздействия, направленной на развитие представлений о здоровом образе жизни и формирование здоровых привычек.

Целевая группа: дошкольники старшей группы 5 – 6 лет.

Планируемые результаты программы:

- у детей сформированы знания о компонентах здорового образа жизни (правильное питание, гигиена, режим дня, активность, эмоциональное благополучие);
- у детей расширено представление о влиянии образа жизни на здоровье человека;
- развит познавательный интерес к вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- развито умение анализировать последствия различных действий для здоровья (польза и вред);
- у детей сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни;
- дети мотивированы к ведению здорового образа жизни.

План работы групповых занятий

Вводное занятие

Тема: «Что такое здоровый образ жизни?»

Цель: ознакомление детей с основными понятиями ЗОЖ, создание позитивного отношения к занятиям.

Оборудование и материалы: карточки с изображениями различных действий, листы бумаги, карандаши и фломастеры.

Таблица 17

Содержание занятия

Вид деятельности, используемый в занятии	Содержание вводного занятия «Что такое здоровый образ жизни?»
Беседы и моделирование	«Что такое здоровый образ жизни?», «Что выбрать?»

ситуации	
Дидактические, развивающие игры	«Что помогает быть здоровым?», «Спортивный марафон»
Творческие игры и упражнения	«Рисуем здоровый образ жизни!»

Описание вводного занятия

Вступительная беседа «Что такое здоровый образ жизни?»

Цель: помочь детям осознать, что такое здоровый образ жизни и какие привычки к нему ведут.

Педагог начинает занятие с вопросов: «Что такое здоровье? Как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым?»

Объяснение, что здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, физическую активность, гигиену и отдых. Педагог говорит о том, что правильное питание помогает нам быть сильными, спорт – активными и энергичными и так далее.

Игра «Что помогает быть здоровым?»

Цель: познакомить детей с элементами здорового образа жизни через игру.

Педагог показывает детям карточки с изображениями различных действий, таких как:

- ребенок ест фрукты и овощи;
- ребенок занимается спортом (например, бегает, катается на велосипеде);
- ребенок моет руки, чистит зубы;
- ребенок ложится спать поздно и ест много сладкого.

Дети по очереди выбирают карточки и объясняют, почему эта привычка хорошая или плохая для здоровья.

Динамическая игра «Спортивный марафон»

Цель: активизировать детей, развивать физическую активность как элемент здорового образа жизни.

Педагог организует спортивный марафон, включающий простые физические упражнения: прыжки на месте, бег по кругу, подтягивания на турнике, «эстафету» с передачей мячика.

Игра помогает детям почувствовать важность активности и весело провести время, развивая физическую форму.

Творческое задание «Рисуем здоровый образ жизни!»

Цель: закрепить знания о здоровом образе жизни через творчество.

Детям предлагается нарисовать на листах бумаги, как они понимают здоровый образ жизни. На рисунке могут быть изображены дети, занимающиеся спортом, кушающие полезную пищу, гуляющие на улице и заботящиеся о своем теле.

Педагог помогает детям на этапе обсуждения: «Что ты нарисуешь, чтобы показать, как важно быть здоровым?» После рисования можно устроить выставку рисунков и обсудить, какие привычки на рисунках помогают быть здоровыми.

Моделирование ситуации «Что выбрать?»

Цель: научить детей принимать осознанные решения в пользу здоровья.

Педагог создает ситуацию, где дети должны выбрать, что лучше делать для здоровья. Например: «Ты пришел с прогулки и устал. Что ты сделаешь?» (варианты: ляжешь на диван или пойдешь в ванную, чтобы умыться и отдохнуть), «Ты хочешь поесть сладкое, но перед этим нужно поужинать. Что ты выберешь?».

После каждого выбора дети совместно с педагогом обсуждают, почему их решение помогает оставаться здоровыми.

Заключение: подведение итогов

Цель: закрепить знания и создать мотивацию для соблюдения здоровых привычек.

Педагог обсуждает с детьми, что они узнали о здоровом образе жизни. Каждый ребенок может сказать, что он будет делать, чтобы заботиться о своем здоровье. Педагог подводит итог, акцентируя внимание на том, что заботиться о здоровье нужно каждый день, начиная с малого.

Занятие 1

Тема: «Правильное питание».

Цель: закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.

Оборудование и материалы: картинки с изображениями набора продуктов, карточки с полезной и вредной едой, мяч, заготовки из цветной бумаги продуктов.

Таблица 18

Содержание занятия

Вид деятельности, используемый в занятии	Содержание Занятие №1 «Поговорим о еде»
Беседы и моделирование ситуации	«Витамины и полезные продукты»
Художественная литература	Г. Зайцев «Приятного аппетита» (отрывок)
Дидактические, развивающие игры	«Что лишнее?», «Съедобное – несъедобное», «Полезно – вредно»
Творческие игры и упражнения	Аппликация «Мой полезный завтрак»

Описание занятия №1

Беседа «Витамины и полезные продукты»

Беседа для старших дошкольников «Витамины и полезные продукты» направлена на формирование у детей желания заботиться о своём здоровье. В ходе беседы воспитатель объясняет детям, как витамины влияют на организм человека, рассказывает о пользе витаминов для здоровья и о важности правильного питания.

Художественная литература «Приятного аппетита»

«Приятного аппетита» – это произведение Г. Зайцева, которое подходит для чтения старшим дошкольникам. В нём рассказывается о том, как важно соблюдать правила поведения за столом и наслаждаться вкусной едой.

Игра «Что лишнее?»

Цель игры: развитие логического мышления, восприятия и внимания.

В игре представлены задания, связанные с продуктами питания. На каждой картинке изображён набор продуктов, и продукт, один из которых является лишним. Задача детей – определить, какой продукт лишний, и объяснить своё решение. При правильном ответе лишний продукт убирают, открывая следующую картинку.

Примеры карточек с продуктами для заданий: «Варим компот», «Варим суп», «Делаем салат», «Печём блины», «Печём торт», «Завариваем чай».

Игра «Полезно – вредно»

Цель игры: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека.

Игра состоит из двух игровых полей: здоровый и больной зуб, и 20 цветных карточек с изображением полезной и вредной еды

Ход игры: дети раскладывают карточки с полезной едой к здоровому зубу, а вредную еду – к больному зубу, объясняя свой выбор.

Игра «Съедобное – несъедобное»

Цель: развитие внимания, умение сосредотачиваться.

В игре используется мяч. Ребёнок ловит мяч, если названное слово обозначает съедобный предмет, и отбрасывает его, если слово означает несъедобный предмет.

Аппликация «Мой полезный завтрак»

Цель: закрепить знания детей о полезных продуктах.

Дети выбирают заготовки из цветной бумаги (изображения продуктов, изображения круглой тарелки в квадрате), наклеивают их на тарелку, объясняя, почему это полезный завтрак и чем он полезен. Воспитатель помогает детям и подсказывает, как лучше расположить детали на листе бумаги, и помогает детям при затруднении объяснения своего «полезного завтрака».

Затем педагог обсуждает с детьми, что дети узнали нового на занятии, и были ли задания на занятии интересными.

Занятие 2

Тема: «Закаливание – путь к здоровью».

Цель: способствовать формированию здоровых привычек у детей, развить интерес к закаливанию как способу поддержания здоровья, научить детей принимать самостоятельные решения в ситуациях, связанных с их собственным здоровьем.

Оборудование и материалы: презентация с картинками о закаливании, фломастеры, листы бумаги.

Таблица 19

Содержание занятия

Вид деятельности, используемый в занятии	Содержание Занятие №2 «Закаливание — путь к здоровью»
Беседы и моделирование ситуаций	«Что такое закаливание?», «Как закалять тело?»

Художественная литература	Чтение стихотворения о закаливании «Закалка» (автор Т. Семисынова)
Дидактические, развивающие игры	«Как ты поступишь?»
Творческие игры и упражнения	Рисунок «Я – здоровый!»

Описание занятия №2

Беседа «Что такое закаливание?»

В ходе беседы детям рассказывается о том, что такое закаливание, зачем оно нужно и как оно помогает укрепить здоровье. Объясняется, что закаливание – это процесс, при котором организм привыкает к холодным температурам, что способствует повышению иммунитета и улучшению самочувствия.

Беседа «Как закалять тело?»

Дети узнают, какие способы закаливания существуют: воздушные ванны, обливания, контрастный душ и обтирания снегом. Педагог объясняет, как важно начинать с малого, чтобы не навредить организму.

Художественная литература «Закалка»

Стихотворение о закаливании «Закалка» (автор Т. Семисынова):

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Игровая ситуация «Как ты поступишь?»

Педагог создает ситуацию, в которой дети должны принять самостоятельное решение, что правильно, а что нет. Например:

– «Ты пришел на прогулку, и вдруг начался дождик. Ты не хочешь промокнуть. Что ты сделаешь?» Варианты решений: «Возьму зонт или

дождевик» – дети должны рассуждать, почему это правильное решение, «Останусь под деревом и буду ждать» – дети должны подумать, насколько безопасно это решение для здоровья,

– «После активной игры на улице ты почувствовал, что тебе жарко. Что ты сделаешь?» Варианты решений: «Сниму куртку и отдохну на воздухе» – дети могут объяснить, почему важно отдыхать и как закаливание помогает не перегреваться, «Продолжу бегать» – дети обсуждают, какие могут быть последствия перегрева для здоровья.

Творческое задание «Я – здоровый!»

Дети рисуют картину о том, как они закаливаются: кто-то играет на свежем воздухе, кто-то обливается водой или занимается спортом. Во время работы дети могут обсуждать, что именно помогает им быть сильными и здоровыми.

Затем педагог подводит итог занятия, повторяет основные моменты о закаливании и его важности для здоровья. Дети делятся своими мыслями и чувствами о том, как они могут закалять свое тело.

Занятие 3

Тема: «Чистота – залог здоровья».

Цель: способствовать формированию привычки к чистоте и опрятности, а также соблюдать личную гигиену.

Оборудование и материалы: предметы принадлежностей для умывания и игрушки, корзина, картинки с изображениями детей, соблюдающих правила гигиены, листы бумаги, карандаши.

Таблица 20

Содержание занятия

Вид деятельности, используемый в занятии	Содержание Занятие №3 «Уроки чистоты»
Беседы и моделирование ситуаций	«Почему надо соблюдать личную гигиены»

Художественная литература	А. Барто «Девочка чумазная»,
Дидактические, развивающие игры	«Собери принадлежности для умывания», «Чистые мы»
Творческие игры и упражнения	Рисование «Правила чистоты»

Описание занятия №3

Беседа «Почему надо соблюдать правило гигиены»

Беседа «Моем руки правильно» для старших дошкольников направлена на формирование привычки мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, посещения туалета и перед сном. В ходе беседы обсуждаются причины необходимости мыть руки, объясняется, что микробы могут вызывать заболевания. Обсуждаются важность соблюдения правил гигиены для здоровья, необходимость заботиться о чистоте тела, опрятности одежды и причёски, а также уходе за зубами.

Художественная литература «Девочка чумазная»

«Девочка чумазная» – это стихотворение Агнии Барто, написанное в соавторстве с первым мужем поэтессы Павлом Барто в 1930 году. В центре произведения – диалог между лирическим героем (взрослыми) и чумазой девочкой. Герой пытается отмыть ребёнка, а девочка врёт, что загорела на солнце. В конце стихотворения оказывается, что это была грязь.

Игра «Собери принадлежности для умывания»

Цель: закрепить знания детей о предметах, необходимых для умывания.

Ход игры: детям предлагается подойти к предметам и выдвинуть те, которые нужны для умывания, складывая их в корзину.

Для более интересной игры, детей можно разделить на команды и построить эстафету, чтобы игра стала еще более динамичной. По мере того, как дети выбирают предметы, называть их вместе с детьми, чтобы закрепить название и назначение.

Игра «Чистые мы»

Цель: проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Ход игры: педагог говорит детям, что хочет убедиться в их чистоплотности и аккуратности, и просит назвать предметы, необходимые для поддержания чистоты рук, волос и лица. Дети по очереди называют предметы гигиены, такие как мыло, щётка, полотенце и другие.

Рисование «Правила чистоты»

Цель: закрепить знания детей о правилах личной гигиены.

Ход выполнения: детям предлагается нарисовать на листе правила чистоты. Детям показываются картинки с изображениями детей, соблюдающих правила гигиены. На рисунках детей могут быть нарисованы ручки, зубная щетка, паста, мыло и так далее.

Затем педагог подводит итог занятия, повторяет основные моменты о важности соблюдения чистоты.

Занятие 4

Тема: «Режим дня»

Цель: продолжать формировать у детей навыки заботы о своём здоровье.

Оборудование и материалы: набор картинок с изображением частей суток и распорядка дня, клей, лист ватмана, оформленный в виде часов, готовые формы сказочных персонажей и животных, выполняющих различные режимные моменты.

Таблица 21

Содержание занятия

Вид деятельности, используемый в занятии	Содержание Занятие №4 «Режим дня»
Беседы и моделирование ситуаций	«Зачем надо соблюдать режим?»

Художественная литература	Т. Варламова «Мой день» (отрывок), С. Олексяк «Распорядок дня»
Дидактические, развивающие игры	«Распорядок дня», «Когда что делается?»
Творческие игры и упражнения	Аппликация «Режим дня»

Описание занятия №4

Беседа «Зачем надо соблюдать режим?»

Беседа «Зачем надо соблюдать режим?» для старших дошкольников направлена на формирование понятия о режиме дня и его значении для здоровья. В ходе беседы обсуждается значение режима дня, его влияние на сохранение и укрепление здоровья.

Художественная литература «Мой день»

«Мой день» – это художественное произведение Татьяны Варламовой, в котором она описывает свой распорядок дня. В книге рассказывается о разных аспектах повседневной жизни автора, таких как работа, учёба, общение с друзьями и семьёй, а также отдых и увлечения. Произведение позволяет читателю лучше понять, как проходит обычный день человека и какие задачи, и события он выполняет в течение этого времени и как распределять дела на день.

Художественная литература «Распорядок дня»

«Распорядок дня» – это стихотворение Сергея Олексяка, в котором автор описывает свой день, успевая всё благодаря строгому распорядку. Стихотворение начинается с раннего пробуждения и заканчивается подготовкой ко сну. В стихотворении упоминаются различные занятия и активности, которые происходят в течение дня, такие как школа, кружки, домашние задания и отдых.

Игра «Распорядок дня»

Цель: обобщить и закрепить знания о распорядке дня в соответствии с временем суток.

Ход игры: дети делятся на две команды. Каждая команда получает набор картинок с изображением времени суток и распорядка дня. Задача игроков – правильно распределить картинки в соответствии с временем суток и распорядком дня. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее справится с заданием, где в дальнейшем происходит обсуждение.

Игра «Когда что делается?»

Цель: закрепить культурно-гигиенические навыки и знания о времени суток.

Ход игры: воспитатель вызывает одного ребёнка и изображает какое-нибудь действие (например, моет руки, чистит зубы, причёсывается и так далее), затем спрашивает: «Когда ты это делаешь?». Ребёнок должен ответить, что действие происходит утром или вечером. В роли ведущего может быть один из детей, где каждый ребёнок участвует в роли ведущего.

Аппликация «Режим дня»

Цель: закрепить знания детей о времени суток и умение его различать

Ход выполнения: Детям предлагается на листе ватмана, оформленном в виде часов, наклеить готовые формы сказочных персонажей и животных, выполняющих различные режимные моменты (спит, ест, гуляет, читает книгу, делает зарядку), на соответствующее место на часах.

Затем педагог подводит итог занятия, повторяет основные моменты о режиме дня и его важности для здоровья.

Занятие 5

Тема: «Полезные и вредные привычки»

Цель: способствовать формированию у детей представлений о полезных и вредных привычках, научить различать здоровые и вредные привычки.

Оборудование и материалы: картинки с изображениями вредных и полезных привычек, карандаши, бумага для рисования.

Содержание занятия

Вид деятельности, используемый в занятии	Содержание Занятие №5 «Вредные привычки — как их избежать?»
Беседы и моделирование ситуаций	«Что такое полезные и вредные привычки?»
Дидактические, развивающие игры	«Полезные и вредные привычки», «Как ты поступишь?»
Творческие игры и упражнения	«Мои полезные привычки»

Описание занятия №5

Беседа «Что такое полезные и вредные привычки?»

В ходе беседы педагог объясняет, что такое полезные и вредные привычки, почему они могут быть опасны для здоровья и как важно их избегать. И почему важны полезные привычки, и что это за привычки. Обсуждаются примеры вредных привычек (неправильное питание, а именно есть много сладкого, грызть ногти, ковыряться в носу, чавкать, сидеть много в телефоне, болтать ногами) и полезных привычек (чистка зубов, расчесывание, утренняя зарядка и так далее) и их влияние на организм.

Развивающая игра «Полезные и вредные привычки»

Дети по очереди вытаскивают карточки с изображениями различных привычек (например, курение, занятия спортом, употребление сладкого, здоровое питание). Нужно обсудить, какие из них вредные, а какие полезные. Педагог помогает детям сделать правильные выводы.

Игровая ситуация «Как ты поступишь?»

Педагог создает игровую ситуацию, в которой дети должны выбрать правильный способ поведения.

1. «Ты пришел домой после школы. На столе стоят конфеты и

яблоки. Что ты выберешь?». Варианты решений:

- «Я выберу яблоки» – обсуждаем, почему яблоки полезнее;
- «Я съем конфеты» – дети обсуждают, почему конфеты могут быть

вредны для здоровья.

2. «Ты устал, но хочешь продолжить играть. Тебе говорят, что нужно спать, чтобы утром быть здоровым и веселым. Что ты сделаешь?»

Варианты решений:

- «Я лягу спать» – дети обсуждают, почему важно отдыхать;
- «Я продолжу играть» – объясняют, почему недосып может

привести к плохому самочувствию.

Творческое задание «Мои полезные привычки»

Дети рисуют, показывая их полезные привычки (занятия спортом, правильное питание, забота о гигиене). В процессе работы дети обсуждают и закрепляют знания о том, какие привычки полезны для здоровья и как они помогают оставаться здоровыми.

Затем педагог подводит итог занятия, обсуждая с детьми, что такое вредные и полезные привычки, как они могут влиять на здоровье, и какие полезные привычки помогут сохранить здоровье.

Занятие 6

Тема: «Движение – это жизнь».

Цель: продолжать воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости заниматься спортом и поддерживать физическую активность.

Оборудование и материалы: кубики, веревки, мешочки с песком (или же с другим наполнением), мячи, листы картона, клей, части тела из цветной бумаги.

Содержание занятия

Вид деятельности, используемый в занятии	Содержание Занятие №6 «Движение – это жизнь»
Беседы и моделирование ситуаций	«Польза движения»
Художественная литература	А. Бах «Надо спортом заниматься» (отрывок), Б. Заходер «Гимнастика для головастика» (отрывок)
Дидактические, развивающие, подвижные игры	Подвижная игра «Быстрее по местам», Подвижная игра «Лягушки и цапли», Подвижная игра «Передай - встань»
Творческие игры и упражнения	Аппликация из геометрических фигур «Спортсмен»

Описание занятия №6

Беседа «Польза движения»

Беседа «Польза движения» для старших дошкольников направлена на привлечение внимания детей к важности физической активности. В ходе беседы обсуждаются значимость двигательной активности.

Художественная литература «Надо спортом заниматься»

Стихотворение «Надо спортом заниматься» А. Баха – это произведение о пользе спорта и здорового образа жизни. В нём автор призывает детей заниматься спортом, закаляться и быть физически активными.

Художественная литература «Гимнастика для головастика»

«Гимнастика для головастика» – это остроумная книжка Бориса Заходера, в которой главный герой – маленький головастик, считающий, что ему не нужна гимнастика. Он решает толстеть без упражнений, но в итоге осознаёт свою ошибку и начинает заниматься гимнастикой.

Подвижная игра «Быстрее по местам»

Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу, упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Ход игры: дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом (например кубиком). По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Педагог убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят: «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!». Правила: место в кругу можно занимать только после слов «по местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

Подвижная игра «Лягушки и цапли»

Цель: развивать у детей ловкость, быстроту

Ход игры: границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли – они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 – 3 игры выбирается новая цапля.

Подвижная игра «Передай – встань»

Цель: воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание, укреплять мышцы плеч и спины.

Ход игры: играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов друг от друга. В каждой колонне дети стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову

позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и так далее. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру. Варианты: передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

Аппликация из геометрических фигур «Спортсмен»

Цель: закрепить знания детей о важности физической активности, учить детей составлять изображение спортсмена, выполняющего выпад в сторону, из геометрических фигур.

Девочки, потом мальчики выбирают желтую бумагу понравившегося оттенка. Зеленую полосу складывают пополам, разворачивают, разрезают по линии сгиба на два равных прямоугольника. Один из прямоугольников оставляют, второй складывают пополам и разрезают на два меньших прямоугольника. Выкладывают детали ног: одна нога ровная, отведена в сторону – длинный зеленый прямоугольник, вторая нога согнута в колене – выпад в другую сторону – из двух коротких прямоугольников. Приклеивают ноги к фону, обратить внимание на положение колена согнутой ноги. Выше ног приклеить туловище – красный квадрат, дети самостоятельно контролируют, чтобы между туловищем и ногами не было свободного пространства. Белую полосу складывают пополам, разворачивают, разрезают по сгибу на два небольших прямоугольника, приклеивают ниже ног – спортивная обувь. Красную полосу складывают дважды пополам, разрезают по сгибам на 4 равных прямоугольника, от плеч выкладывают руки, согнутые в локтях и направленные на пояс или к верхней части ног. Приклеивают маленький белый прямоугольник длинной стороной к туловищу сверху – шея, у белого квадрата обрезают углы, скругляя – голова, приклеивают вырезанную голову к шее. Маленький белый квадрат разрезают

на два равных треугольника, приклеивают к нижней части рук как кисти. В конце рисуют лицо спортсмену.

Затем педагог подводит итог занятия, обсуждая с детьми, почему важна физическая активность и как она может влиять на здоровье.

Занятие 7

Тема: «Мои эмоции».

Цель: формирование у детей понимание эмоций людей.

Оборудование и материалы: карточки, на которой записаны эмоции, карточки с весёлыми или грустными картинками, листы бумаги, карандаши.

Таблица 24

Содержание занятия

Вид деятельности, используемый в занятии	Содержание Занятие №7 «Мои эмоции»
Беседы и моделирование ситуаций	«Что такое хорошо, что такое плохо», «Почему мне бывает грустно?»
Художественная литература	В. Осеева «Почему?» (отрывок), В. Осеева «Три товарища»
Дидактические, развивающие игры	«Передай эмоцию»
Творческие игры и упражнения	Упражнение «Нарисуй свое настроение»

Описание занятия №7

Беседа «Что такое хорошо, что такое плохо»

Беседа для старших дошкольников об эмоциях «Что такое хорошо, что такое плохо» направлена на ознакомление и формирование у детей способности формировать нравственные суждения, оценивать свои поступки

и поступки других людей и мотивировать детей на совершение хороших поступков.

Беседа «Почему мне бывает грустно?»

Беседа для старших дошкольников об эмоциях «Почему мне бывает грустно?» направлена на знакомство детей с эмоцией грусти, причинами её возникновения и способами преодоления.

Художественная литература «Почему?»

Рассказ «Почему» Валентины Осеевой – это история о мальчике, который случайно разбил чашку своего отца и соврал маме, сказав, что это сделала собака. Позже мальчик осознал свою вину и признался в своём поступке. Рассказ учит тому, что ложь всегда приводит к неприятностям, а правда должна быть сказана, даже если это трудно.

Художественная литература «Три товарища»

«Три товарища» – это небольшой рассказ Валентины Осеевой, написанный в 1944 году. В нём рассказывается история о трёх школьных друзьях: Вите, Коле и Мише. На большой перемене Витя потерял свой завтрак и поделился этой проблемой с друзьями. Однако вместо того, чтобы поддержать его, Коля обвинил Витю в рассеянности, а Миша дал наставления о том, как правильно носить завтраки. В этот момент к Вите подошёл его одноклассник Володя, молча разломил свой бутерброд и протянул ему половину. Так Витя понял, что такое настоящая дружба и поддержка.

Игра «Передай эмоцию»

Цель: развитие умения чувствовать состояние других людей.

Ход игры: детям предлагают по очереди передавать любую эмоцию, не повторяя друг за другом с помощью жестов, мимики, пантомимы. Остальные должны догадаться, какую эмоцию им передали.

Упражнение «Нарисуй свое настроение»

Цель: помочь детям осознавать, распознавать и выражать свои эмоции и чувства через творческую деятельность.

Ход игры: детям предлагается взять листы бумаги и материалы для рисования. Дается время подумать о своем настроении в данный момент. Далее детям предлагается начать рисовать, выражая свое настроение цветом и линиями. Во время рисования можно задавать детям наводящие вопросы: «Какое сейчас у тебя настроение?», «Какой цвет больше всего подходит твоему настроению?», «Что тебе хочется нарисовать, чтобы передать свое настроение?».

Затем педагог подводит итог занятия, обсуждая с детьми о том, какие задания были интересными, были ли задания сложными.

Занятие 8

Тема: «Как понять свои чувства?»

Цель: научить понимать причины своего эмоционального состояния и способы регулирования эмоций.

Оборудование и материалы: картинки с различными эмоциями (лицо с улыбкой, лицо с грустным выражением, сердитое лицо), листы бумаги, карандаши, игрушки (фигурки) для моделирования ситуаций, видеопроигрыватель.

Таблица 25

Содержание занятия

Вид деятельности, используемый в занятии	Содержание Занятие №8 «Как понять свои чувства?»
Беседы и моделирование ситуаций	«Что такое эмоции?», «Когда я злюсь»
Дидактические, развивающие игры	«Как я себя чувствую?»
Творческие игры, упражнения, просмотр отрывок мультфильма	«Головоломка», «Рисуем свои эмоции»

Описание занятия №8

Беседа «Что такое эмоции?»

Педагог начинает разговор с детьми с вопросов: «Вы когда-нибудь чувствовали радость? А когда грусть? Как вы можете узнать, что вы чувствуете?». Объяснение, что эмоции и наши чувства – это естественные реакции на события и ситуации, которые происходят вокруг нас.

Обсуждение «Когда я злюсь»

Цель: научить детей понимать и выражать эмоцию злости.

Педагог рассказывает детям короткую историю или создает ситуацию, в которой герой злится (например, девочка не может найти свой любимый мяч). Далее педагог обсуждает с детьми, как можно справиться с этим чувством.

Игровая ситуация «Как я себя чувствую?»

Цель: помочь детям научиться распознавать свои эмоции.

Детям показываются картинки с различными эмоциями (например, лицо с улыбкой, лицо с грустным выражением, сердитое лицо) и предлагается выбрать, какая из картинок соответствует тому, как ребенок себя чувствует сейчас.

После выбора картинки детям предлагается объяснить, почему он выбрал эту эмоцию: «Что произошло, что ты сейчас чувствуешь так?»

Просмотр фрагмента фильма «Головоломка»

Просмотр и обсуждение фрагмента из мультфильма «Головоломка», где главным героем мультфильма является одна девочка, которой 11 лет. Её семья внезапно переезжает из одного города в другой, где вследствие девочка сталкивается с новыми знакомствами и трудностями. Справляться со всеми переживаниями ей помогают разные эмоции. Все они помогают девочке преодолеть трудности, где мы можем наблюдать в мультфильме, как эмоции влияют на поведение героини и её восприятие. Детям демонстрируется важность эмоций, и что нужно уметь ими управлять, а также понимать себя и других.

Творческое задание «Рисуем свои эмоции»

Цель: развивать умение выражать свои эмоции через творчество.

Дети рисуют рисунки, изображая свою текущую эмоцию. Педагог помогает в процессе, если ребенок затрудняется, спрашивая: «Что ты чувствуешь прямо сейчас?» или «Какую эмоцию ты хочешь нарисовать?»

Ребенок может использовать различные цвета для передачи эмоций (например, для радости – яркие цвета, для грусти – темные).

Заключение: подведение итогов

Педагог задает детям вопросы: «Как вы думаете, какую эмоцию вы чувствовали сегодня? Почему она возникла?». Дети размышляют о своих чувствах.

Заключительное занятие «Здоровье – это наш выбор!»

Тема: «Здоровье – это наш выбор!»

Цель: закрепить представления детей о здоровом образе жизни, развить осознание того, что каждый ребенок может выбирать, как заботиться о своем здоровье, а также вести и поддерживать здоровый образ жизни.

Оборудование и материалы: карточки с изображениями здоровых и нездоровых привычек (спорт, питание, отдых, гигиена), электронное оборудование для музыки, листы бумаги, карандаши и фломастеры, плакат с изображением «Колеса здоровья».

Таблица 26

Содержание занятия

Вид деятельности, используемый в занятии	Содержание заключительного занятия «Здоровье – это наш выбор!»
Беседы и моделирование ситуаций	«Что такое здоровье?», «Как я выбираю быть здоровым?»

Дидактические, развивающие игры	«Здоровые или нездоровые привычки?», «Зарядка для здоровья», «Колесо здоровья»
Творческие игры и упражнения	«Рисуем, как мы заботимся о здоровье»

Описание заключительного занятия

Беседа «Что такое здоровье?»

Цель: напомнить детям, что они сами могут выбрать, как заботиться о своем здоровье, и как это влияет на их самочувствие.

Педагог начинает беседу с вопросов: «Что значит быть здоровым?», «Какие привычки помогают быть здоровыми?». Педагог объясняет, что здоровье зависит от того, что мы едим, как мы двигаемся, сколько мы отдыхаем и как заботимся о нашем теле. Все эти действия – это наш выбор!

Моделирование ситуации «Как я выбираю быть здоровым?»

Цель: научить детей принимать осознанные решения, которые способствуют поддержанию здоровья.

Педагог моделирует несколько ситуаций, в которых дети должны выбрать, что сделать для здоровья:

- «Ты пришел с прогулки и устал. Что ты будешь делать?» – (варианты: отдохнуть, почитать книгу, пойти мыться);
- «Ты хочешь поесть конфету, но перед этим нужно поужинать. Что ты сделаешь?» – (варианты: съесть полезную пищу, а потом конфету или сначала конфету, а потом еду).

Дети обсуждают, почему важно принимать правильные решения, которые помогают поддерживать здоровье.

Игра «Здоровые или нездоровые привычки?»

Цель: закрепить знания у детей о привычках и научить их различать.

Педагог раздает карточки с изображениями различных привычек: правильное питание (фрукты, овощи), занятия спортом (плавание, бег), отдых

(сладкий сон, отдых после прогулки), но также есть карточки с изображениями нездоровых привычек (слишком много сладкого, слишком много времени за экраном).

Дети по очереди выбирают карточки, показывают их и объясняют, хорошая эта привычка или плохая, а также, почему она влияет на здоровье.

Динамическая игра «Зарядка для здоровья»

Цель: активизировать детей, развить физическую активность как элемент здорового образа жизни.

Педагог включает музыку, и дети выполняют несколько простых физических упражнений: прыжки, наклоны, бег на месте, растяжка.

Во время игры педагог подчеркивает, как важно делать зарядку для поддержания хорошего здоровья и энергии, а также, что физическая активность помогает укрепить тело и поднять настроение.

Творческое задание «Рисуем, как мы заботимся о здоровье»

Цель: закрепить понимание здорового образа жизни через творчество.

Дети рисуют и пишут на листах бумаги, как они заботятся о своем здоровье, что делают каждый день для того, чтобы быть здоровыми: едят полезную пищу, занимаются спортом, гуляют на свежем воздухе и заботятся о гигиене.

Педагог обсуждает с детьми рисунки, спрашивает: «Что на рисунке поможет вам оставаться здоровыми?»

Игра с плакатом «Колесо здоровья»

Цель: подвести итог занятия и закрепить знания о здоровом образе жизни.

Педагог показывает плакат с изображением «Колеса здоровья», где каждый сегмент посвящен одному из аспектов здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, гигиена, режим дня, эмоциональное состояние, привычки).

Дети по очереди называют действия, которые относятся к каждому сегменту колеса. Например: «Что поможет нам быть здоровыми, если мы

будем правильно питаться?» или «Что важно для здоровья, когда мы занимаемся спортом?». Педагог помогает дополнить ответы детей, подчеркивая важность каждого аспекта.

Заключение: подведение итогов

Цель: закрепить полученные знания и мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Педагог спрашивает детей: «Как вы будете заботиться о своем здоровье? Что нового вы узнали сегодня? За все занятия?». Каждый ребенок делится своими мыслями о том, что ему кажется важным для здоровья, и какие полезные привычки он будет развивать.

Педагог подводит итог занятия, акцентируя внимание на том, что каждый день мы можем выбирать, что будем делать для своего здоровья.

Работа с родителями

Цель работы с родителями: создание благоприятных условий в семье для формирования у ребенка привычек здорового образа жизни.

Формы работы с родителями.

1. Памятки и буклеты. «Режим дня дошкольника», «Важность эмоционального благополучия дошкольника», «Как помочь ребёнку сохранить здоровье?», «Двигательная активность – важная часть здоровья дошкольника» (рисунок 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27).

Режим дня дошкольника

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

Питание. Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.



Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

Рисунок 21. Памятка «Режим дня дошкольника»



Рисунок 22. Буклет «Важность эмоционального благополучия дошкольника»
(Внешняя сторона буклета)

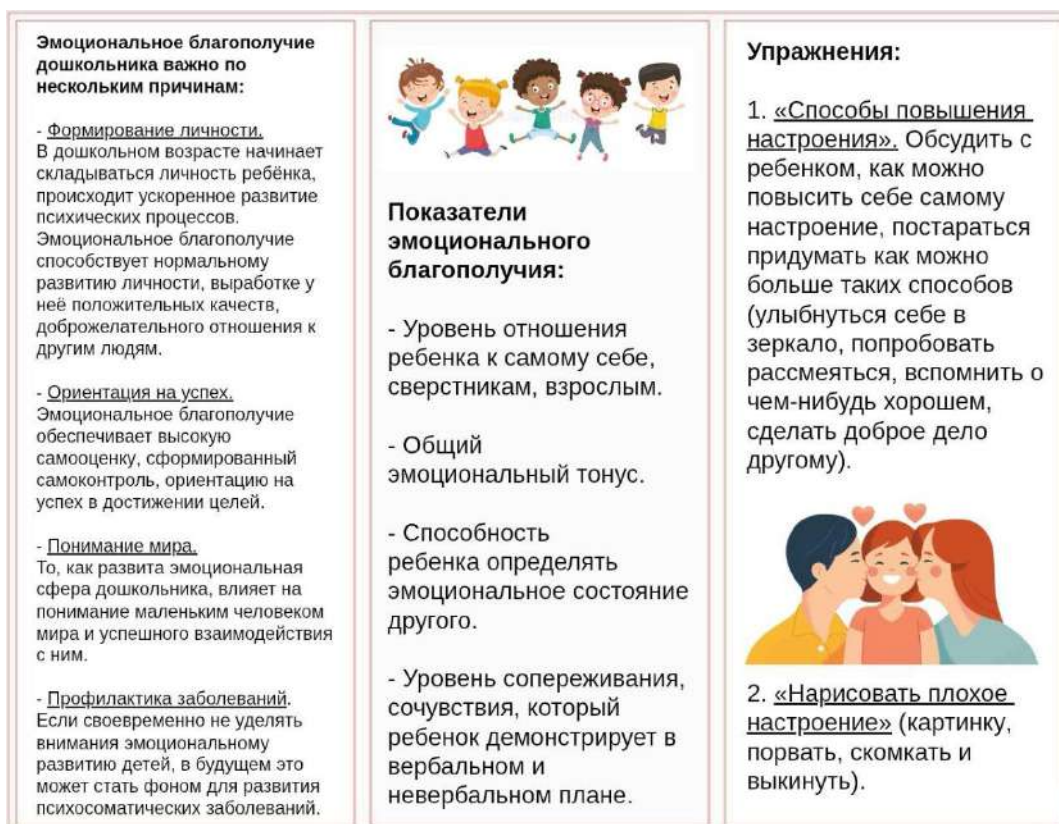


Рисунок 23. Буклет «Важность эмоционального благополучия дошкольника»
(Внутренняя сторона буклета)



Рисунок 24. Буклет «Как помочь ребёнку сохранить здоровье?»

(Внешняя сторона)



Рисунок 25. Буклет «Как помочь ребёнку сохранить здоровье?»

(Внутренняя сторона)



Рисунок 26. Буклет «Двигательная активность – важная часть здоровья дошкольника»

(Внешняя сторона)



Рисунок 27. Буклет «Двигательная активность – важная часть здоровья дошкольника»

(Внутренняя сторона)

Результаты названных признаков в методике «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т. К.)
(Экспериментальная группа)

Ребенок	Количество названных признаков	Уровень	Примеры ответов
1	12	Высокий	Спорт, чистота, улыбка, правильное питание, отсутствие болезней, сон, прогулки, гигиена, закаливание, вода, витамины, хорошее настроение
2	7	Средний	Закаливание, свежий воздух, прогулки, витамины, вода, полезная еда, полезные привычки
3	4	Допустимый	Хорошее настроение, отдых, крепкий сон, активность
4	12	Высокий	Спорт, чистота, улыбка, правильное питание, отсутствие болезней, сон, прогулки, гигиена, закаливание, вода, витамины, хорошее настроение
5	7	Средний	Закаливание, свежий воздух, прогулки, витамины, вода, полезная еда, полезные привычки
6	5	Допустимый	Здоровье зубов, чистота, прогулки, витамины, мытье рук
7	7	Средний	Закаливание, свежий воздух, прогулки, витамины, вода, полезная еда, полезные привычки
8	12	Высокий	Спорт, чистота, улыбка, правильное питание, отсутствие болезней, сон, прогулки, гигиена, закаливание, вода, витамины, хорошее настроение
9	6	Допустимый	Зарядка, сон, витамины, здоровые зубы, спорт, вода
10	7	Средний	Закаливание, свежий воздух, прогулки, витамины, вода, полезная еда, полезные привычки
11	4	Допустимый	Овощи, спорт, чистота, прогулки

12	12	Высокий	Спорт, чистота, улыбка, правильно питание, отсутствие болезней, сон, прогулки, гигиена, закаливание, вода, витамины, хорошее настроение
13	12	Высокий	Спорт, чистота, улыбка, правильно питание, отсутствие болезней, сон, прогулки, гигиена, закаливание, вода, витамины, хорошее настроение
14	7	Средний	Закаливание, свежий воздух, прогулки, витамины, вода, полезная еда, полезные привычки

Таблица 28

Результаты названных признаков в методике «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андрющенко Т. К.)

(Контрольная группа)

Ребенок	Количество названных признаков	Уровень	Примеры ответов
1	9	Средний	Чистота, закаливание, витамины, активность, сон, природа, питание, вода, прогулки
2	5	Допустимый	Питание, вода, гигиена, витамины, спорт
3	3	Низкий	Спорт, витамины, активность
4	9	Средний	Чистота, закаливание, витамины, активность, сон, природа, питание, вода, прогулки
5	5	Допустимый	Гигиена, прогулки, отсутствие болезней, питание, вода
6	10	Высокий	Мытье рук, зарядка, отдых, фрукты, овощи, спорт, прогулки, витамины, гигиена, хорошее настроение
7	5	Допустимый	Спорт, чистота, свежий воздух, зарядка, фрукты
8	3	Низкий	Прогулки, спорт, витамины
9	8	Средний	Сон, зарядка, витамины, питание, вода, фрукты, овощи, мясо
10	4	Допустимый	Свежий воздух, зарядка, сон, спорт
11	5	Допустимый	Прогулки, спорт, бег, питание, вода
12	7	Средний	Закаливание, отсутствие болезней, питание, спорт, вода, сон, отдых

13	11	Высокий	Мытье рук, витамины, прогулки, свежий воздух, питание, фрукты, овощи, сон, спорт, закаливание, чистота
14	6	Допустимый	Спорт, сон, природа, витамины, фрукты, овощи

Результаты наблюдения за обучающимися по методике «Формирование о
здоровом образе жизни у дошкольников» (Новикова И.М.)
(Экспериментальная группа)

Ребенок	Уровень	Характеристика поведения
1	Средний	Подражает другим детям
2	Высокий	Самостоятельна в гигиене, выполняет зарядку
3	Низкий	Не выполняет зарядку, избегает мытья рук
4	Средний	Выполняет гигиену под контролем
5	Высокий	Активно участвует в зарядке, самостоятельно моет руки
6	Низкий	Избегает участие в гимнастике
7	Высокий	Самостоятельна в гигиене, выполняет зарядку
8	Средний	Выполняет гигиену под контролем
9	Средний	Выполняет гигиену под контролем
10	Высокий	Самостоятельна в гигиене, выполняет зарядку
11	Средний	Моет руки после напоминания, подражает другим детям на зарядке
12	Высокий	Активно участвует в зарядке, самостоятельно моет руки
13	Средний	Подражает другим детям
14	Высокий	Активно участвует в зарядке, самостоятельно моет руки

Результаты наблюдения за обучающимися по методике «Формирование о
здоровом образе жизни у дошкольников» (Новикова И.М.)

(Контрольная группа)

Ребенок	Уровень	Характеристика поведения
1	Низкий	Избегает зарядки, моет руки только под строгим контролем
2	Низкий	Избегает все мероприятия
3	Низкий	Постоянно напоминают о выполнении гигиенических процедур
4	Высокий	Активно участвует в зарядке, самостоятельна в гигиене
5	Средний	Выполняет гимнастику, но нуждается в напоминании
6	Средний	Участвует в играх с оздоровительным уклоном, выполняет через подражание
7	Низкий	Подражает всем детям, неохотно выполняет
8	Низкий	Избегает участие в гимнастике
9	Низкий	Избегает все мероприятия
10	Средний	Подражает другим детям на зарядке
11	Высокий	Активно участвует в зарядке, самостоятельна в гигиене
12	Высокий	Выполняет все самостоятельно, осознанно
13	Средний	Подражает другим детям
14	Средний	Выполняет все процедуры, но под контролем

Результаты беседы по методике «Беседа о здоровом образе жизни»

(Кудрявцев В.Т.)

(Экспериментальная группа)

Ребенок	Баллы	Уровень	Характеристика ответов
1	12	Высокий	Ребенок перечислила вредные привычки, знает о здоровье и закаливании
2	7	Высокий	Ребенок перечислила вредные привычки, знает о здоровье и закаливании
3	11	Высокий	Полное понимание пользы гигиены и физического здоровья
4	3	Средний	Затрудняется в объяснении связи здоровья и привычек
5	13	Высокий	Понимает для чего нужно закаливание, знает о здоровых и вредных привычках и указывает как они влияют на здоровье
6	12	Высокий	Соотносит влияние окружающей среды на здоровье человека
7	1	Средний	Частично связывает состояние здоровья с привычками. Отвечал с помощью подсказок
8	9	Высокий	Понимает для чего нужно закаливание, знает о здоровых и вредных привычках и указывает как они влияют на здоровье
9	3	Низкий	Нет понимания здорового образа жизни, отвечает с затруднениями
10	7	Средний	Есть понимание о вредных привычках и здоровье, но ответы короткие и не полные
11	12	Высокий	Есть полное понимание значимости здорового образа жизни
12	8	Высокий	Ребенок перечислил вредные привычки, знает о здоровье и закаливании
13	9	Средний	Требуется помощь в объяснении пользы здоровых привычек
14	1	Средний	С помощью наводящих вопросов отвечает о пользе закаливания и вредных привычках

Результаты беседы по методике «Беседа о здоровом образе жизни»

(Кудрявцев В.Т.)

(Контрольная группа)

Ребенок	Баллы	Уровень	Характеристика ответов
1	4	Средний	Частично понимает связь влияния окружающей среды на здоровье, не уверенно отвечает
2	11	Высокий	Четкие ответы, знает о закаливании
3	2	Низкий	Отказался отвечать
4	10	Высокий	Самостоятельно формулирует ответы, понимает значение закаливания и здорового образа жизни
5	8	Средний	Частично понимает связь влияния окружающей среды на здоровье, не уверенно отвечает
6	10	Высокий	Понимание всех аспектов здорового образа жизни
7	6	Средний	Знает о вредных привычках, но неуверен в ответах
8	7	Средний	Знает о пользе закаливания, но нет понимания о вредных привычках, частичные ответы
9	10	Высокий	Уверенно ответил на все вопросы, рассказал о всех способах закаливания
10	5	Средний	Частичные знания о гигиене и вредных привычек. Ответы были с помощью подсказок
11	4	Низкий	Не может связать вредные привычки со здоровьем и гигиеной
12	11	Высокий	Уверенные ответы о вреде и влиянии вредных привычек
13	8	Средний	Неполные ответы, но есть общее понимание темы
14	12	Высокий	Отличные знания о здоровом образе жизни, уверенно отвечал