

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра педагогики детства

**ЮДНИКОВА АННА ГЕННАДЬЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ РАБОТА

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В  
УСЛОВИЯХ СЕМЬИ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Дошкольное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующей кафедрой  
к.п.н., доцент Яценко И.А.  
«7» июня 2017 \_\_\_\_\_

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент Василькова Ж.Г.  
«7» июня 2017 \_\_\_\_\_

Дата защиты: 19.06.2017 г.

Обучающийся:

Юдникова А.Г.

«7» июня 2017 \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВЛИЯНИИ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ</b> .....	8
1.1. Здоровый образ жизни: факторы, признаки.....	8
1.2. Формирование представлений о здоровом образе жизни в онтогенезе.....	10
1.3. Принципы и алгоритм взаимодействия семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни.....	22
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1</b> .....	27
<b>ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАZE ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ</b> .....	30
2.1. Характеристика экспериментальной выборки и методов исследования.....	30
2.2. Результаты изучения представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.....	33
2.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни в условиях семьи.....	37
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	54
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	55
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	58
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	62

## ВВЕДЕНИЕ

Современные образовательные стандарты, которые предъявляются российским обществом, направлены на обновление содержания воспитания и обучения подрастающего поколения в дошкольных учреждениях. Большое значение в воспитании и развитии детей уделяется сохранению здоровья детей. Именно дети составляют будущее России и то, какова степень их физического здоровья, будет важным фактором процветания страны, что определяет проблему как актуальную, что обусловило выбор данной темы исследования.

Одна из самых актуальных задач обучения и воспитания - сохранение здоровья ребенка. Личный пример родителей является наиболее успешным способом формирования культуры здоровья у детей, т.к. все-таки родители являются первыми педагогами, а роль дошкольных учреждений оказать семьям грамотную поддержку в вопросах воспитания и развития дошкольников.

Дошкольный возраст является решающим в формировании основ физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Одновременно это период, когда ребенок находится в полной зависимости от окружающих его взрослых - родителей, педагогов. Поэтому так очевидна значимость формирования основ здорового образа жизни у детей, его субъектная позиция, начиная с дошкольного возраста.

Взаимодействие дошкольной организации с семьей, как двух основных социальных структур, всегда было и остается актуальным, потому как для достижения наилучших результатов воспитательно-образовательного процесса необходимо единство требований, предъявляемых к ребенку, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей.

Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

Проблемой воспитания здорового образа жизни интересовались еще с давних времен. Такие философы, как Дж. Локк А. Смит, К. Гельвеций и др., говорили о решающей роли воспитания здорового образа жизни в развитии человека и считали, что последнее практически невозможно без первого.

Воспитание здорового образа жизни детей – одна из актуальных проблем в нашем обществе. Выражено это в том, что у современных детей нередко искажены представления о здоровом образе жизни. Семья является определяющим фактором в формировании представлений детей о здоровом образе жизни" это характеризуется достаточно быстрыми изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека по этому на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – это целостный процесс. Он требует овладение суммой определенных знаний и изучение разных приемов работы с детьми, а так же пропаганды знаний, о здоровом образе жизни, среди родителей.

В настоящее время, подрастающее поколение подвержено влиянию негативных факторов. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской проблемой, но и серьезной педагогической проблемой.

Важную роль в формировании здорового образа жизни ребенка играет семья. Родители несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей нашла отражение в многочисленных исследованиях психологов, педагогов, политологов, философов, социологов, физиологов, экологов:

- обоснование связи физического и психического состояния человека находим в исследованиях И.С. Бериташвили, Н.А. Берштейна, В.М. Бехтерева, С.П. Боткина, Л.Р. Лурье, А.Ю. Рахнера и др.;

- проблема психологического здоровья детей исследовалась в трудах Л.А. Абрамян, И.В. Дубровиной, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Я.З. Неверович, Т.А. Репиной, М.Ю. Стожаровой и др.;

- принцип взаимосвязи физиологического и психического развития был реализован в трудах психологов П.П. Блонского, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова и др.;

- на важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, А.В. Мудрика, И.П. Подласого, В.А. Слостенина, Е.О. Смирновой.

Вопросы формирования у дошкольников здорового образа жизни освещены в научно-педагогической литературе, однако, теоретическое осмысление формирования представлений о понятии "здоровый образ жизни" у старших дошкольников в научной литературе представлено недостаточно и не являлось предметом специального изучения

**Объектом исследования** являются представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

**Предмет исследования:** представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни в условиях семьи.

**Цель исследования:** изучить представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни в условиях семьи и разработать психолого-педагогические рекомендации по их формированию.

**Гипотеза:** формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни в условиях семьи будет эффективным при соблюдении следующих условий:

- взаимодействие ДОО с родителями по формированию представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни на основе деятельностного подхода;

- в дошкольном образовательном учреждении должна реализовываться программа и модель формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста при обязательном включении семейной системы в реализацию данной программы.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы были определены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Изучить представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни в условиях семьи.

**Методы исследования** определялись в соответствии с целью, гипотезой и задачами работы:

1. Теоретические методы: анализ медицинской и психолого-педагогической литературы, изучение медицинской и психолого-педагогической документации на воспитанников.

2. Эмпирические методы: наблюдение за детьми, педагогический эксперимент, контент - анализ.

# **ГЛАВА 1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВЛИЯНИИ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

## **1.1. Здоровый образ жизни факторы признаки**

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) – один из приоритетов государственной стратегии. Именно состояние здоровья населения является одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства.

Существует множество факторов, определяющих здоровье человека. Однако, по мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на первое место выходит именно здоровый образ жизни. Если суммировать вклад наследственности и медицинской помощи в здоровье, то, согласно оценкам специалистов, он будет приближаться к 30%. А вот остальные 70% - это здоровый образ жизни, включающий, в том числе, и экологическую составляющую. Уже общеизвестен факт, что болезни дешевле предотвращать, чем лечить. Здоровый образ жизни – это колоссальная экономия государственных и частных средств. Здоровый образ жизни – это выгодно с различных точек зрения. Давно не секрет, что лечение средствами современной медицины предполагает очень высокие затраты.

Особенностью текущего периода является реальный переход от парадигмы лечения больного к парадигме сохранения здоровья. В соответствии с Федеральным законом от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» реализация мер по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни (далее - ЗОЖ) населения отнесена к приоритетным направлениям в сфере охраны здоровья граждан.

В Послании Президента РФ Федеральному Собранию от 04.12.2014 г. сказано: «В этом году в глобальном рейтинге здравоохранения Россия впервые признана благополучной страной. Это государства, где средняя



продолжительность жизни превышает 70 лет. На данный момент этот показатель в России превысил 71 год.

России утверждены в Указах Президента Российской Федерации: к 2018 г. продолжительность жизни россиян должна увеличиться с 70,3 до 74 лет, а смертность от сердечно-сосудистых заболеваний - снизиться с 753,0 до 649,4 случая на 100 тыс. населения.

В решении этой задачи должны участвовать все структуры общества и все уровни органов власти.

К задачам формирования ЗОЖ у дошкольников следует отнести:

- достижение полноценного физического развития детей: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;

- воспитание нравственно-волевых черт личности;

- формирование доступных представлений и знаний детей о ЗОЖ, о своем организме, о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических нормах и правилах;

- формирование у детей привычек и практических навыков ЗОЖ;

- воспитание у детей интереса к активной деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья, а также уважительного отношения к здоровью окружающих.

К психолого-педагогическим условиям, обеспечивающим формирование здоровьесберегающей педагогической системы детского сада мы относим:

- обеспечение научно методического сопровождения процесса формирования ЗОЖ;

- содержательной и мотивационной готовности педагогов к созданию здоровьесберегающей педагогической системы и формированию ЗОЖ у детей.

## **1.2. Формирование представления о здоровом образе жизни в онтогенезе**

Одной из основополагающих задач государства является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан. Состояние здоровья населения и привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей ее экономической жизни, поскольку здоровая нация - основа процветания государства.

Проблема изучения здорового образа жизни одна из центральных в психолого-педагогической науке.

Эффективность воспитания и обучения детей напрямую зависит от их здоровья.

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Прежде чем приступить к рассмотрению понятия «здоровый образ жизни» попытаемся дать определение основным понятиям.

На наш взгляд, целесообразно начать с определения понятия «валеология».

Название она получила от латинского слова «valeo»- (быть здоровым), которое и определило содержание валеологии как деятельности человека, направленной на формирование, сохранение и укрепление здоровья [7, с. 38].

С понятием валеология тесно связано понятие - педагогическая валеология.

Педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья до сих пор находится в стадии становления. Ведущими путями развития педагогической валеологии являются сохранение здоровья ребенка, развитие творческой активности каждой личности, создание педагогических условий для формирования здорового генофонда нации [19, с. 25]

Под валеологической культурой ребёнка понимается совокупность нескольких компонентов: осознанное отношение к здоровью и жизни, знания о здоровье и умение оберегать, поддерживать и сохранять его, а также самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской помощи [7, с. 40].

Одновременно с таким значимым для человека понятием, как «жизнь», и «смерть» в далекой древности сформировалось и понятие «здоровье».

В начале оно соотносилось в основном с физическим состоянием человека: здоровый человек - значит, не больной человек [34].

И здоровье определялось как нормальное состояние организма, при котором правильно действуют все его органы [36].

Существует более трехсот определений понятия «здоровья», мы рассмотрим только некоторые из них.

По данным специалистов в области здравоохранения здоровье каждого человека на 50% процентов зависит от его образа жизни.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни дошкольном возрасте, зависит в последующем деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечают А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В.Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю.Толстова, З.И.Тюмасева и др.,

Проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Иначе говоря, образ жизни - деятельность личности, протекающая в конкретных условиях жизни и зависящая от них.

На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными требованиями направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников.

И это не случайно. Последние данные Министерства образования и науки Российской Федерации: по статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8,1% снизилось число здоровых детей. На 6,75% - увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. На 1,5%-возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Педагог-новатор в дошкольном образовании по проблемам здоровья современного ребенка Вера Алямовская отмечает: «Хотя много лет в практике дошкольного образования проповедуется необходимость комплексного подхода к оздоровлению детей, эта проблема до сих пор должным образом не решена» [3, с. 5].

На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни [3, с. 7].

Современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: оптимальный двигательный режим;

рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции [22, с. 76]

Как считает С.В. Попов, сложившаяся система современного дошкольного образования, не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Изложенное позволяет сделать вывод, о том, что знания детей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье и его сохранении.

Следующий фактор здорового образа жизни - двигательный режим.

Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипонезии и гиподинамии, и это, при том, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации - недостаточная двигательная активность.

Больше времени дети проводят сидя за просмотром телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности.

В настоящее время имеется обширная литература, посвященная теоретическим и методическим вопросам оптимизации двигательной деятельности детей разработан и практически апробирован ряд оздоровительных систем занятий физическими упражнениями, обладающих доступностью, простотой реализации, объяснимой эффективностью.

Перейдем к следующему фактору здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме питания.

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания дошкольников, так как правильное питание обеспечивает полноту процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья.

При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям, как в количественном, так и в качественном составе пищи.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.

2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.

3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.

4. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание.

Практически всем известно изречение: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».

И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - в первую очередь переохлаждению и перегреву.

Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливание повышает также неспецифическую устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции.

Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются:

- постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);
- систематичность (закаливание будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов);
- комплексность - закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- учет индивидуальных особенностей при закаливании необходимо принимать во внимание и рост, и пол, и состояние здоровья, а также местные климатические условия и привычные температурные режимы.

При закаливании детей необходимо в первую очередь помнить, что у них каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие.

Положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Наилучшим способом достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в закаливающую процедуру элементов веселой игры.

Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби); хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания, оно широко пропагандируется и практикуется во многих странах.

Следующий фактор здорового образа жизни - это личная гигиена. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил

личной гигиены - комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей тела (мытьё рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ перед сном или теплая ванна) должны стать естественной и неотъемлемой процедурой.

Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья.

Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой, оптимального уровня температуры тела и кожи, влажность кожи, кожного дыхания.

Следует с самого раннего возраста воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за своей одеждой. Подбирать обувь лучше всего точно по размеру: не слишком тесную, но и не на вырост. Тесная обувь причиняет боль, затрудняет походку, нарушает рост и форму стоп. Необходимо воспитывать у детей бережное отношение к одежде и обуви. Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого - в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение.

Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается



вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Сложившаяся на сегодняшний день система дошкольного образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни.. Изложенное позволяет сделать вывод, о том, что “знания” взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье

Решение проблемы образа жизни в отношении формировании культуры здоровья детей дошкольного возраста лежит на пути заимствования культурного наследия, формирования мышления в области профилактики и укрепления здоровья.

Речь идет о формировании мировоззренческой позиции, характеризующейся взаимосвязью и взаимообусловленностью значений культуры здоровья, усвоенных индивидом с другими человеческими ценностями (счастье, любовь, мир, самореализация и саморазвитие).

Обсуждая условия формирование здорового образа жизни, нужно сказать, что у каждой семьи, у каждого человека свое представление о здоровом образе жизни. К сожалению, очень редко, создавая принципы жизни, люди думают о воспитании характера, взаимоотношении с окружающими и на работе и дома, стиле работы и отдыха, то есть о факторах позволяющих сохранить нормальный психологический режим и нормальное состояние нервной системы.

Государство должно создавать не только материальную базу формирования здорового образа жизни, но и способствовать воспитанию каждого гражданина в духе борьбы за собственное здоровье, создавая соответствующую атмосферу в обществе и условия по формированию здорового образа жизни.

Одной из приоритетных задач дошкольного образовательного учреждения является создание условий, гарантирующих сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Специально созданные условия – это

система управления охраной и укреплением здоровья воспитанников при взаимодействии всех субъектов образовательного процесса (педагогов, родителей, воспитанников, специалистов) и реализация всех внутренних и внешних возможностей ДООУ.

Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. В этой связи, использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе современного детского сада позволит обеспечить не только высокий уровень реального здоровья воспитанника, но и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к своему здоровью.

Выявлению условий формирования здорового образа жизни посвятили свои исследования В. М. Брехман , [7, с. 93] Г. С. Никифоров, Л.А.Корыстылева и др.

Обобщив, эти исследования В.Г.Алямовская выделяет несколько условий формирования здорового образа жизни [2, с. 54].

Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям, Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон. Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении.

Педагоги должны понимать, что оздоровительная деятельность дошкольного образовательного учреждения - это долгосрочная инвестиция государства в семью, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

Вторым по важности условием формирования здорового образа жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы, которая была бы нацелена на приобретение детьми комплекса

необходимых знаний об уходе за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям.

Педагогам дошкольного учреждения, пишет В.Г. Алямовская необходимо составить перечень занятий о здоровом образе жизни, которые они гарантированно сумеют воспитать у детей за время их пребывания в дошкольном учреждении.

Не получив быстрых результатов от полезных для своего здоровья действий, дети теряют к ним интерес и выполняют их механически (так надо), а если появляется возможность, то попросту уваливают. Эффект задержанной обратной связи - одна из главных причин негигиенического поведения детей, пренебрежения ими правилами здорового образа жизни. Педагоги должны учитывать специфику этого эффекта при организации оздоровительной работы и позаботиться о том, чтобы самим не попасть в эту ловушку.

В программе, формирующей у детей привычки здорового образа жизни, должен быть учтен лучший опыт физического воспитания.

И в этом смысле не столь важны технологии оздоровления, сколько методы и средства необходимые для формирования знаний о здоровом образе жизни.

Третьим условием формирования у детей здорового образа жизни является овладение системой представлений о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни. Обозначим круг представлений о здоровом образе жизни:

- представлений о человеческом организме, о функциях его частей;
- представлений о болезнях, их вреде, о необходимости их профилактики;
- представлений о зависимости здоровья и здорового образа жизни от состояния окружающей среды;
- представлений о безопасном поведении в природе, дома, на улице.

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических личностных возможностях о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой.

Эти знания дети приобретают на специальной непосредственной деятельности.

По мнению Алямовской В.Г. система знаний о своем организме, здоровье представляет собой целостный интегрированный с другими образовательными областями курс. Этот курс, несмотря на то, что некоторая часть его содержания совпадает с содержанием широко распространенного в системе дошкольного образования России, курса основ безопасности жизнедеятельности имеет ряд существенных отличий, в том числе и по методике организации занятий.

Во-первых, система легко интегрируется в другие образовательные курсы, что позволяет «укладываться» в отведенное для занятий время и не перегружать детей.

Во-вторых, методика организации занятий нацеливает педагога на то, чтобы дети в полной мере были субъектами образовательного процесса. Дети должны сами сформулировать соответствующие выводы, подобно герою из произведения В. Маяковского: «...и сказала кроха - буду делать хорошо, а не буду плохо».

В-третьих, в непосредственной образовательной деятельности дети должны осваивать практику самомониторинга здоровья.

В-четвертых, содержание непосредственной образовательной деятельности должно в полной мере соответствовать практике физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в дошкольном учреждении.

Становясь активными участниками образовательного процесса, ощущая его органичную связь с тем, что требуют от них в плане ухода за своим телом взрослые, дети полнее осознают связь между состоянием своего организма и их собственной заботой о нем.

Четвертым условием формирования у детей здорового образа является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

Адекватно оценивая актуальные возможности, видя перспективы их роста, ребенок начинает образ себя «будущего». Мало того, он начинает любить этот образ и начинает стремиться к достижению идеала. Отсюда следует, что взрослые должны иметь представления об «идеалах» детей и помогать в их актуализации. Они должны уметь «организовать» успех каждому ребенку. Чувствуя поддержку, видя свои растущие возможности, ребенок стремиться к новым физическим и личностным достижениям.

Дети стремятся к совершенствованию, остро переживают свои неудачи, не требуют доказательств.

Реализация принципа резонанса возможна в различных формах физкультурной работы с детьми, но самыми эффективными являются спортивные соревнования, физкультурные досуги-зачеты, занятия-зачеты, физкультурные праздники при условии, то достижения детей протоколируются. Эти протоколы составляются таким образом, чтобы не только взрослые, но и дети могли бы проследивать динамику своего развития.

Следует заострить внимание на самом важном - эмоциональном отклике детей на проигрыш, худшие, чем у сверстников результаты тестирования. Если действия педагогов будут неверными, то у ребенка вместо стремления к самосовершенствованию может возникнуть комплекс неудачника [2, с. 56].

Состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом

зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни мы подошли к выводу, что подрастающее поколение наиболее восприимчиво к различным обучающим и формирующим целенаправленным педагогическим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Таким образом, здоровый образ жизни рассматривается как активная форма поведения детей, обеспечивающая сохранение психического и физического здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его максимальной дееспособности.

### **1.3. Принципы и алгоритм взаимодействия семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни**

Совершенно неоспорим тот факт, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Исследования, проведенные учеными в этой области, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания. Во взаимодействии друг с другом они дают ребенку определенный социальный опыт, создают оптимальные условия для вхождения ребенка в мир, сохраняя и развивая его индивидуальные особенности. Взаимодействие предполагает воздействие поведения, мнения, поступков родителей, педагогов и детей друг на друга в ходе совместной работы по формированию у детей основ здорового образа жизни, приобщения их к физической культуре. Важнейшим фактором воздействия на здоровье и развитие ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей, которые обеспечивают детям эмоциональную защиту

и психологический комфорт. Взаимная поддержка предусматривает одинаковую активность и равную степень взаимовлияния друг на друга.

В соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы дошкольного образования, задача формирования основ здорового образа жизни должна решаться, начиная уже с младшего возраста. Для этого необходимо создание в дошкольном учреждении единого образовательно-оздоровительного пространства для воспитателей, медработников, воспитанников и их родителей по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, в рамках которого родители являются непосредственными участниками воспитательно-образовательного процесса ДООУ. При этом должны быть изменены формы и методы сотрудничества, исходя из степени осведомленности родителей по проблемам здорового образа жизни, возрастных и индивидуальных особенностей контингента детей, требований стандарта.

Чтобы процесс создания единого образовательно-оздоровительного пространства являлся целенаправленным и результативным, необходимо при работе с семьей учитывать уровень подготовленности и мотивацию родителей к совместной работе детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей; психолого-педагогическое просвещение родителей; стремление к обучению практическому опыту взаимодействия с ребенком младшего дошкольного возраста по приобщению его к здоровому образу жизни; желание распространять положительный опыт семейного воспитания здорового ребенка.

В ДООУ ежегодно планируется много мероприятий, способствующих повышению педагогической компетентности родителей воспитанников, по вопросам здорового образа жизни. Наиболее популярными, эффективными и самыми посещаемыми семьями мероприятиями являются те, которые предполагают совместную деятельность со своими детьми.

Организация совместных мероприятий должна учитывать основополагающие принципы совместной работы:

- единство (предполагает ориентацию воспитателя и родителей в целях и задачах воспитания здорового ребёнка);

- систематичность и последовательность работы;

- индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье;

- взаимное доверие и взаимопомощь воспитателя и родителей.

Правильно разработанная и созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;

- мотивацию к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;

- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, правильной осанки, охране зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, культуры поведения, самостоятельность;

- уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам ДОУ.

Для этого необходимо заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно- воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которое посещает их ребенок. Совершенствовать содержание и образование в ДОУ, в соответствии с реализуемой программой по формированию здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей, используя разнообразные формы и виды работы с семьей.

Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями по физическому воспитанию детей раннего возраста может состоять в следующем:

- воспитатель в присутствии детей приглашает взрослого к участию в совместной подвижной игре и демонстрирует возможные образцы деятельности;



- игровые действия повторяются несколько раз, сопровождаясь эмоционально окрашенными положительными высказываниями;

- в процессе совместной игры воспитатель знакомит родителей с разнообразием основных ключевых предметов и с приемами их игрового использования;

- затем воспитатель приглашает ребенка и проигрывает с ним несколько вариантов действий с ключевыми предметами. Родитель ставится в позицию наблюдателя и еще раз получает возможность усвоить способы организации физического воспитания в семье;

- по окончании совместной игры с ребенком, воспитатель предлагает родителю самостоятельно организовать эту игру с одним-двумя детьми.

В таких совместных мероприятиях участники демонстрируют способы формирования ЗОЖ в семье, проявляют заботу о здоровье своей семьи, показывают возможность не просто поделиться своим опытом сохранения и укрепления здоровья семьи, но и перенять его у других, почерпнуть что-нибудь ценное для себя. А также интересно и увлекательно провести время со своими детьми, привлечь к совместной деятельности близких родственников. Такие мероприятия являются показателем того, что непосредственное участие родителей способствует созданию положительной мотивации у дошкольников к занятиям физической культурой, укреплению внутрисемейных связей, формированию добрых, семейных традиций, улучшению психологического климата в семье.

Правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Единство ДОО и семьи в вопросах сохранения здоровья детей достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям; когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно- оздоровительной работы

в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.

Образовательная среда, которая дает возможность сохранять и укреплять здоровье обучающихся, определяется следующими принципами:

педагогическим — субъектно-субъектными педагогическими технологиями, где обучающиеся рассматриваются в качестве полноправных участников учебно-воспитательного процесса;

социально-нравственными — справедливыми нормами построения взаимоотношений между администрацией, педагогами, обучающимися и родителями, обеспечивающими эффективное сотрудничество, психологическую защищенность и удовлетворенность всех участников жизни образовательного учреждения.

Анализ опыта практической деятельности образовательных учреждений позволяет выделить в процессе формирования здоровьесберегающей педагогической среды следующие задачи:

- разработку методических материалов для организации учебно-воспитательного процесса, имеющего одной из главных целей сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

- организацию обучения педагогов, воспитанников и их родителей здоровому образу жизни, в частности — методам объективного контроля уровня здоровья и приемам саморегулирования эмоционального состояния;

- непрерывное и активное руководство со стороны администрации образовательного учреждения деятельностью педагогов в области сохранения и укрепления здоровья воспитанников с использованием имеющейся материальной базы и освоенных ими педагогических методов, в том числе — личного примера.

Принципы построения здоровой образовательной среды определены в результате экспериментальной и практической работы в реальной многолетней практике учреждения дополнительного образования детей.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1**

В современном понимании понятие "Здоровый образ жизни" представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Специфика формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников включает в себя: охрану и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни, организацию разносторонней деятельности, направленной на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

В формировании представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста педагог может использовать различные методики, используя их в построении образовательно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

В формировании представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста педагог может использовать различные методики, используя их в построении образовательно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей эффективности в воспитании

можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.

## **ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАZE ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ**

### **2.1. Характеристика экспериментальной выборки и методов исследования**

Данное исследование проводилось в муниципальном бюджетном дошкольном учреждении детский сад №3 «Светлячок» в посёлке Абан. В процессе экспериментальной работы был проведен констатирующий эксперимент.

В исследовании принимали участие 20 детей одной старшей группы: 6 мальчиков и 14 девочек.

Целью констатирующего этапа эксперимента явилось определение уровня сформированности представлений у детей старшей группы здоровом образе жизни.

В качестве методов исследования на констатирующем этапе были выбраны:

- изучение условий организации здорового образа жизни в ДООУ;
- диагностика понимания детьми и родителями сути здорового образа жизни в виде тестирования, опроса и контент - анализа рассуждений детей.

Наблюдения за организацией здорового образа жизни в ДООУ показали, что определенные условия созданы:

- 1) в ДООУ есть музыкально-физкультурный зал, в котором есть современное оборудование;
- 2) в групповой комнате есть физкультурный уголок; у педагога есть пособия, которые направлены на стимулирование активных движений детей и способствующие формированию устойчивых двигательных навыков, развитых занятиях физкультурой.
- 3) на участке ДООУ сформирована спортивная площадка;
- 4) медицинский кабинет.

ФГОС определяет, что важнейшим направлением деятельности ДОУ является охрана и укрепление здоровья детей. Для этого в дошкольном учреждении регулярно проводятся оздоровительные и профилактические мероприятия для закаливания воспитанников с учетом группы здоровья ребенка; закаливание детей контрастными воздушными ваннами; формирование навыка ходьбы босиком; активное пребывание детей на свежем воздухе; регулярное проведение мероприятий по укреплению иммунитета в период обострения гриппа; обязательная вакцинация детей.

Проведя ознакомление с условиями, создаваемыми для сохранения здоровья детей, становится ясным, что в дошкольном учреждении много внимания уделяется воспитанию здоровых, всесторонне развитых детей. Так, планирование работы ДОУ включает мероприятия по формированию здорового образа жизни, в том числе и физическому воспитанию детей. Среда ДОУ, в которой дети проводят значительное количество времени, оснащена всем необходимым для поддержания здоровья детей и развития их физических качеств, что является важным условием для решения задач по физическому воспитанию и оздоровлению детей данного ДОУ.

Проведенный анализ состояния здоровья по медицинским картам воспитанников ДОУ показывает, что более половины всех воспитанников имеют II и III группы здоровья. Причинами, на наш взгляд, являются не только наследственные факторы, но и условия социальной среды, в которой дети физически формируются. В ДОУ большое внимание уделяется работе по формированию физической культуры и привитию необходимых санитарно-гигиенических навыков, так как именно эти виды деятельности являются важной частью работы по формированию ЗОЖ. В тоже время, дальнейшее исследование показало, что проводимая работа не создает у детей целостных представлений о ЗОЖ.

Беседы с родителями позволяют уточнить данные, полученные в ходе анкетирования, Объектами анализа являются ответы, полученные в результате анкетирования родителей и бесед с ними, а также содержание,

средства общения и эмоциональная насыщенность общения родителей с детьми.

Таким образом, можно сделать вывод, что методика выявления уровня представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни направлена на исследование: представлений детей о ЗОЖ, педагогических условий формирования представлений детей о ЗОЖ в дошкольном образовательном учреждении и социально-педагогических условий формирования представлений детей о ЗОЖ в семье.

Все выше сказанное актуализирует необходимость проведения работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного учреждения.

Начальным этапом такой работы является определение критериев уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни, в частности:

- 1) сформированность представлений детей о здоровье как о состоянии человека и о том, как влияет окружающая среда на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (понимание привычек, которые полезны для человека и которые вредны);
- 3) активное участие в проводимых оздоровительных и закаливающих мероприятиях, проводимых в ДООУ.

В соответствии с выделенными критериями были установлены уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у респондентов:

- низкий уровень: у ребенка не сформировано понимание что такое «здоровье»; отсутствует понимание разницы между полезными и вредными привычками; регулярно испытывает затруднения при рассказе о полезных привычках; старается избегать участия в оздоровительных мероприятиях;

- средний уровень: ребенок имеет расплывчатые представления о «здоровье»; может установить связь между понятием «здоровья» с состоянием человека; имеет некоторое представление о вредных привычках и может назвать те, которые относятся к полезным; спосторонней помощью находит связь между здоровьем и окружающей средой; при помощи педагога



называет характеристики здорового образа жизни; при соответствующей стимуляции принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях;

- высокий уровень: ребенок четко формулирует что такое «здоровье» и устанавливает взаимосвязь этого понятия с состоянием человека; называет и порицает вредные привычки; уверенно называет полезные привычки и может обосновать их влияние на состояние здоровья; понимает важность здорового образа жизни для себя; в повседневной жизни соблюдает правила гигиены; внешне аккуратен, опрятен; достаточно активен в проводимых оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

## **2.2. Результаты изучения представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни**

На первоначальном этапе экспериментальной работы для определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни была проведена беседа с респондентами (см. Приложение А).

Была проведена экспериментальная работа.

В результате беседы было выявлено, что большинство детей понимают словосочетание «быть здоровым» значит не болеть (85%). На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, 100% детей ответили «тепло одеваться». Дети понимают, что не соблюдение таких правил как, хорошо одеваться, если холодно; закрывать окно при сквозняке, может привести к болезни.

Многие дети называли вредные привычки как желаемые: «Я люблю есть много мороженого», «когда жарко я люблю холодный сок пить», «если показывают мультики я не могу оторваться от телевизора», «если на улице дождь я люблю бегать по лужам» и др.

В качестве полезных привычек дети называли: «утром делать зарядку», «закаляться», «чистить зубы», из вредных привычек дети называют: «кушать

с невымытыми руками», «ковырять в носу пальцем», «пить пиво, водку», «наркотики», «курить», «материться» и т. д.

Из опрошенных детей все дети хотят быть здоровыми, 12 детей любят бегать в «догоняшки», 14 детей умеют кататься на велосипеде, 9 детей зимой катаются на санках и бегают на лыжах, 12 детей плавают в бассейне и «поэтому закаляются», но всего лишь 6 детей делают зарядку дома, вместе со старшими.

75% (15 детей) детей считают, у них здоровый образ жизни, 25% (5 детей) ответили на вопрос «не знаю». В ходе опроса было выяснено, что отдельные респонденты связывают состояние здоровья с такими факторами окружающей среды, как: «если будешь кушать, то болеть не будешь», «продукты надо кушать только полезные для здоровья и есть витамины», «надо пить чистую воду» и т.д.

Некоторые из детей даже называют способы лечения: «пить чай с лимоном», «есть лук и чеснок», «малину надо есть», «уколы надо делать» и т.д. По результатам опроса в соответствии с вышеназванными критериями были определены уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшей группы.

Таблица 1

**Уровень здорового образа жизни у детей старшей группы  
(констатирующий этап эксперимента)**

Критерии	Уровни (чел)		
	Низкий	Средний	Высокий
Представление о здоровье	2	13	5
Отношение к вредным привычкам	2	15	3
Участие в оздоровительных мероприятиях	6	5	9
Всего	21	22	17

Из таблицы видно, что у большинства испытуемых средний уровень понимания здорового образа жизни. По первому критерию – 65 % имеют средний уровень, по второму критерию – 70% показали средний уровень сформированности, по третьему критерию - 45% высокий. Таким образом, обобщая результаты беседы можно сказать, что у опрашиваемых детей недостаточно четко сформированы представления о здоровье, нет ясного понимания и не сформировано отношение к вредным привычкам. Недостаточный уровень сформированности представлений у детей о роли физической и двигательной активности для поддержания здоровья, соблюдения режима дня, регулярности правильного питания, значения соблюдения гигиены, поддержания состояния окружающей среды, недостаточно сформированы представления о сохранении здоровья с помощью профилактических и закаливающих мероприятий, употребления полезных для здоровья продуктов питания, что должно учитываться в ДОУ.

Итак, опрос детей показал, что у респондентов не достаточно четко сформировано отношение к необходимости сохранять свое здоровье как ценности, осознание необходимости укреплять свое здоровье, воспитывая в себе хорошие привычки. В связи с чем, выявилась необходимость проведения работы по повышению уровня представлений о здоровом образе жизни у детей старшей группы.

На следующем этапе экспериментальной работы был проведен контент-анализ представлений испытуемых о здоровом образе жизни. Для этого были проанализированы рассказы детей, которые записывались на диктофон.

Так, дети в своих рассказах часто использовали такие выражения, как: здоровье (46%), зарядка (38%), лыжи (8%), жизнь (84%), привычки (48%), природа (88%).

При проведении анализа были выделены следующие единицы-признаки общего понятия «здоровый образ жизни», которые наиболее часто встречались в рассказах испытуемых:

1. режим;

2. закаливание;
3. питание;
4. зарядка;
5. здоровье;
6. привычки;
7. знания;
8. природа.

Далее была построена матрица частоты появления единиц-признаков здорового образа жизни, отраженная в таблице.

Таблица 2

**Матрица частоты появления единиц-признаков «здорового образа жизни» в рассказах детей**

Единицы признаки	Частота появлений в рассказах								общее количество
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1 режим	+	+		+	+		+		5
2 закаливание	+	+	+	+	+	+	+	+	8
3 питание	+		+	+		+			4
4 зарядка	+	+	+	+	+	+	+	+	8
5 здоровье	+	+	+	+		+		+	6
6 привычки	+	+	+	+	+	+	+	+	8
7 знание	+		+		+		+	+	5
8 природа	+	+	+	+	+	+	+	+	8

Исходя из частоты появления признаков, было сконструировано единое рабочее определение понятия «здоровый образ жизни», понимаемое детьми, которое звучит следующим образом: «здоровый образ жизни - это такой режим, который связан с правильным питанием и необходимостью развития полезных привычек для закаливания себя, которое возможно путем занятий на свежем воздухе и закаливанием организма».

Такое понимание респондентами изучаемого феномена позволяет в дальнейшем определить те педагогические условия, которые формируют у детей представления о здоровом образе жизни.

### **2.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни в условиях семьи**

Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы формирования здорового образа жизни, т. к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребёнка.

Знакомство детей с частями тела и органами чувств человека;

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах;

Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;

Развивать умение между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Знакомить с правилами безопасного поведения во время игр, рассказывать о ситуациях, опасных для жизни и здоровья.

Для формирования здорового образа у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно проводится утренняя гимнастика, цель которой создавать бодрое, жизнерадостное настроение у

детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале и на улице. Формирование здорового образа жизни дошкольников тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребёнка изложены в специальных инструкциях для работников ДОУ. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся следующие профилактические мероприятия для его укрепления:

- Постоянный контроль осанки;

- Контроль дыхания в организованной деятельности с повышенной двигательной нагрузкой;

- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;

- Витаминотерапия;

- Сбалансированное питание;

- Вакцинация против гриппа;

- Закаливание;

- Употребление свежего чеснока и лука.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению детей. В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДОО. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги ДОО создают развивающую среду для детей. Для полноценного физического развития детей в ДОО созданы следующие условия:

спортивно – музыкальный зал  
спортивная площадка,  
бассейн,  
центр физической активности,  
спортивный уголок,  
центр ЗОЖ.

Нестандартное оборудование (мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли), дидактические игры, направленные на знакомство детей с различными видами спорта, книги о спорте и ЗОЖ, картотеки гимнастики, карты достижения, зарисовки о последовательности выполнения упражнений и многое другое. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. На территории детского сада оборудованы: спортивная площадка, нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке.

Ведётся следующая физкультурно-оздоровительная работа:

1. Занятия по физической культуре в форме:

- традиционной;
- тренировочной;
- соревнования;
- самостоятельные;
- интегрированные с другими видами деятельности;

- праздники и развлечения;
- тематического характера;
- водно-оздоровительных процедур;
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

## 2. Система эффективных закаливающих процедур:

- воздушное закаливание;
- водное закаливание;
- хождение босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия).

- полоскание горла и рта;
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

## 3. Активизация двигательного режима воспитанников:

- обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики после сна, игр с движениями в свободной деятельности, музыкальной ритмике.

## 4. Использование оздоравливающих технологий в образовательной деятельности:

- пальчиковая и артикуляционная гимнастики, рекомендованные для использования в ДОУ;
- дыхательная и звуковая гимнастика по методике Стрельниковой;
- подвижные игры;
- психогимнастика по методике Чистяковой;
- специальные и коррекционные упражнения, рекомендованные для использования в ДОУ;
- хождение по дорожке здоровья.



Создание физкультурно-игровой среды определяется программными задачами всестороннего воспитания детей. Многообразие физкультурного оборудования даёт возможность продуктивно применять пособия на занятиях физической культурой разного типа, в организованных играх и упражнениях на прогулке, во время гимнастики после дневного сна. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть прочным и устойчивым. Для предотвращения травматизма во время занятий физической культурой оборудование имеет хорошие крепления, есть гимнастические маты.

С помощью оборудования и пособий обеспечивается правильное выполнение разнообразных физкультурных комплексов, а также целенаправленное формирование различных физических качеств.

Оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли беспрепятственно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

Развивающая предметно-пространственная среда отвечает основным принципам, заложенным в федеральном государственном образовательном стандарте.

Используются следующие методические приёмы:

рассказы и беседы воспитателя;

заучивание стихотворений;

моделирование различных ситуаций;

рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

сюжетно – ролевые игры;

дидактические игры;

игры-тренинги;

подвижные игры;

пальчиковая и дыхательная гимнастика;

самомассаж;

физкультминутки.

Одним из основных направлений в работе детского сада является работа с родителями детей, посещающих дошкольное учреждение. Проблемы охраны и воспитания могут успешно решаться при совместных действиях, взаимном доверии и понимании между родителями, воспитателями, медицинским работником. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй, если в ДОО не созданы детско-взрослое сообщество ДЕТИ – РОДИТЕЛИ - ПЕДАГОГИ, для которого характерно содействие друг другу, учёт возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. С первых дней знакомства с ними, мы показываем и рассказываем всё, что ждёт их детей в нашем саду, обращая внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваем их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

В работу родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе - выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей. Чаще всего это происходит путем анкетирования.

Второй – составляется план работы с родителями.

На третьем - ознакомление родителей с мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления здоровья детей.

На четвертом – устанавливаются партнерские отношения с целью организации различных мероприятий.

Для скоординированной работы с родителями используются следующие активные формы и методы:

Общие и групповые родительские собрания;

Позволяют наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

Анкетирование. Этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Беседа – наиболее доступная и эффективная форма установления связи с семьей, во время которой можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации, круглые столы.

Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

Наглядно-информационные формы работы:

Они направлены на обогащение знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

Информационные стенды - консультации; перечень рекомендуемой литературы; игры, упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;

Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников;

3. Рекомендации, практические советы.

Участие родителей в подготовке и проведении праздников, досугов.

Совместные праздники, занятия учат общаться родителей и детей друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

Дни открытых дверей, когда родители имеют возможность присутствовать на занятии.

Вовлечение родителей в проектную деятельность. В нашем саду эта форма пользуется очень большим успехом.

Информирование родителей на сайте ДОУ.

Совместные походы и туристические прогулки на природе.

### **Технология БОС- активная технология работы с родителями и детьми по формированию ЗОЖ**

Биологическая обратная связь — это комплекс методов и технологий, базирующихся на принципах обратной связи и направленных на активизацию внутренних резервов организма, развитие самоконтроля и саморегуляции путем формирования на уровне головного мозга программы физиологически адекватного управления функциями организма. Метод БОС позволяет учитывать индивидуальные особенности личности, дозированно подбирать каждому человеку нагрузку для тренировки и контролировать эффективность ее выполнения в ходе лечения, а также, используя мультимедийные возможности компьютерной технологии БОС, обеспечить высокую эмоциональную заинтересованность и нестандартность проведения лечебных сеансов, как для взрослых, так и для детей.

Метод биологической обратной связи по максимальной ДАС был разработан отечественным физиологом Александром Афанасьевичем Сметанкиным, ученый физиолог, президент Российской ассоциации БОС. Данный метод активно развивается в современной медицине и получил широкое распространение во многих ее областях. Метод БОС имеет хорошее аппаратное оснащение, которое прошло все необходимые процедуры патентования и регистрации в Министерстве здравоохранения Российской Федерации.

Направления применения в медицине и образовании «Дыхания по Сметанкину»:

- профилактика и лечение заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- профилактика и лечение речевых нарушений;
- повышение эффективности обучения;
- коррекция поведения детей с гиперактивностью и дефицитом внимания;
- оздоровление организма в целом и многое другое.

Известно, что в процессе обеспечения гомеостаза (стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды) человеческого организма дыхательная и сердечно-сосудистая системы тесно взаимодействуют между собой. Так во время вдоха происходит активация симпатической нервной системы и частота сердечных сокращений (ЧСС) увеличивается, а во время выдоха вследствие активации парасимпатической ветви вегетативной нервной системы ЧСС уменьшается. Количественная разница между величинами ЧСС на вдохе и на выдохе называется дыхательной аритмией сердца (ДАС) и отражает степень сбалансированности работы симпатической и парасимпатической ветвей вегетативной нервной системы. С помощью метода БОС (Биологически обратная связь) возможно синхронизировать вдох с увеличением ЧСС, а выдох - со снижением ЧСС, можно выработать диафрагмально-релаксационный тип дыхания и тем самым нормализовать работу вегетативной нервной системы, отвечающей за «базовое» обеспечение жизнедеятельности организма.

«Дыхание по Сметанкину» это диафрагмально-релаксационный тип дыхания, то есть дыхание животом. (Дети рождаются с таким типом дыхания, потом дыхание переходит в верхние регистры) При вдохе через нос живот округляется, выдох через слегка разомкнутые губы — выдох в 2 раза длиннее чем вдох, живот сдувается. Переход между вдохом и выдохом должен быть плавным. Показатель ДАС — дыхательная аритмия сердца,

возникает в каждом дыхательном цикле — это разница между максимальной величиной пульса на вдохе и минимальным на выдохе.

60 пульс на выдохе, 90 пульс на вдохе =  $90-60 = \text{ДАС}$  — это норма взрослого здорового человека. Этот показатель ДАС и есть паспорт здоровья. (если он мин — это не хорошо, если макс — это хорошо). ДАС с возрастом меняется. Ребенок дышит быстрее, взрослый медленнее. Показатель ДАС — индикатор биологического возраста. Это показатель самочувствия, состояния предболезни, болезни, стресса. Отличное самочувствие — 20-30 уд.в мин.

Таким образом, суть применения метода БОС в период занятий на уроках здоровья заключается в обучении человека сознательно контролировать и с помощью выработки диафрагмально-релаксационного типа дыхания целенаправленно изменять течение нарушенных функций, участвующих и влияющих на процесс речеобразования: дыхания, мышечного и вегетососудистого тонуса, психоэмоционального состояния.

Таким образом, БОС технологии осуществляются в нашем учреждении по линии учителя логопеда — Кабинет логотерапевтический, по линии кабинета «БОС-здоровье», где работает квалифицированный педагог.

Весь курс коррекции в кабинете БОС желательно разделить разделен на 5 этапов:

этап - диагностический (2-3 занятия).

этап - подготовительный (7-9 занятий).

этап - работа над основными компонентами (8-10) занятий.

этап - формирование навыков (12 занятий).

этап - заключительный (5-6 занятий).

Продолжительность основного курса и функционального состояния составляет 35-40 занятий. В случае необходимости рекомендуется дополнительный поддерживающий курс, который проводится в течение года дробно по 3-5 занятий с интервалами 3-6 месяцев.

Методику коррекции речи рекомендуется использовать в работе с детьми дошкольного возраста (начиная с четырех с половиной лет), с ребятами школьного возраста, подростками и взрослыми.

На подготовительном этапе родителям и ребенку рассказывается о методе биологической обратной связи. Учитывая, что релаксация является важным компонентом методики, ребенку необходимо помочь расслабиться в кресле, желательно с высокой спинкой и подлокотниками. Расслаблению и успокоению, безусловно, помогает спокойная эмоциональная обстановка в кабинете и доброжелательно настроенный специалист.

Логопед объясняет ребенку, что дышать он должен животом. Как только ребенок усвоил, что при вдохе живот выпячивается, а при выдохе - втягивается, можно переходить к тренировкам по ЧСС. Перед началом проведения сеанса БОС ребенок располагается напротив монитора компьютера.

К концу курса БОС-тренинга при условии, что ребенок овладевает новым навыком дыхания, могут, быть достигнуты следующие результаты:

- увеличение и/или стабилизация ДАС при снижении средней ЧСС (и ЧСС на выдохе);
- снижение частоты дыхания до возрастной нормы;
- снижение сезонной заболеваемости ОРВИ.

Таким образом, приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни, формировать у детей навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Работа в изложенном направлении даёт хорошие результаты, и стала вполне традиционной для группы, в которой я работаю.

Анализ показателей педагогического процесса в группе, результатов пропаганды ЗОЖ среди родителей, успешности привития навыков ЗОЖ детям в учебно-воспитательного процесса на первом этапе дошкольного детства позволяет заявить, что всё воспитательно-оздоровительные мероприятия, проводимые по данной методике, дают хорошие результаты, а

значит, являются обоснованными. Они позволяют выработать разумное отношение детей и родителей к своему организму, привить санитарно-гигиенические навыки помочь ребёнку приспособиться к постоянно меняющимся условиям окружающего мира, что проявляется в устойчивости к экстремальным ситуациям, невосприимчивости организма к неблагоприятным факторам. Нужно отметить, что у нас нет травматизма и других нарушений здоровья, связанных с отравлениями, электроприборами. Дети физически развиты и очень подвижны. Сократились случаи ОРВИ, повысился индекс здоровья. Кроме этого, дети и их родители с каждым днём становятся валеологически грамотней. Дети знают, как не навредить своему здоровью, как действовать в экстремальных ситуациях и многое другое.

У детей наблюдается положительная динамика сформированности осознанного отношения к своему здоровью. Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику развития детей.

Работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОО будет эффективной, если учитывать:

- возрастные и индивидуальные особенности детей;
- создавать в ДОО условия для формирования здорового образа жизни дошкольников;
- систематически и целенаправленно проводить работу по внедрению здорового образа жизни с семьями воспитанников.

#### **Методика работы с «Дневничком-здоровячком»**

«Дневничок-здоровячек» неоценим как для совместной работы воспитателя с ребенком, так и в работе с родителями, и может использоваться в качестве дополнительного материала при изучении семьи, ее устоев и внутрисемейных взаимоотношений.

Дав ребенку возможность высказать «тайное», мы помогаем ему лучше познать себя, осознать свои поступки и их последствия, а кроме того найти разнообразные решения проблемы и сделать осознанный выбор.



Родители имеют возможность взглянуть на свою семью, взаимоотношения в ней, и на самих себя глазами ребенка.

Для работы над дневником понадобятся: цветные карандаши, фломастеры, клей, фотографии, которые дети приносят из дома, шаблоны или трафареты для рисунков по темам.

«Дневничок-здоровячок» содержит заметки из жизни ребенка, расположенные на нескольких страницах.

«Это я». На этой странице ребенок будет вести дневник событий своей жизни. Необходимо приклеить свою фотографию или нарисовать свой портрет. Ответы на данные вопросы записывают родители или воспитатель.

«Моя семья». Ребенок приклеивает фотографию своей семьи. Воспитатель записывает рассказ со слов ребенка.

«Мое тело, рост и вес». Здесь ребенок, рассматривая человека, нарисованного по шаблону, определяет и называет части тела. Узнав свой рост и вес, учится видеть себя со стороны.

«Я — мальчик, а я — девочка». На этой странице дети могут выполнить аппликацию, вырезая по шаблону одежду мальчика или девочки. Можно нарисовать одежду по желанию. Ребенок учится находить отличия по половому признаку, физическим данным: девочки — слабее, мальчики — сильнее. Поэтому девочкам надо помогать, защищать их.

«Моя мечта». Ребенок пытается выразить свои желания. Он рисует то, что ему хочется. Рассказ ребенка может быть записан воспитателем или родителями.

«Что ты любишь — не любишь?». Здесь дан рисунок ромашки. В центре цветка — «я». Взрослые со слов детей записывают, что любит их ребенок и что не любит. Это могут быть действия, какие-то предметы, события, продукты питания и т.д. Затем ребенок может раскрасить свою ромашку.

«Вредные поступки — хорошие поступки». Эта страница помогает детям изобразить «что такое хорошо и что такое плохо». В пустых рамках

для картин ребенок рисует хорошие или плохие поступки. Этой работе могут предшествовать беседы или чтение художественной литературы.

«Мое имя. Как меня называют окружающие». Ребенок говорит, что он знает о своем имени, почему его так назвали. Какими ласковыми словами его называют друзья, родители, бабушка и дедушка. Можно ребенку дать задание узнать у родителей: почему ему дали такое имя и как его будут называть, когда он вырастет? Можно рассказать об именах: Людмила — милая людям, Владимир — владеющий миром и др.

«Моя ладошка». Ребенок обводит свою ладонь, а взрослый записывает год (дату). Когда ты был маленьким, у тебя была такая ладошка? Что изменилось? Что произойдет в следующем году, через год? В младших группах можно сделать потешку «Сорока-сорока», а в старших — пальчиковую гимнастику, называя каждый палец и объясняя, почему его так назвали.

Сказка про пальцы

Жили братья, не тужили,  
Но однажды приуныли,  
Стали думать и гадать,  
Как же имена всем дать.  
Я хоть ростом невелик,  
Но веселый озорник,  
Все стоите вы за мной  
Буду зваться я — большой.  
Я — указывать люблю,  
На цветы и на Луну,  
Очень я внимательный,  
Палец указательный.  
Я стою посередине,  
Буду зваться я отныне,  
Средний палец-удалец,

Вот такой я молодец!  
Меньше всех я братьев ростом,  
Ох! Как маленьким непросто!  
Но меня легко узнать,  
Пусть мизинцем будут звать.  
Брат один как не гадал,  
Имя так себе не дал,  
Но его не обижают,  
Безымянным называют!

«Любимый праздник». На этой странице дети рисуют праздник, объясняя, почему он им нравится. По шаблону обводят стол в центре своего рисунка и «сервируют» его: рисуют продукты, напитки, сладости, фрукты, которые полезны для здоровья. Необходимо уточнить, кто будет сидеть за столом: дети, дети и взрослые или только взрослые.

«Собери корзинку». Здесь нарисована корзинка, или дети рисуют ее самостоятельно и заполняют ее всем тем, что необходимо для ухода за руками, зубами, волосами (полотенце, мыло, зубная щетка, паста, расческа, шампунь и т.д.).

«Страница вежливости». Дети рисуют воздушные шары или обводят их по трафарету. Взрослые записывают со слов детей в каждый шарик вежливое слово.

«Лесенка счастья». На этой странице дети получают возможность оценить себя и свое здоровье. Это делается в начале учебного года — сентябре и в конце — мае, чтобы проследить результат проводимой работы.

«На какой ступеньке ты хочешь стоять?» — задают вопрос взрослые.

«Моя любимая сказка». Рисунок сказки, любимого сказочного героя. Можно посоветовать родителям прочитать эту сказку дома, принести книгу с этой сказкой в детский сад.

«Цветок здоровья». По шаблону дети обводят цветок, а в каждом лепестке рисуют то, что укрепляет здоровье. Эта работа может проводиться как совместная деятельность родителей и детей.

«Бабушкины рецепты». Дети рассказывают о народных средствах, которыми их лечили. Можно записать рассказ детей или дать им возможность нарисовать лекарственные растения, бочонок с медом и т.п.

«Мой режим дня». На этой странице дети изображают режимные моменты своего дня или режим в детском саду. Дети по шаблону обводят часы, рисуют стрелки (образец часов должен быть перед глазами). С помощью символов они показывают, что необходимо делать в каждый временной промежуток. Например, утро — подъем, водные процедуры; мяч, скакалки — физкультурное занятие; кровать — тихий час; чашка — завтрак; книжка — чтение; ведро, лопатка — прогулка и т.д.

«Как стать сильным». Взрослые записывают рассказ ребенка дословно, ничего не меняя. А сам ребенок рисует, как он это представляет. Это и зарядка, и плавание, и даже питание. «Буду закаляться». Здесь дети рассказывают о том, как нужно одеваться по погоде, не кутаться, проветривать комнату, ходить босиком, поливать на ножки прохладной водой и т.д. Можно также что-либо нарисовать.

«Полезные и вредные продукты». В двух колонках дети рисуют продукты, укрепляющие здоровье: овощи, фрукты, молоко, творог и др. А также продукты, наносящие здоровью вред: конфеты, сахар, жевательные резинки, газированная вода и др.

«Спорт и здоровье». Дети вырезают из журналов и газет картинки о спорте и приклеивают их на эту страницу дневничка.

«Уроки радости». Здесь говорится о праздниках, которые дети готовят в детском саду вместе с воспитателями и родителями: Пасха, Масленица, Рождество и др. Потом ребята могут нарисовать их или составить о них рассказ.

«Инструменты здоровья». На этой странице дети изображают предметы, которые несут здоровье.

«Инструменты болезни». Задание, противоположное заданию на предыдущей странице. Какие предметы вредят здоровью: нож, хлопушка, спички, телевизор и др.

«Мое настроение». Дети рисуют портреты друзей или сказочных героев, придавая им определенные эмоции или настроение: радость, грусть, злость, удивление.

«Здоровье — это ...». Данная страница заключительная в дневнике. Дети рассказывают, что значит быть здоровыми и что для этого необходимо делать. Это итог всей предшествующей работы.

Структура дневничка очень подвижна. В зависимости от задач, которые преследует педагогический коллектив, освещаемые темы могут дополняться другими или сокращаться. Работа должна проводиться с каждым ребенком отдельно в любое удобное время. Или это работа с родителями дома. Записывать рассказы нужно печатными буквами, чтобы дети в будущем могли прочитать свои мысли.

Разные виды работы дают возможность взрослому и ребенку проявить свою фантазию и инициативу. Работая с детьми младшего дошкольного возраста, нужно использовать только фотографии и рассказы детей. Но если ребенок проявит желание сделать рисунок, поддержать его.

Ценность записей, сделанных в «Дневничке-здоровячке», не в «правильности» оформления, а в их содержании.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2**

Для практического подтверждения наличия представлений о здоровом образе жизни был проведен констатирующий эксперимент. Беседа показала, что у детей есть представление о здоровом образе жизни, его влиянии на жизнь человека и что входит в основные мероприятия здорового образа жизни. У детей старшей группы не достаточно четко сформировано отношение к своему здоровью как к ценности, понимание того, что здоровье нужно не только беречь, но и укреплять, избавляться от вредных привычек, и подружиться с полезными привычками.

Проведенный контент-анализ рассказов детей показал, что дети понимают отдельные дефиниции, связанные со здоровым образом жизни, используют их в своей речи и стараются обосновать их важность.

В результате тестирования родителей была выявлена связь между стилем семейного воспитания и уровнем сформированности представлений у детей о здоровом образе жизни.

Полученные результаты показали необходимость проведения работы по повышению уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы, что нашло свое отражение в психолого-педагогических рекомендациях.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие ребенка дошкольного возраста предполагает работу над всеми жизненно важными сферами знаний. Получение знаний о здоровом образе жизни является важным моментом в формировании личности дошкольника.

В этом возрасте закладываются основы теоретических знаний о самом себе, о своем здоровье, которые являются необходимыми в этом возрасте.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни.

Здоровый образ жизни в свою очередь ориентирует деятельность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Сущность формирования у детей старшего дошкольного возраста здорового образа жизни заключается в соблюдении факторов (оптимального двигательного режима; рационального питания; закаливания; личной гигиены; положительных эмоций) и учитывая возрастные особенности дошкольников.

Таким образом, на пути воспитания полноценной личности важно развивать стремление к сохранению здоровья, основа которого закладывается в детстве. Фундаментом здорового образа жизни ребенка должны стать знания о здоровье, его значении в жизни человека и условиях сохранения.

Организация данного процесса необходима в каждом дошкольном образовательном учреждении осуществляться поэтапно с опорой на специальную обучающую программу.

Данная работа осветила методы работы с родителями по формированию здорового образа жизни старших дошкольников – воспитанников ДОУ.

В ходе исследования были решены следующие задачи:

1. Изучена литература по теме исследования.

2. Дано понятие ЗОЖ.
3. Определены цели и задачи работы с родителями по воспитанию ЗОЖ
4. Рассмотрены методы работы с родителями по формированию у дошкольников ЗОЖ.

Рассмотрев теоретические и практические аспекты данной проблемы, можно сформулировать некоторые выводы.

ЗОЖ – это формы и способы жизнедеятельности человека, направленные на формирование гармоничного человека и способствующие повышению резервных возможностей организма, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья, и успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Воспитателям необходимо сотрудничать с родителями с целью их просвещения в вопросах физического воспитания и оздоровления ребят. При этом, отсутствие у большинства современных родителей научных знаний об особенностях физического развития дошкольников, умения верно оценить состояние здоровья ребенка, а также отсутствие практического опыта взаимодействия с собственным ребенком по приобщению его к здоровому образу жизни делает проблему взаимодействия с семьей особенно актуальной.

Поэтому основными условиями для совместной работы и установления благоприятных отношений должны стать обоюдная заинтересованность сторон в достижении цели здоровьесбережения. Именно поэтому педагоги, организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребёнка, находятся в постоянном поиске и совершенствовании методов и приемов формирования основ здорового образа жизни, привитию интереса к спорту у дошкольников, поиске форм и методов приобщения родителей к этому процессу.

Содержащиеся в работе научно – методические материалы по формированию у старших дошкольников знаний о здоровом образе жизни



могут быть использованы воспитателями ДОУ для совершенствования воспитательно-образовательной работы с детьми.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости. М.: АСТ, 2003. 128 с.
2. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. СПб.: Детство-пресс, 2005. 144с.
3. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие Москва: Обруч, 2014. 256 с.
4. Васильева Е.Н. Особенности формирования положительного эмоционального отношения у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития к близким взрослым и сверстникам: дис... канд. психол. наук. Новгород, 1994. 117 с.
5. Волковская Т.Н. Возможные способы организации и содержание работы с родителями в условиях коррекционного дошкольного учреждения // Дефектология. 1999. № 4. С. 20 – 25.
6. Гузеев В.М. Организация урока в форме проблемного семинара // Народное образование, 2002. № 8. С. 35 – 39.
7. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина и др.; Под ред. Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович: Изд. 3-е, переработанное. СПб.: Детство-Пресс, 2004. 255с
8. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью // Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. М.: КноРус, 2012. 184 с
9. Золотухина, И.П. К вопросу о педагогическом моделировании здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения //

Международный журнал экспериментального образования. № 10. 2012. с. 57–58.

10. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. Волгоград: Учитель, 2010. 170 с.

11. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. Шадринск, 2004. 121 с.

12. Кондратьева Н.Н., Шиленок Т.А., Маркова Т.А. и др. "Мы". Программа экологического образования детей. СПб.: Детство-пресс, 2002. 240с.

13. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике. М.: МарТ, 2005. 448 с.

14. Лободина В. Т. , Федоренко А. Д., Александрова Г. В. В стране здоровья . Программа эколога – оздоровительного воспитания дошкольников (для работы с детьми 4-7 лет). Издательство « мозаика – синтез» 2011г.

15. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: "Академия", 2005. 456 с.

16. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2004. 320 с.

17. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 2004. № 4. С. 14-17.

18. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 96с.

19. Новикова И.М. Изучение способностей становления самосохранительного поведения в условиях мегаполиса // Экология и промышленность России. М.: Мозаика - Синтез, 2006. 84 с.

20. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. М.: Мозаика-Синтез, 2006. 18с.

21. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей с задержкой психического развития // Гуманитарные и социально-экономические науки. М.: Мозаика-Синтез, 2006. № 6. С.20 – 25.
22. Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей // Гуманитарные и социально-экономические науки. М.: Мозаика-Синтез, 2006. № 8. С. 18 – 23.
23. Новикова И.М. Представления о здоровом образе жизни старших дошкольников с ЗПР // Коррекционная педагогика. М.: Мозаика - Синтез, 2006. № 5. С. 24 – 29.
24. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. Мн.: Современное слово, 2005. 720 с.
25. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Сфера 2009. 128 с.
26. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. М.: Мозаика - Синтез, 2005. 208 с.
27. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – 5-е изд., испр. и доп. М.: Мозаика-Синтез, 2007. 208 с
28. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. сада // Гризик Т. И. , Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва. М.: Просвещение, 2010. 111 с.
29. Рыжова Н.А. Экологическое образование в детском саду. М.: Карапуз, 2003. 423с.
30. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 208 с.
31. Сластенин, В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2003. 288 с.
32. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. Ставрополь: СГУ, 2007. 111 с.

33. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 2003. 270 с.

34. Степанова О.А. Профилактика школьных трудностей у детей. М.: ТЦ Сфера, 2003. 128с.

35. Устав Всемирной организации здравоохранения // 2012. доступ из спр. правовой системы «Консультант плюс» . (21. 03 . 2017)

36.Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие Ципин. СПб. : Копи-Р Групп, 2012. 103 с.

37. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. 2011. № 6. С . 62 - 66.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Беседа с детьми о здоровом образе жизни

1. Как ты понимаешь значение выражения «быть здоровым»?
2. Что нужно делать, чтобы не болеть?
3. Что надо делать, чтобы не заболеть?
4. Почему человек может заболеть?
5. Что такое вредные привычки?
6. Есть ли у тебя вредные привычки? Назови их.
7. Что такое полезные привычки? Назови их.
8. Хочешь ли ты быть здоровым? Что ты для этого делаешь?
9. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
10. С чем связано состояние здоровья?
11. Какие ты знаешь способ лечения если вдруг заболеешь?

**План работы с родителями по формированию у детей 5-6 лет  
представления о ЗОЖ**

Месяц	Виды и формы работы
Сентябрь	Оформление фотовыставки: «Наш отдых летом». Родительское собрание «Знакомство родителей со статистикой о состоянии здоровья детей и системой физкультурно-оздоровительной работы ДОУ».
Октябрь	Индивидуальные беседы: «Закаливание - одна из форм профилактики простудных заболеваний», «Использование овощей для профилактики простудных заболеваний». Индивидуальная консультация: «Грипп. Меры профилактики.» Подготовка совместно с педагогами выставки детской литературы «Здоровый образ жизни».
Ноябрь	Консультация «Растим детей здоровыми». Презентация к консультации. Индивидуальная консультация «Каким бывает отдых»
Декабрь	Консультация «Оздоровление детей в детском саду». Предварительная работа с детьми по подготовке к занятию «Я живу в большом городе».
Январь	Консультация «Телевизор и компьютер - друзья или враги» Индивидуальные консультации: «Компьютерная зависимость», «Телевизор в жизни семьи и дошкольника», «Если ребёнка не оторвать от телевизора». Памятка для родителей «Хотите иметь здорового ребёнка?»
Февраль	Родительское собрание на тему «Ребёнок и ПДД». Папка-передвижка «Осторожно красный свет». Предварительная работа по подготовке с детьми к занятию «Я - пешеход и пассажир».
Март	Консультация «Приобщение детей старшей группы к ЗОЖ». Консультация «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребёнка». Индивидуальные консультации «Как сделать прогулку полезной для здоровья». Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз».
Апрель	Подготовка совместно с педагогами и детьми плаката для выставки «Как мы отдыхаем». Подготовка совместно с педагогами кукольного представления «Как Тимоша здоровье искал».
Май	Консультация «Осторожно лето». Консультация «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».

**Картотека дидактических игр, способствующих формированию у детей представлений о здоровом образе жизни и интереса к занятиям физкультурой и спортом.**

**«Угадай вид спорта»**

**ЦЕЛЬ:** расширять представления детей о видах спорта и названиях спортивного оборудования.

**Оборудование:** иллюстрации и фотографии людей, занимающихся разными видами летнего и зимнего спорта и спортивного оборудования.

**Содержание игры.**

**Вариант 1.** Педагог даёт описание действий участника соревнований по определённому виду спорта, дети находят соответствующую картинку.

**Усложнение:** игра проводится без наглядного материала. Дети определяют вид спорта по описанию и называют его.

**Вариант 2.** Дети подбирают пары: картинка с изображением спортивного предмета и спортсмена, которому он необходим.

**Усложнение:** один из детей описывает спортивный предмет, остальные называют вид спорта, к которому он относится.

**«Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем»**

**ЦЕЛЬ:** закрепить названия видов спорта и соответствующих действий спортсменов, развивать координацию движений.

**Содержание игры.**

Водящий выходит из комнаты, дети договариваются между собой, движения каких спортсменов будут имитировать. Водящий, зайдя в комнату, спрашивает: «Где вы были, что вы делали?». Дети отвечают: «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем» и выполняют движения. Если водящий угадывает вид спорта, он присоединяется к остальным играющим и выбирается другой водящий.

**«Четвёртый лишний»**



**ЦЕЛЬ:** закреплять умение сравнивать физические упражнения, классифицировать их.

**Оборудование:** карточки с изображением трёх упражнений для одних групп мышц и одного упражнения для других; трёх упражнений с предметами и одного без предметов и т. д.

#### **Содержание игры.**

Детям предлагаются карточки с четырьмя изображениями. Из них нужно выбрать изображение упражнения, которое не подходит к остальным и объяснить свой выбор.

#### **«У каждого своя зарядка»**

**ЦЕЛЬ:** закреплять представления о пользе физических упражнений.

**Оборудование:** картинки с изображением предметов, с которыми можно выполнять физические упражнения.

#### **Содержание игры.**

Воспитатель раздаёт детям предметные картинки и предлагает придумать упражнение с этим предметом. После выполнения упражнения ребёнок рассказывает, для чего предназначено это упражнение.

#### **«Малыши-крепьши»**

**ЦЕЛЬ:** закреплять знания о здоровом образе жизни, понимание того, что занятия физкультурой и спортом, закаливание, правильное питание и соблюдение режима способствуют хорошему физическому развитию.

**Оборудование:** картинки с изображением зарядки, прогулки, посещения стоматолога, занятий спортом и т. д.

#### **Содержание игры.**

**Вариант 1.** Водящий показывает картинки, дети описывают их и объясняют, чем полезна для здоровья та или иная ситуация.

**Вариант 2.** Ведущий зачитывает стихотворения, дети выбирают картинки, отражающие их содержание, и объясняют, чем это полезно для здоровья.

**Вариант 3.** Детям раздаются картинки с изображением режимных процессов. Дети выкладывают их в соответствующей последовательности, объясняя свой выбор и предлагая изменения и дополнения, которые могут быть внесены в режим дня.

### **«Полезные продукты»**

**ЦЕЛИ:** формировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья. Закрепить у детей представления о продуктах питания, их влиянии на организм человека. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру.

**Оборудование:** вывеска «Магазин полезных продуктов», набор из 8 карточек-символов «Полезно для мышц», «Полезно для укрепления скелета, костей», «Полезно для сердца», «Полезно для глаз», «Полезно для зубов», «Полезно для роста», «Продукты красоты», «Пища для ума» — и набор карточек с изображениями продуктов питания.

### **Содержание игры.**

**Вариант 1.** Перед детьми выкладывается вывеска «Магазин полезных продуктов». Педагог предлагает детям подумать и ответить: почему важно употреблять в пищу полезные продукты, в чём их польза, какие органы и системы человека они укрепляют?

Ответы детей педагог сопровождает показом карточек-символов. Если дети не смогли назвать некоторые полезные свойства продуктов, педагог сам дополняет целевой ряд, выставляет и называет карточки-символы.

**Вариант 2.** Педагог отбирает три карточки-символа (например, «Полезно для мышц», «Полезно для глаз (зрения)», «Полезно для зубов») и выставляет их поочерёдно возле каждой продуктовой полки в магазине (на наборном полотне). Затем он выкладывает перед детьми карточки с изображениями продуктов питания (морковь, черника, творог, молоко, рис, яблоко, сыр, лук, зелень, зелёный горошек, тыква). Дети рассматривают

карточки, называют их и расставляют на полки в соответствии с карточкой - символом.

В случаях затруднений педагог объясняет полезные свойства продуктов, а также обращает внимание детей на то, что некоторые продукты укрепляют сразу несколько органов и систем — например, творог укрепляет и зубы, и скелет человека.

**Вариант 3.** Детям предлагается разложить предметные картинки с изображением продуктов на три стола: полезные, не очень полезные и вредные для здоровья.

В процессе игры педагог обращает внимание детей на то, что разделение продуктов на группы по степени полезных свойств на организм человека очень условно!

### Полезные свойства продуктов

Полезно для мышц	Молоко, кефир, творог, рыба, зелень, крупы
Полезно для укрепления костей	Молоко, творог, сыр, кефир, йогурт, фасоль, горох, крупы, зелень
Полезно для сердца	Яблоко, груша, орехи, черника, малина, клубника, фасоль
Полезно для глаз (зрения)	Морковь, горох, помидоры, лук, зелень, тыква, творог, черника, абрикос
Полезно для зубов	Яблоки, капуста, огурец, сыр
Полезно для роста	Морковь, зелень, лук, сырые овощи, фрукты, крупы, чёрный хлеб
Полезно для красоты	Орехи, рыба (морепродукты), кефир, йогурт, сыр, овсянка, пшено, банан, грейпфрут
Полезно для ума	Клюква, черника, орехи, рыба, свекла, капуста

### «Реклама»

**ЦЕЛИ.** Продолжать развивать у детей желание употреблять в пищу полезные продукты. Учить детей связному рассказу по опорным карточкам-символам с выделением существенных признаков. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру. Развивать творческие, артистические способности.

**Оборудование:** вывеска «Магазин полезных продуктов», 6 карточек-символов и 15 маленьких карточек с изображениями полезных продуктов (например: помидор, тыква, яблоко, банан, апельсин, творог, молоко, греча, рис, черника, чёрная смородина, хлеб, земляника, слива, грецкий орех).

### **Содержание игры.**

Педагог выставляет на наборное полотно вывеску «Магазин полезных продуктов» и объявляет о том, что сегодня в магазине проводится День рекламы полезных продуктов. Прорекламиривать продукт предлагается по определенной схеме:

- 1) Название продукта, принадлежность к группе (фрукты, овощи, крупы, молочные продукты... и т. д.).
- 2) «Адрес продукта» (где растёт, откуда привозят...).
- 3) Описание внешних качеств (размер, форма, цвет...).
- 4) Вкусовые качества (сладкое, солёное, кислое, ароматное...)
- 5) Как можно употреблять в пищу (сырое, вареное; какие блюда можно приготовить).
- 6) Чем полезно человеку (улучшает зрение, полезно для сердца и т. д.).

Перечисляя пункты схемы, педагог размещает на наборном полотне карточки-символы. Затем педагог пример рекламы моркови: **«Уважаемые покупатели! Разрешите представить вашему вниманию морковь! Морковь — это овощ, она растёт на грядке в огороде. Морковочка яркого оранжевого цвета, сладкая на вкус, очень сочная и хрустящая. Её можно есть и сырой, и вареной, делать из неё вкусные салаты, добавлять в супы. Из моркови также можно приготовить: морковное пюре, запеканку и даже пирог! Ах, какой полезный и вкусный из моркови получается сок! Морковь очень полезна: она укрепляет наши зубы, зрение, делает красивой кожу лица, а ещё морковь ценят за то, что она помогает детям быстрее расти. Покупайте морковку, растите на здоровье!»**

Затем педагог раскладывает перед детьми карточки с изображениями различных продуктов питания, предлагает рассмотреть их и выбрать те, которые они хотели бы прорекламирровать. Дети по очереди рекламируют полезные продукты. Лучшие рекламы отмечаются призами.

### **«Поварята»**

**ЦЕЛИ:** Развивать навыки здорового питания. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Упражнять детей в сравнении, обобщении, классификации. Закреплять знания о полезных продуктах питания. Развивать коммуникативные способности. Формировать представления об алгоритме действий.

**Оборудование:** карточки с изображениями готовых блюд (суп, каша, салат, компот, винегрет, запеканка, ватрушка, варенье, пюре, сок, пирог, омлет, голубцы, плов, котлеты, мюсли) и карточки с изображениями продуктов питания.

### **Содержание игры.**

Педагог выставляет на наборное полотно плоскостную фигуру повара Поварёшкина и предлагает детям отгадать загадку:

**Дайте повару продукты —**

**Сахар, ягоды и фрукты, —**

**И тогда без промедленья**

**Сварит он для вас...(варенье)!**

Педагог предлагает детям стать помощниками повара Поварёшкина — поварятами. Он раздаёт детям карточки с изображением готовых блюд: суп, каша, компот, ватрушка. Затем педагог или ведущий (который выбирается по считалке) показывает поочерёдно карточки с изображениями продуктов питания: молоко, яблоко, мука, картофель, капуста, творог, сливочное масло, яйцо, лук, груша, брусника, огурец, кефир, морская капуста, рис. Если один из поварят считает, что этот продукт необходим для приготовления его блюда, он называет продукт, изображённый на карточке, и берёт её себе.

После того как нужные карточки будут отобраны, поварята рассказывают о своих блюдах, раскладывая карточки и называя их.

### **«Меню для сказочных героев»**

**ЦЕЛИ.** Закреплять у детей представления о полезных продуктах питания, их оздоровительном влиянии на организм человека. Продолжать формировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье. Воспитывать у детей желание оказывать помощь.

**Оборудование:** игрушка или плоскостная фигура повара, 8 карточек с изображениями сказочных персонажей и набор карточек с изображениями продуктов питания.

### **Содержание игры.**

Педагог показывает детям игрушку или изображение повара и объясняет, что на этот раз к нему придут необычные гости — сказочные герои. Повар Поварёшкин хочет угостить их не только вкусными, но и полезными блюдами. Детям предлагается помочь повару составить меню для сказочных героев.

Первой приходит Дюймовочка: выставляется её плоскостное изображение, дети вспоминают и называют сказку с участием главной героини.

Педагог предлагает детям подумать, какие продукты питания будут особенно полезны Дюймовочке, и выкладывает карточки с изображением продуктов питания: морковь, шоколадный батончик, зелень, лук, крупы, чёрный хлеб, чипсы. Дети высказывают свои предположения, предлагают различные варианты продуктов, выставляя карточки с их изображениями напротив сказочного персонажа. Пример рассуждения: «Дюймовочка — очень маленькая девочка. Чтобы подрасти, ей нужно есть больше таких продуктов, как морковь, зелень, лук, крупы, чёрный хлеб, сырые овощи, фрукты.

Затем детям предлагается рассмотреть образовавшуюся рядом с Дюймовочкой группу продуктов и составить меню, то есть назвать блюда,

которые можно из них приготовить. Например: «На завтрак можно приготовить гречневую кашу. На обед — суп с морковью, зеленью, луком, и не забыть подать к супу хлеб. Вечером можно потушить овощи, а из фруктов сварить компот».

Следующий гость — Кролик из сказки про Винни-Пуха. Детям снова предлагается выбрать продукты для сказочного героя. Дети рассуждают: «Кролик плохо видит, он носит очки. Значит, ему будут полезны продукты, укрепляющие зрение. Например: морковь, горох, помидоры, лук, зелень, тыква, абрикос, черника, творог».

Затем дети составляют меню для Кролика, педагог помогает в случаях затруднений. По аналогии составляется меню для Ильи Муромца (из продуктов для укрепления мышц). В ходе игры можно выполнить гимнастику для глаз (поможем Кролику), небольшой комплекс упражнений с гантелями (зарядка Ильи Муромца).

В последующем в игру можно вводить других сказочных персонажей и усложнять игровые задания.

### **«Загадки повара Поварёшкина»**

**ЦЕЛИ.** Развивать у детей интерес и положительное отношение к здоровому питанию. Развивать словесно-логическое мышление, воображение, внимание. Упражнять детей в согласовании прилагательных с существительными. Обогащать и активизировать словарный запас. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Воспитывать любознательность.

**Оборудование:** плоскостная фигура или игрушка-повар; карточки с изображениями готовых блюд, карточки с изображениями продуктов питания.

### **Содержание игры.**

Педагог объясняет детям, что на этот раз повар подготовил для них загадки, и предлагает попробовать их разгадать.

1. **Игровое задание «Как называется?»**. Перед детьми выкладываются карточка с изображением готового блюда — «каша», вокруг неё раскладываются карточки с изображениями разных круп: «греча», «рис», «перловка», «геркулес», «пшено». Затем детям предлагается ответить, как будут называться каши из этих круп? Примеры ответов: «Каша из гречи — гречневая», «Каша из риса — рисовая» и т. д.

Затем педагог предлагает детям вспомнить, какие ещё крупы они знают, и просит их ответить, как будут называться каши из этих круп.

Далее педагог выкладывает перед детьми карточку с изображением готового блюда — «суп», а вокруг неё — карточки с изображениями разных продуктов: «свёкла», «рыба», «капуста», «огурец». Детям предлагается ответить, как будет называться суп, если в него добавить каждый из этих продуктов. (Борщ, уха, щи, рассольник).

2. **Игровое задание «Какой? Какая? Какое?»** Педагог выкладывает перед детьми карточки с изображениями готовых блюд: «пирог», «варенье», «сок», «ватрушка», «пюре», предлагает рассмотреть и назвать их.

Далее педагог демонстрирует карточку с изображением черники и предлагает детям ответить, как могут называться блюда из черники. Например, «черничный пирог, черничное варенье, черничный сок». Игра продолжается по тем же правилам с изображениями яблока, груши, клубники, клюквы и т. д.

**Усложнение.** Педагог выкладывает карточки с изображениями готовых блюд: «пюре», «сок», «салат», «запеканка», «пирог». Затем, демонстрируя карточку с изображением свеклы, он предлагает ответить, как могут называться блюда из этого овоща. Педагог просит детей быть внимательными и не называть несуществующих блюд, например, свекольного пирога! Дети отвечают: «Свекольное пюре, свекольный сок, свекольный салат». Далее педагог предлагает назвать блюда из моркови, тыквы и т. д.



### **3. Игровое задание «Продолжи пословицу, поговорку».**

Педагог называет первую часть пословицы или поговорки, а дети заканчивают её.

#### **Примеры пословиц и поговорок:**

- Кашу маслом... (не испортишь);
- Appetit приходит... (во время еды);
- Когда я ем...(я глух и нем);
- Без капусты...(щи пусты);
- Был квас, да не было...(вас);
- Дорога ложка...(к обеду);
- За обедом хлеб всему...(голова);
- Не красна изба углами, а... (красна пирогами)

### **4. Игровое задание «Зашифрованное слово».**

Педагог последовательно выкладывает перед детьми карточки с изображениями фруктов, овощей, орехов и ягод (слива, клюква, абрикос, земляника, капуста, арахис) и объясняет, что этот ряд карточек — зашифрованное название любимого торта повара Поварёшкина. Для того, чтобы расшифровать это слово, нужно выделить первые звуки в названиях изображений на карточках и составить из них слово («Сказка»).

Затем педагог добавляет карточки с другими изображениями и предлагает детям самостоятельно «зашифровать» какое-нибудь слово. Например: коса, сом, зола, кот, сок.

### **5. Игровое задание «За покупками».**

Перед игрой педагог выставляет на наборное полотно карточки с изображениями различных продуктов питания и устанавливает над ними вывеску «Магазин полезных продуктов». Затем педагог предлагает детям послушать стихотворение:

Поварята-малыши	Гречи полстакана,
Собрались готовить щи.	Мармелад добавили,
Принесли бананы,	Перцем всё заправили!

Сели ждать у котелка,  
Когда сварится еда.  
Зря так ждали малыши —

Не понравились им щи.  
Только зря старались —  
Голодными остались.

Педагог выясняет у детей, почему щи у поварят не получились, какие продукты нужны для правильного приготовления этого блюда. Затем детям раздаются карточки с изображениями готовых блюд для того, чтобы они по очереди «покупали» в «магазине» нужные для их приготовления продукты. Правильность выбора обсуждается вместе с детьми. Педагог может подбирать карточки исходя из уровня подготовленности детей.

### **«Витамины»**

**ЦЕЛЬ.** Конкретизировать знания об основных витаминах и продуктах, в которых они содержатся.

**Оборудование:** предметные картинки со стилизованными изображениями витаминов и продуктов, в которых они содержатся.

### **Содержание игры.**

Воспитатель раздаёт детям картинки с изображением продуктов, показывает картинки с обозначением каждого витамина, уточняет их названия, предлагает поднять картинки с изображением продуктов, в которых содержится каждый конкретный витамин, и назвать их.

### **«Угадай на вкус»**

**ЦЕЛИ:** закрепить представления о своём организме; способствовать формированию знаний о роли вкусовых ощущений для человека.

**Оборудование:** кусочки различных фруктов и овощей, которые можно употреблять сырыми.

### **Содержание игры.**

Воспитатель предлагает ребёнку закрыть глаза и кладёт ему в рот кусочек фрукта или овоща, нанизанного на шпажку. Ребёнок отгадывает название и говорит, в каком виде этот продукт употребляется: сырым или варёным и что из него можно приготовить.

### **«Туалетные принадлежности»**

**ЦЕЛЬ:** закрепить названия и назначение принадлежностей для соблюдения чистоты тела.

**Оборудование:** карточки с изображением предметов ухода за телом и соответствующие предметные картинки.

#### **Содержание игры.**

Игра проводится по общим правилам игры в лото.

### **«Режим питания»**

**ЦЕЛИ.** Закрепить у детей знания и представления о режиме питания, его значении в жизни и здоровье людей. Закрепить знания о полезных продуктах питания. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру.

**Оборудование:** циферблат «Режим питания», карточки с изображениями готовых блюд: каша, суп, запеканка, винегрет, плов, салат, ватрушка.

#### **Содержание игры.**

Игру предваряет беседа о значении режима питания в жизни и здоровье людей. Педагог выясняет у детей, знают ли они, сколько раз в сутки человеку необходимо есть, какой временной промежуток должен быть между приёмами пищи, почему важно соблюдать режим питания. Затем педагог предлагает послушать загадки и отгадать последнее слово.

Утром солнышко встаёт,	В белоснежном колпаке
Мама нас к столу зовёт.	И с подносами в руке
Не откладывай на завтра	К нам приходит
Вкусный и полезный...	повар-модник,
(завтрак).	Угощает кексом в...
Днём играем и гуляем,	(полдник).
Но поесть не забываем.	Ну и всем, конечно, нужен
Суп, котлеты, винегрет	Вечером приятный...(ужин).
Подают нам на...(обед)	

