

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра педагогики

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
 З.У. Колокольникова  
подпись инициалы, фамилия  
« 13 » 06 2020г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование  
код-наименование направления

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ  
У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Руководитель  зав. каф., канд.пед.наук З.У. Колокольникова

Выпускник  Т.В. Каменева

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме Формирование представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста

Консультанты по  
разделам:

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Нормоконтролер \_\_\_\_\_

А.В. Сотникова

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Формирование представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста» содержит 45 страниц текстового документа, 5 страниц использованных источников, 3 таблицы, 3 рисунка, 10 страниц приложений.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДЕТИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ, ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ (ДОУ).

Цель работы – охарактеризовать процесс формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – теоретические аспекты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – практика формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.

В ходе исследования проанализирована работа муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Машуковский детский сад «Берёзка» посёлка Машуковка Мотыгинского района Красноярского края по формированию представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста; были разработаны методические рекомендации по формированию представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.....	8
1.1 Сущность здорового образа жизни .....	8
1.2 Учёт возрастных особенностей при формировании представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.....	12
1.3 Анализ программ дошкольных образовательных учреждений в контексте здорового образа жизни.....	15
2 Практика формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.....	17
2.1 Формы и методы формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.....	17
2.2 Анализ работы дошкольного образовательного учреждения по формированию представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.....	23
1.3 Методические рекомендации по формированию представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.....	29
Заключение.....	34
Список использованных источников.....	37
Приложение А .....	42
Приложение Б .....	46
Приложение В.....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сегодня сохранение и улучшение здоровья детей дошкольного возраста здоровья дошкольников является одной из главных стратегических целей развития страны, которая регулируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон «Об образовании» Российской Федерации» (29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ)[42], «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (30.03.1999 года № 52-ФЗ (ред. от 03.07.2016 года) [43], Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (17 октября 2013 г. № 1155) [44]; а также Указами Президента России «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» [40], «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» [41].

Одной из главных задач ФГОС ДО выступает охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни [44].

Образовательная область «Физическое развитие» при реализации образовательной программы направлена на решение данной задачи и включает с себя «...становление ценностей здорового образа жизни и овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.)» [44]

В современном мире педагогики и валеологии имеется колоссальный опыт развития здорового образа жизни человека в работах Г.К. Зайцева [14], Ю.Ф. Змановского [15], Е.А. Терпуговой [39]. Опытом воспитания необходимых знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста в организации здорового образа жизни занимаются такие учёные как Л.К. Талькова [38], А.О. Стасюка [37].

Основные цели укрепления здоровья дошкольников в дошкольном учебном заведении выражаются в формировании их восприятия здоровья как одной из центральных ценностей жизни, воспитании здорового образа жизни.

Благополучие общества в одном ключе зависит от состояния здоровья, поэтому проблема формирования представлений о здоровом образе жизни представляется актуальной в современном мире.

Цель исследования: охарактеризовать процесс формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: теоретические аспекты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: практика формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность здорового образа жизни;
2. Показать важность учёта возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста в формировании представлений о здоровом образе жизни;
3. Проанализировать программы дошкольных образовательных учреждений в контексте здорового образа жизни;
4. Охарактеризовать формы и методы формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста;
5. Проанализировать работу Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Машуковский детский сад «Берёзка» посёлка Машуковка Мотыгинского района Красноярского края по формированию представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста;

6. Разработать методические рекомендации по формированию представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, систематизация имеющихся представлений по теме исследования, обобщение.

2. Эмпирические: наблюдение, описание работы дошкольного образовательного учреждения по теме исследования.

Экспериментальная база: старшая и подготовительная группы МБДОУ «Машуковский кадетский сада «Берёзка» поселка к Машуковке Мотыгинского района Красноярского края в возрасте 5–7 лет.

Теоретической базой исследования послужили статьи в периодических изданиях, монографии, учебные пособия, нормативно-правовые акты, а также интернет-источники. В процессе написания работы большее внимание мы обратили на исследования и труды таких ученых, как: Ю.Ф. Змановский [15], Ю.П. Лисицын [26], И.В. Кривошеина [22], А.М. Митяева [29].

Практическая значимость исследования состоит в разработке методических рекомендаций по организации формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.

Апробация и внедрение результатов исследования: основные положения и выводы исследования отражены в статье «Формирование представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста», опубликованной на сайте Знанию (29.05.2020) [18].

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, 2 таблицы, 3 рисунков, 3 приложений и списка к использованных источников, включающего 46 наименований. Общий объём работы 50 страниц.

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

## 1.1 Сущность здорового образа жизни

На уровень здоровья населения, в том числе и детей, влияют многие факторы, основными из которых являются:

1) генетическая конституция человека (больное поколение не может воспроизводить здоровое потомство),

2) состояние ее природно-социальной среды (люди должны пользоваться благами природы, учитывая свою принадлежность к ней),

3) образ жизни (взрослые, и особенно дети, могут и должны научиться быть здоровыми путем воспитания соответствующего поведения и целенаправленного формирования позитивного отношения к активному поддержанию своего здоровья на протяжении всей жизни).

Так, по мнению С. С. Прищепы, фактор «образ жизни» (50-55%) наиболее сильно влияет на индивидуальное здоровье, в меньшей степени – «окружающая среда» (20-25%), «наследственность» (20%) и «уровень медицинской помощи» (10%) [33].

Термин «образ» в педагогике трактуется как результат воспитательной (познавательной) деятельности субъекта, отражения в сознании предметов, явлений объективной реальности [32].

Выражение «образ жизни» в словаре Г. М. Коджаспирова трактуется как понятие, характеризующее особенности быта людей, обусловленное социально-экономической ситуацией. Образ жизни включает в себя работу, быт, формы использования свободного времени, нормы и правила поведения людей, их участие в политической и общественной жизни [21].

Мы понимаем образ жизни как обобщающее понятие, которое включает в себя: характеристики трудовой деятельности с условиями труда; характеристики домашней деятельности, в том числе условия жизни, наличие

необходимого пространства, затраты времени и энергии на выполнение домашней деятельности, необходимость отдыха и восстановления, объем и обязанности по уходу за другими людьми (детьми, пожилыми родителями и т.д.); семейные отношения; медицинское и социальные условия, в том числе установку на здоровый образ жизни, отношение к медицинским и гигиеническим стандартам и медицине в целом; социальный статус и поведение в обществе и в семейном кругу.

В последнее десятилетие в изучении проблемы ЗОЖ появилось несколько направлений исследования: философско-социологическое, медико-гигиеническое, социальное и психолого-педагогическое.

Рассмотрим медико-гигиеническое. Так, по мнению А.М. Митяевой, «ЗОЖ – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия» [29].

И.В. Кривошеина пишет, что в философско-социологической трактовке «здоровый образ жизни – это все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях» [22].

По мнению Г.И. Куценко, образ жизни человека состоит из трех категорий характеристик: уровень жизни, качество жизни и образ жизни [24].

По мнению И.М. Новиковой (концепции здорового образа жизни (ЗОЖ)), учет возрастных характеристик; энергетическая безопасность; образ жизни должен укрепляться; ритм; модерация и др. входят в биологические принципы. Социальные принципы включают в себя: эстетику; мораль; самоконтроль [30].

Н.К. Зайцевым и В.В. Колбановым выделен ряд критериев здорового образа жизни, которые включают, в частности, гармоничное сочетание биологического и социального в человеке, гигиеническое обоснование поведения, неспецифические и активные способы адаптации человеческого

тела и психики к неблагоприятным условиям окружающей среды. ситуация и социальная среда [14].

М.Д. Маханёва отмечает, что здоровый образ жизни включает в себя типичные формы и методы повседневной жизни людей, которые укрепляют и улучшают резервные возможности организма [28].

Ученый И.М. Воронцов отмечал: «Здоровый образ жизни – это тип жизнедеятельности человека, который способствует сохранению, укреплению здоровья или комплекс мероприятий направленный на укрепление здоровье» [10].

М.А. Воробьева непосредственно определяет: «Здоровый образ жизни – это форма жизнедеятельности человека, типичная и необходимая для данного социально-экономического воспитания и образования, повышающая приспособляемость человеческого организма, способствующая полному выполнению социальных функций и достижению активного долголетия» [9].

И.М. Воронцов подчеркивал: «Здоровый образ жизни – это поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья» [10].

Соответственно, здоровый образ жизни в единстве его биологических и социальных компонентов является социальной ценностью, укрепление которой является важнейшей задачей любого цивилизованного общества.

По мнению Н.В. Нежиной, «здоровый образ жизни - это реализация комплекса единой биомедицинской и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой правильное физическое воспитание, правильное сочетание работы и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам и преодолению трудностей важны» [30].

В нашем исследовании, опираясь на определение Ю.П. Лисицына: «Здоровый образ жизни – это типичная активность, характерная для социально-экономических, политических, экологических и других условий, направленных на поддержание и улучшение здоровья людей» [26], что характеристики государства и общества влияют на формирование у личности

здорового образа жизни мнения, экологическое состояние окружающей среды, воспитателей, личность педагога и, несомненно, состояние и направленность семейного воспитания.

Анализ теоретических источников показывает, что концепция здорового образа жизни включает в себя следующие элементы: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков); оптимальный активный режим; сбалансированное питание; закалка; личная гигиена; позитивные эмоции. Рассмотрение динамики численности занимающихся ЗОЖ в стране выявляет тенденции роста и снижения за период с 1980 до начала XXI столетия [15].

В начале XXI столетия в России происходят значительные изменения в экономике, политике и социальной жизни. В результате в последние годы в федеральных округах были проведены региональные встречи, и Государственный комитет по спорту России установил очень тесные и деловые контакты с руководителями субъектов Российской Федерации. Особое внимание было уделено непосредственно развитию физической культуры и спорта в регионах, особенно со стороны губернаторов. В государственных документах научных исследований достаточно четко прослеживаются различные направления развития и совершенствования здорового образа жизни [15].

1. Усиление социальной роли физического воспитания и спорта. Это проявляется в углублении роли государства в развитии физической культуры и спорта с целью его широкого применения в профилактике заболеваний и укреплении общественного здоровья и отдыха, и естественно в профилактике антиобщественного поведения молодежи.

2. Использование физической культуры и спорта для профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения. Тем не менее, не смотря на то, что участие взрослых в физическом воспитании и спорте остается низким (8-10% от общей численности населения), положительные количественные и качественные изменения очевидны.

3. Развитие инфраструктуры физической культуры, здоровья и спорта с учетом интересов и потребностей населения. Появление спортивных сооружений, дворцов, открытие спортивных залов и катков стало реальностью во многих городах Российской Федерации. Среди других положительных тенденций мы выделяем: увеличение производства спортивного оборудования и приспособлений; развитие рынка физического воспитания и здравоохранения; значительное увеличение количества спортивных публикаций, печатных СМИ и специализированных спортивных публикаций, отобранных для спортсменов с ограниченными возможностями и ветеранов; увеличение общего финансирования для спорта и спорта. Сочетание этих тенденций, несомненно, оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье населения страны [27].

Подводя итог сказанному, здоровый образ жизни – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, укрепление всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека. Бесспорно, здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, устранение вредных привычек, оптимальный активный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. д. Одним из интегральных показателей ЗОЖ является цифровой охват населения в его различных формах.

## **1.2 Учёт возрастных особенностей при формировании представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста**

У ребенка старшего дошкольного возраста появляются новые качества и новые потребности, увеличивается знание о предметах и явлениях, развивается личность. Детей интересуют связи между предметами и явлениями. Переходя к старшей группе, дети меняют свою психологическую позицию: они чувствуют себя старше, чем другие дети в детском саду [6].

Старшие дошкольники стараются многому научиться. Поэтому необходимо с детства приучить ребенка к здоровому образу жизни, научиться соблюдать режим дня, заниматься физическими упражнениями, заботиться о себе. Необходимо рассказать им о вредных и полезных привычках [16].

Особое место занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, как необходимые условия полноценного развития дошкольника. Физическая культура занимает значительное место в образовательном процессе ДООУ, и параллельно у них формируются представления о ЗОЖ.

Особое внимание к формированию здорового образа жизни старших дошкольников уделяется в программе «Радуга» [34] и в программе «Детство» [13]. Для целенаправленной работы по формированию представлений о ЗОЖ в программах рекомендуются такие способы и формы работы: специальные физические упражнения, занятия по физкультуре, утренняя гимнастика, подвижные игры и др. [35].

У старших дошкольников, когда формулируются представления о здоровом образе жизни, возникает любовь к опрятности, чистоте и порядку. Помимо ежедневных утренних упражнений, есть специальные занятия физкультуры с детьми. Его цель – научить детей правильно выполнять свои движения с помощью упражнений, на развитие координации тела. Для этого была подготовлена специальная комната, в которой организованы музыкальные занятия по особой технике [36].

Во время прогулок со старшими дошкольниками происходит воспитание двигательной активности, развитие движений. Во время прогулок дети проводят время на специально оборудованных участках. Перед прогулкой воспитатель планирует подвижные игры, соревнования, сбор природного материала и т. д. [12].

Эффективное воспитание представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни может быть достигнуто только при регулярном соблюдении диет ДОО. Для старших дошкольников установлен режим, подходящий для возраста. С помощью диетных моментов у детей развиваются культурные и гигиенические привычки, навыки общения со сверстниками и взрослыми. Дисциплина повышается, дети становятся более активными и самодостаточными [11].

Часто бывает, что у дошкольников, по мнению Г. К. Зайцева, отсутствие заинтересованности в занятиях оздоровительного характера, связано с тем, что:

- 1) дети в неправильной форме получают рекомендации по здоровому образу жизни, не вызывающие положительных реакций;
- 2) дети смотрят на своих родителей и копируют поведение [33].

Очевидно, для реализации правил, необходимых для здорового образа жизни, человеку требуются определенные добровольные усилия, это будет очень трудно для ребенка дошкольного возраста, чья эмоционально-волевая сфера недостаточно обучена. Воспитатели, для активной подготовки идей о здоровом образе жизни среди старших дошкольников, должны помнить, что состояние здоровья – результат взаимодействия внешних и внутренних факторов.

Старший дошкольный возраст – один из самых ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Вот почему дошкольное воспитание должно формировать представления о здоровом образе жизни. В основе формирования представлений о ЗОЖ лежат такие элементы, как режим, соотношение работы и отдыха, полноценная двигательная активность, питание и отсутствие вредных привычек [37].

В старшем дошкольном возрасте ярко выражена потребность в двигательной активности. Основными задачами этого периода являются овладение всеми доступными движениями, проверка и улучшение ваших

двигательных навыков, что позволяет вам получить большую власть над своим телом и внешним физическим пространством. Еще одним важным элементом в обучении дошкольника является пример учителей и родителей при организации рационального питания. Чтобы процесс формирования ценностей здорового образа жизни среди дошкольников был успешным, необходимо соблюдать определенные условия [38].

Таким образом, мы показали важность учета возрастных особенностей старших дошкольников при формировании здорового образа жизни, и в нашем исследовании она будет выглядеть следующим образом:

- в старшем дошкольном возрасте осваиваются первоначальные представления о ценности здоровья и здорового образа жизни;
- собственно в старшем дошкольном возрасте происходит формирование идей и усвоение основной информации;
- в старшем дошкольном возрасте эксперименты и исследования, решение смешных задач, чтение литературы и участие в ролевых играх, направленных на формирование ценностей здорового образа жизни, оказывают большое влияние на создание ценностей и, непосредственно, на здоровый образ жизни.

### **1.3 Анализ программ дошкольных образовательных учреждений в контексте здорового образа жизни**

В современном образовании существует множество образовательных и разнообразных программ дошкольного образования.

Бесспорно, одним из приоритетных направлений остается охрана, поддержание и укрепление здоровья ребенка. Этой теме в наше время посвящены как отдельные разделы общеобразовательных программ для дошкольников, так и подпрограмм. Рассмотрим отдельные из существующих общих и специальных программ:

Примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы,) предъявляются требования к деятельности воспитателя ДООУ по формированию представлений о здоровом образе жизни для дошкольников:

- развивать способность различать и назначать органы чувств и формировать представление о том, как их защитить;
- формировать представления о том, какие существуют полезные и вредные продукты;
- формировать представления о полезности утренней гимнастики и полноценного сна для восстановления сил;
- сформировать представление о необходимости закаливания;
- обучение ценности здоровья;
- формировать умение заботиться о благополучии взрослых, избегать ситуаций, которые вредят здоровью;
- потребность в гигиене и чистоте [31].

Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» (под ред. Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе). Содержание программы сходно с предыдущей, но дополнено представлениями; о методах оказания первой помощи и правилах поведения в случае болезни; обогащаются представления дошкольников о людях и их отношениях [13].

Т. Н. Доронова в Программе «Радуга» акцентирует внимание к привлечению дошкольника к спорту. В ней освещаются текущие проблемы поведения в ситуациях, которые угрожают жизни и здоровью детей. Раздел «Воспитание здорового ребенка» описывает общие задачи и дает рекомендации по способам закаливания [34].

В примерной образовательной программе дошкольного образования «Истоки» (авторы Т. И. Алиева, Е. П. Арнаутова и др.) в разделе «Здоровье» содержится приблизительные ежедневные мероприятия в детском саду и рекомендации по их организации (гигиенические требования; защита;

культурные и гигиенические навыки; здоровье и психическая безопасность в детском саду и общественных местах) [17].

Среди вариативных программ надлежит обозначить:

Региональная и авторская программа «Здоровый малыш» З. И. Бересневой [7], в которой основное внимание уделяется детскому знанию своего тела и тесному сотрудничеству детей и родителей в улучшении их здоровья. Программа здоровья В. Г. Алямовской предлагает работу по повышению потребности в здоровом образе жизни у дошкольников; формирование базовых экологических знаний; формирование ежедневных спортивных привычек. Таким образом, программа В. Г. Алямовской включает не только привитие навыков, но и развитие представлений о факторах, влияющих на здоровье [3]. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй» М.Л. Лазарева, направлена на оздоровление детей и сочетания оздоровительных занятий с музыкой [25].

Целый спектр программ («Школа здорового человека» Г. И. Кулик и Н. Н. Сергиенко [23], «Зеленый огонек здоровья» М. Ю. Картушиной [20], «Здоровый дошкольник» Ю. Е. Антонова [4], «Остров здоровья» Е. Ю. Александровой [1]) предполагают, что знания и восприятие ребенком самого себя, своего здоровья и физической культуры, несомненно, позволяют ему находить способы укрепления и поддержания своего здоровья.

Таким образом, характеристика современных программ для дошкольных учреждений показывает, что, несмотря на различные концепции, подходы, методы и средства решения проблемы улучшения здоровья дошкольников, проблема сохранения здоровья детей является приоритетной в содержании каждого из них. планировать и расставлять приоритеты. Тем не менее, программы предназначены для обеспечения деятельности не только педагогов, но и самих детей и родителей. Мы можем определить задачу формирования представлений о здоровом образе жизни среди дошкольников как вид деятельности, характерный для большинства программ для детских садов.

## Глава 2. ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### **2.1 Формы и методы формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста**

Одним из приоритетов модернизации российского образования является забота о здоровье детей. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из приоритетных задач считается охрана и усиление физического и психического здоровья детей, а также их эмоционального благополучия [44]. Согласно закону РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.), дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста [43].

Формируя представления об основах здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, воспитатели используют набор методов, форм и инструментов для организации образовательного процесса. Основными формами работы являются НОД, досуг, режим, спорт и отдых.

Средства – это объекты, созданные человеком, а также объекты естественной природы, используемые в образовательном процессе как носители образовательной информации и как инструмент деятельности педагога и обучающихся для достижения целей воспитания, обучения, образования и развития [21].

Средства, методы и формы, используемые в процессе формирования здорового образа жизни для старших дошкольников, могут быть разными. Для формирования основ ЗОЖ используют визуальные, вербальные и практические методы (таблица 1).

Таблица 1. – Методы формирования представлений о ЗОЖ.

методы		
визуальные методы	вербальные методы	практические методы
наблюдение, демонстрация, видеометод, иллюстрация [46].	рассказы воспитателя, беседы, объяснения, методы проблемного обучения [36].	опыты, упражнения, практические занятия и продуктивные занятия для детей [8]. упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физкультуры [36].

В дополнение к ежедневным утренним зарядкам для дошкольников проводятся специальные занятия по физическому воспитанию. Занятия проводятся в специальной комнате в сопровождении музыки.

В процессе формирования представлений здорового образа жизни рекомендуется использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физического воспитания. К ним относятся игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здорового образа жизни: эстафеты и специальные игровые задания, туристические игры, самомассаж, творческая гимнастика, дидактическая игра и др. [29]. Например, изучая тему «Осенние радости», дети отправляются в путешествие по осеннему лесу. «Солнце светит (обычная ходьба с закрытыми зонтиками), начался дождь (бег с открытыми зонтами), мы прыгаем по лужам (прыгаю с открытыми зонтами), ветер дует нам в лицо (идет назад, наклоняясь в стороны на каждом шагу)» [2].

Важную роль играет личность воспитателя: он должен быть искренним, эмоционально открытым, артистичным, способным к импровизации, обладать навыками саморегуляции и релаксации и применять творческий подход к

детям. Подвижные игры имеют большое значение для формирования основ здорового образа жизни дошкольников. Они проводятся в группах, в специальных классах, во время прогулок и в перерывах между занятиями. На уроках музыки, безусловно, представлены подвижные игры. Процесс выработки у дошкольников взглядов на здоровый образ жизни напрямую связан с воспитанием их любви к чистоте, аккуратности и порядку [2].

Дидактическая игра – один из способов развить представления о здоровом образе жизни у старших дошкольников [25].

Дидактическая игра-разностороннее и сложное педагогическое явление, она рассматривается как метод обучения игрой, самостоятельной игровой деятельностью и средством многостороннего изучения личности ребенка. В игре развиваются все без исключения стороны детской личности, происходят значительные изменения в нервной системе. В играх дошкольники воссоздают все, что они наблюдают вокруг себя в жизни и деятельности взрослых. В игровой деятельности развиваются многие положительные качества ребенка, формируется интерес и готовность к предстоящему обучению, познавательные способности. Дидактическая игра позволяет решать различные педагогические задачи в самой доступной для дошкольников игровой форме. Ценность дидактических игр, как средства формирования основ здорового образа жизни для старших дошкольников, заключается в том, что они создаются в образовательных целях. Бесспорно, благодаря их использованию можно получить более прочные и более информированные знания, навыки и навыки, чтобы заложить основы здорового образа жизни [36].

В нашей работе мы использовали следующие средства для организации дидактических игр (ДИ):

- использование и сочетание дидактических игр во время тренировок;
- включение развивающих игр в самостоятельную деятельность дошкольников;

– использование учебных упражнений в воспитательных играх.

Развивающие игры с правилами. Эти игры предназначены для решения конкретных задач обучения, но в то же время проявляется влияние игровой активности на формирование и развитие. Они учат тому или иному навыку, необходимому человеку в процессе его повседневной жизни. Развивающие игры различаются по своему содержанию, игровому материалу, игровым действиям, познавательной активности и имеют определенную структуру, которая характеризует игру как форму обучения и игровых действий одновременно, они создают своего рода микроклимат для формирования представлений о здоровом образе жизни среди дошкольников [8].

Художественная литература – значительный способ воздействия на детей. По этой причине, помимо разговоров и просмотра фотографий и иллюстраций, учителя интенсивно используют художественную литературу. Диалог после прочтения книги углубляет его воспитательное воздействие [45].

Важную роль играют кукольные и пальцевые театры, фланелеграфы, слушающие аудиодиски и т.д. При выполнении работы воспитатели используют положительную оценку, похвалу и вознаграждение. Музыкальная терапия является одним из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, воображения, укрепляет их моральное здоровье. Мелодия особенно продуктивно действует на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию детской культуры [12].

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми [11].

Особое место должно быть уделено работе с родителями. В ДОУ созданы условия для благоприятного климата для общения с родителями.

Совместные спортивные и развлекательные мероприятия с родителями с участием родителей направлены на ознакомление детей со спортом, в том числе участие в соревнованиях [12].

Самыми распространенными формами работы с семьей по формированию представлений о ЗОЖ являются: родительские собрания на темы здоровье сбережения и формирование представлений об основах здорового образа жизни; конференции; консультации; праздники («Веселые старты», «В гостях у лекаря», «Папа, мама, я – спортивная семья»); клубы согласно увлечениям («Здоровая семья»); совместные мероприятия воспитателей, родителей и детей; дни открытых дверей; КВН, викторины; дни здоровья; туристические походы, спортивные соревнования; выставки детских работ; «Круглые столы»; «Умные журналы» для родителей; выпуск журналов «О здоровом образе жизни», «Здравница» и др.; выпуск газет «Светофор» и «Мудрая сова»; семейные фотовыставки «Мы за ЗОЖ»; конкурсы на лучшие семейные проекты, поделки; мини-турпоходы; открытые занятия для родителей; «День радости»; консультативные Дни «Сотрудничество»; выпуск семейных газет; родительская газета «Здоровье – наше богатство»; «Семейный музей»[12].

Одним из наиболее эффективных методов формирования основ здорового образа жизни дошкольников является закаливание. Закаливание обычно понимается как «постоянное воспитание, способностью к адаптации к различным факторам окружающей среды». [45].

Бесспорно, что работа по формированию представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста осуществляется посредством НОД, игр, прогулки, индивидуальной работы, самостоятельной деятельности. Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка основ ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Таким образом, формирование здорового образа жизни старших дошкольников ведется с использованием таких форм, как индивидуальные

беседы, физкультурные занятия, праздники, креативная гимнастика, а также используются методы: беседа, чтение художественных произведений, закаливание, разнообразные средства: ИКТ, развивающая среда, игровая деятельность, чтение художественной литературы и естественно утренняя гимнастика.

## **2.2 Анализ работы дошкольного образовательного учреждения по формированию представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста**

Целью деятельности МБДОУ «Машуковский детский сад «Берёзка» является обеспечение условий для реализации гарантированного права на получение государственного и бесплатного дошкольного образования для граждан Российской Федерации. Учреждение предлагает образование, обучение и развитие, непосредственно, наблюдение, уход и реабилитация детей от 2 месяцев до 7 лет, создание соответствующих условий.

Основными задачами учреждения являются:

1. Защита жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Создание условия для развития ребенка, открывая возможности для его позитивной социализации и развития личности.
3. Формирование познавательного интереса, познавательной самостоятельности и инициативности детей с учетом их возрастных и индивидуальных, физических и психических особенностей.
4. Повысить уровень организации работы по взаимодействию с семьями учеников.

В Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении Машуковском детском саду «Берёзка» реализуется примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования от рождения до школы под редакцией Н. Е. Вераксы. [31].

Программа гарантирует формирование личности дошкольника в различных видах общения и работы с учетом их возраста, личностных эмоциональных и физических особенностей и направлена на решение следующих задач: защита и поддержание физиологического и психического благополучия ребенка, включая его эмоциональное благополучие; создание надлежащих условий для развития ребенка в связи с их возрастом и личными важными особенностями комфортного и полноценного развития навыков и творческой силы ребенка, такими как отношения субъекта-отношения лично к нему, другим детям, взрослым и гражданскому обществу, создание, культура личности детей, в том числе здоровые ценности образа жизни, их формирование социальных, моральных, художественных, интеллектуальных, психологических свойств инициативы., - формирование социально-культурной сферы, соответствующей возрасту, личностным, эмоциональным и физическим особенностям детей; Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, показывающие конкретные направления обучения и воспитания детей(далее-образовательные направления): социально-коммуникативная подготовка; познавательное воспитание; речевая подготовка; художественно-эстетическая подготовка; физическое воспитание[31].

Для развития основ здорового образа жизни в детском саду были сформированы следующие условия: музыкально-физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием; спортивный уголок в групповом зале; вспомогательные средства, активизирующие активные движения детей, способствующие закреплению моторных способностей, освоенных на уроках физкультуры. Все пособия не остаются в углу более недели, пока они вызывают интерес детей, и они умело используются, а затем заменяются другими; спортивная площадка (на территории детского сада); медицинский кабинет.

Одним из приоритетных направлений деятельности педагогической организации считается защита и укрепление здоровья детей. Насыщенность среды групп соответствует возрастным особенностям детей, существует множество материалов, оборудования, оборудования и обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую и двигательную деятельность, в том числе разнообразное оборудование для формирования здорового образа жизни. В детском саду имеется различное спортивное оборудование: обручи, маты для физкультуры, кубики, ленты, флаги, лабиринт, скакалки, шарики, мешки с песком, шнуры.

Дошкольники непременно должны двигаться, вследствие этого во всех группах имеются в небольшом количестве мячи, обручи, кегли, скакалки. Так же в группах располагаются различные дидактическое оборудование по ЗОЖ: центры сюжетно ролевых игр; дидактические игры («Зубы – самые твердые части тела», «Берегисвое сердце», «Посмотри и оцени» и пр.); продукты питания.

Анализируя среду развития в группе детского сада, мы обнаружили, что она в значительной степени отвечает требованиям ФГОС ДО, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательную активность детей, а также возможность формирования основ здорового образа жизни. Среда и пространство организации дошкольного образования в значительной степени соответствует требованиям ФГОС ДО. Таким образом, можно сделать вывод о том, что для детей дошкольного возраста созданы все условия для формирования основ ЗОЖ. Формирование у детей здорового образа жизни проводится во всех видах деятельности: игре, работе, практике, в классе, в бесплатных домашних мероприятиях. Правильная организация быта в детском саду, доверительно-дружеская атмосфера, окружающая детей, внешняя и внутренняя культура педагога – вот необходимые условия для формирования представлений о ЗОЖ. Неотъемлемой частью воспитательного процесса является диагностика, с помощью которой определяется результат достижения поставленных целей.

Диагностика – общий способ получения опережающей информации об изучаемом объекте или процессе. Без диагностики невозможно достичь оптимальных для имеющихся условий результатов. Нами была проведена диагностика сформированности основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста на базе МБДОУ Машуковский детский сад «Берёзка» п. Машуковка Мотыгинского района Красноярского края в количестве 12 детей старшей группы.

Чтобы продиагностировать уровень сформированности основ ЗОЖ у старших дошкольников, мы приняли во внимание выделенные нами структурные компоненты здорового образа жизни:

- знания и представления о ЗОЖ;
- привычки и поведение, соответствующие ЗОЖ;
- ценностное отношение к своему здоровью и здоровья окружающих.

Используемые диагностические методики соответствовали перечню структурных компонентов ЗОЖ. Для выявления представлений детей о здоровом образе жизни мы использовали методику В.Г. Кудрявцева; чтобы выявить сформированные умения и привычки здорового образа жизни детей дошкольного возраста, использовали методику Е.А. Терпуговой «Закончи предложения»; для изучения потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий мы применили наблюдение за детьми в режимные моменты, предложенные И. Новиковой (Приложение А).

Мы учли особенности содержания и задачи совершенствования основных концепций здорового образа жизни у дошкольников и определили три уровня формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников:

- высокий уровень - дети имеют полную картину мира, способны отражать отношения между его объектами, обобщать, дифференцировать, сравнивать, использовать ранее полученные знания, правильно выполнять задачи. Этот уровень также характеризуется наличием достаточно полных,

точных, обобщенных и информированных знаний о здоровом образе жизни; способность самостоятельно и полностью анализировать жизненную ситуацию, выделять ее существенные характеристики и предлагать на этой основе адекватную задачу в своей деятельности, тогда как эта операция иногда происходит в запутанном ментальном плане. Дети могут планировать свою деятельность. Ответы детей на вопросы, касающиеся здорового образа жизни, ясны, лаконичны, полны и мотивированы;

– средний уровень, дети имеют неполное, но достаточное представление об окружающем их мире, способны использовать полученные знания самостоятельно, допускают небольшие ошибки и неточности при выполнении заданий для сравнения, анализа, прогноза. В ряде действий они вносят неточности, но некоторые действия выполняются довольно рационально. Ответы на вопросы о здоровом образе жизни у таких детей не полностью развиты и слабо мотивированы;

- низкий уровень: дети имеют неполное представление об окружающем их мире, им трудно самостоятельно использовать полученные знания, им нужна постоянная помощь воспитателя для решения проблемных задач, и даже с помощью они не могут их решить правильно делать выводы, мало разбираться в интеллектуальном труде. Ответы на вопросы, касающиеся здорового образа жизни у таких детей, не являются подробными, слабыми, неопределенными или необоснованными.

По результатам диагностической работы были определены уровни сформированности у старших дошкольников представлений здорового образа жизни по трем его компонентам (таблица 2).

Таблица 2 – Уровни сформированности представлений здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста

Уровни	Компоненты представлений здорового образа жизни					
	Знания и представления о ЗОЖ		Привычки и поведение, соответствующие ЗОЖ		Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	
	Кол-во детей, чел.	Кол-во детей, %	Кол-во детей, чел.	Кол-во детей, %	Кол-во детей, чел.	Кол-во детей, %
Высокий	7	40	8	75	7	60
Средний	3	25	2	15	4	35
Низкий	2	35	2	10	1	5

После проведения методик В.Г. Кудрявцева и Е.А. Терпуговой, а также наблюдений за детьми в режимные моменты, предложенные И. Новиковой по степени сформированности представлений здорового образа жизни можно выделить средний показатель сформированности представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста: высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни имеют 7 (40%) дошкольников; средний уровень – 3 (25%) детей старшего дошкольного возраста; низкий уровень проявляют 2 (35%) детей (рис.1).



Рис.1 – Уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста (первичная диагностика).

Результаты, полученные по итогам диагностики и наблюдений, убедили нас в правильности и актуальности выбранной темы исследования, поскольку

не все из обследованных детей, как выяснилось, обладают достаточным уровнем сформированности представлений здорового образа жизни.

Мы считаем, что разработка методических рекомендаций по формированию здорового образа жизни дошкольников в дошкольной образовательной организации считается значимым направлением этой работы.

### **2.3 Методические рекомендации по формированию представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста**

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о здоровом образе жизни. Основными формами работы являются занятия, досуг, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром экологическая ориентация и практические занятия формируют представления дошкольников о необходимых человеку условиях жизни; о взаимосвязи между здоровьем человека и окружающей средой.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развиваются физические, умственные и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество. Занятия физкультурой способствуют формированию потребности в двигательной активности, совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков учебно-спортивных упражнений, развитию интереса к спортивным и подвижным играм.

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за ротовой полостью, пользоваться платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

На занятиях с психологом дети формируют представления о различных состояниях и чувствах человека, о потребности человека в общении, о психологическом комфорте.

При формировании начальных математических представлений в качестве образцов могут использоваться предметы личной гигиены, спортивный инвентарь, овощи, фрукты и изображение этих предметов.

Занятия по изобразительной деятельности должны быть направлены на осуществление продуктивной деятельности для дошкольников, способствуя самовыражению. свои представления о ЗОЖ в рисунках, приложениях, ремеслах из пластилина, теста, глины.

На музыкальных занятиях дети формируют представления о важности развития творческих способностей человека для ЗОЖ.

Знакомству дошкольников с различными факторами окружающей среды, влияющими на ЗОЖ, способствуют театральные мероприятия с участием педагогов, детей и их родителей. Содержание досуга может быть направлено на формирование правильного и безопасного поведения в природной среде, формирование основ экологической культуры личности.

Режимные моменты используются для формирования и закрепления санитарно-гигиенических навыков детей, опыта закаливания.

Например, при выполнении санитарных мероприятий игровые ситуации «Белые перчатки», «Чистые руки – спасибо» и т. д. привлекают внимание детей к качеству выполнения мероприятий и поощряют потребность в них. Во время мытья рук после прогулки можно добиться контрастного закаливания рук кубиками льда и теплой водой.

При организации прогулок следует предусмотреть оздоровительные мероприятия с дошкольниками-игры с водой, солнечные и светлые ванны в теплое время года; подвижные игры, занятия физкультурой.

Совместная деятельность детей и взрослых по выпуску страниц Детского альбома «Здоровый образ жизни» направлена на закрепление и

систематизацию представлений дошкольников о здоровье и здоровом образе жизни. Сделайте альбом на листах бумаги формата А3. Каждая страница выполняется по следам определенного события. Иллюстрациями являются детские рисунки, аппликации, бумажные поделки (в том числе и коллективные), фотографии, марки, открытки и т.д. вместе с воспитателями в детском саду.

Созданию позитивного отношения дошкольников к формированию представлений о здоровом образе жизни способствуют различные способы организации деятельности детей, налаживание эмоциональных и личностных контактов с воспитателями детского сада, использование различных способов привлечения внимания детей. Создание необычной силы окружающей среды, появление сказочного персонажа, наличие воспитателей и детей из других групп, использование педагогических средств овладения мимикой, развитие навыков общения с детьми, о силе и тональности голоса, ритме речи и т.п.

Для закрепления представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни используются приемы размещения ребенка в предметной позиции в ситуациях «Маленький доктор», «Совет по телефону», «Приезд Карлсона».

Представленные методические рекомендации по формированию представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни свидетельствуют о целенаправленном использовании различных форм, средств и методов представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, а также о создании необходимых условий для формирования этих представлений.

После реализации в работе МБДОУ «Машуковский детский сад» предложенных нами методических рекомендаций, нами была проведена повторная диагностика (рис.2).



Рис.2 – Уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста (повторная диагностика).

Как мы видим из рисунка 2 уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни имеют 9 (78%) дошкольников; средний уровень – 2 (17%) детей старшего дошкольного возраста; низкий уровень проявляет 1 (5%) ребёнок.

Сравним первичную и повторную диагностики (рис.3).

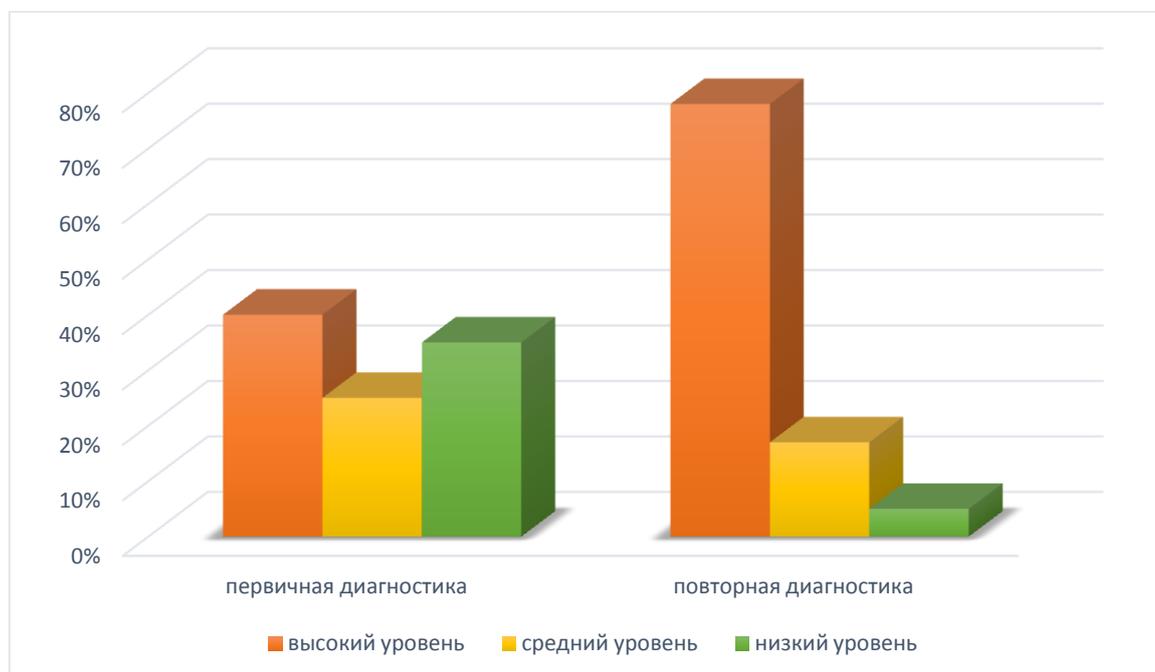


Рис. 3 – Сравнительный анализ результатов уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни

Таким образом, из рисунка 3 видно, при первичной диагностике было выявлено, что 35% (3 детей) показали низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, 25% (2 дошкольников) обнаружили средний уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у 40% (7 респондентов). При повторной диагностике уровень сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста исследуемой группы с показателем «высокий» по результатам применения методических рекомендаций составил 78% (9 детей), а с показателем «средний» – 17% (2 человека). Уровень сформированности представлений о ЗОЖ с показателем «низкий» – 5% (1 ребёнок).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Модернизация образовательного контента, в том числе дошкольного образования, определила актуальность проблемы в данном исследовании, которая определяется социальным заказом государства по формированию личности дошкольника, который осознает ценность здоровья и привержен здоровому образу жизни. что отражено в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, где непосредственно говорится о создании условий и мотивации для ведения здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста и недостаточного внимания образовательных учреждений к формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, что необходимо в дальнейшем разрабатывать.

В проведённом исследовании мы опирались на определение здорового образа жизни Ю.П. Лисицына, из которого следует, что на формирование здорового образа жизни человека влияют характеристики государства, общественное мнение, экологическое состояние окружающей среды, воспитательно-образовательный процесс, личность педагога, а также состояние и направленность семейного воспитания.

При формировании представлений о здоровом образе жизни для дошкольников необходимо учитывать возрастные особенности. Основой воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является формирование отношения к здоровью как величайшей ценности (на доступном для детей уровне понимания).

Характеристика программ дошкольных образовательных учреждений в контексте здорового образа жизни позволяет сделать вывод о том, что, несмотря на различие в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой

программы проблема сохранения здоровья детей авторами признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

Рассмотрев формы и методы формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста мы пришли к выводу, что в этом процессе педагог может использовать различные технологии и методики, варьируя ими.

Проанализировав работу Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Машуковский детский сад «Берёзка» посёлка Машуковка Мотыгинского района Красноярского края по формированию представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников мы выяснили, что предметно-развивающая среда в отношении формирования здорового образа жизни соответствует возрастным группам и особенностям дошкольников. Инвентарь соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нами была проведена опытно-экспериментальная работа, которая позволила нам выявить следующие результаты. При первичной диагностике было выявлено, что 35% (3 детей) показали низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, 25% (2 дошкольников) обнаружили средний уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у 40% (7 респондентов).

В результате исследования нами были разработаны и предоставлены методические рекомендации по формированию представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста, которые обосновывают целесообразность систематического подхода воспитания с целью формирования здорового образа жизни. При повторной диагностике уровень сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста исследуемой группы с показателем «высокий» по результатам применения методических рекомендаций составил 78% (9 детей), а

показателем «средний» – 17% (2 человека). Уровень сформированности представлений о ЗОЖ с показателем «низкий» – 5% (1 ребёнок).

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / Е. Ю. Александрова. – Волгоград :Учитель, 2017. – 151 с.
2. Алямовская В.Г. Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. -2015. -№ 4. - С. 7-11.
3. Алямовская, В.Г. Программа «Здоровье» / В.Г Алямовская – Москва :Гардарики, 2018. – 23 с.
4. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова. – Москва :Гардарики, 2018. – 164 с.
5. Анохина, И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации / И.А. Анохина. – Ульяновск.: УИПКПРО, 2017. – 80 с.
6. Бабунова, М.С. Дошкольная педагогика / М.С. Бабунова. – Москва : ТЦ Сфера, 2017. – С. 67-69.
7. Береснева, З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / З.И. Береснева. – Москва : ТЦ Сфера, 2014. – 32 с.
8. Блинова, Г. В. Взаимодействие дошкольного общеобразовательного учреждения и семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста // Молодой ученый. – 2017. – №6. – С. 409-411.
9. Воробьева, М.А. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.А. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 7. – С. 5-9.
10. Воронцов, И.М. К обоснованию некоторых методологических и частных подходов для формирования валеологических концепций в педиатрии и педологии / Сб. научных трудов Санкт - Петербургского института педиатрии. – Санкт-Петербург, 2009. – 312 с.
11. Волошина, Л.С. Организация здоровьесберегающего пространства / Л.С. Волошина //Дошкольное воспитание. – 2016 – №1. – С.21-25.

12. Доскин, В.А. Растём здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – Москва : Просвещение, 2015. – 201 с.
13. 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. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2017. – 255с.
14. Зайцев, Н.К. Стратегия понимания здорового образа жизни //Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья / Н.К. Зайцев, В.В. Колбанов. – Владивосток : Дальнаука,2001. – С. 148-153.
15. Змановский, Ю.Ф. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Ф. Змановский. – Москва: Просвещение, 2015 – 127 с.
16. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 2016. – № 9. – С.34-36.
17. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования /Т.И. Алиева, Т.В. Антонова, Е.П. Арнаутова, А.Г. Арушанова и др. – Москва : ГЦ Сфера, 2017. – 164 с.
18. Каменева, Т.В. Формирование представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста / Т.В. Каменева. – Режим доступа: URL: <https://znanio.ru/media/formirovanie-predstavlenij-o-zdorovom-obraze-zhizni-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta-2612766> (дата обращения 29.05.2020).
19. Кареева, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников / Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.
20. Картушина, М.А. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников / под ред. Цветковой Т.В. – Москва : Сфера, 2018. – 208 с.
21. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.А.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – Москва :МарТ, 2015. – 448 с.

22. Кривошеина, И.В. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни / И. В. Кривошеина // Начальная школа плюс до и после. – 2019. – № 2. – С.14-18.
23. Кулик, Г.И. Школа здорового человека: программа для ДОУ / Г. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко. – Москва : ТЦ Сфера, 2016 – 103 с.
24. Куценко, Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2015. – 156 с.
25. Лазарев, М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений / М.Л. Лазарев // под ред. К. И. Куровского. – Москва : Мнемозина, 2017. – 39 с.
26. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения /Ю. П. Лисицын. – Москва : Просвещение, 2016. – С. 11-15.
27. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – Москва : Академия, 2015. – 320 с.
28. Маханёва, М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников ДОУ / М.Д. Маханёва. – Москва : Академия, 2016. – 149с.
29. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – Москва : Академия, 2018. – С. 144-145.
30. Новикова, И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей / И.М. Новикова //Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2016. – № 8. – С.49-53.
31. От рождения до школы: общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – Москва : Мозаика-Синтез, 2016. – 368 с.
32. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. – Минск: Современное слово, 2015. – 720 с.
33. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / С.С. Прищепа. – Москва : Сфера 2019. – 128с.

34. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. сада / Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва – Москва : Просвещение, 2018. – 111 с.
35. Соловьев, Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: СГУ, 2017. – 111 с.
36. Сорокина, И. В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни / И.В. Сорокина // Молодой ученый. – 2016. – №6. – С. 823-825.
37. Стасюк, А.О Здоровый образ жизни детей дошкольного возраста / А.О. Стасюк // Дошкольное воспитание. –2015. – №9. – С.56-59.
38. Талькова, Л. К. Формирование представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста / Л. К. Талькова, А. А Максимова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2015. – №3. – С. 60-63.
39. Терпугова, Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста / Е.А. Терпугова. – Ростов на Дону : Феникс, 2017. – 254 с.
40. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы». – Режим доступа: URL: <https://base.garant.ru/184330/> (дата обращения: 12.11.2019).
41. Указ Президента РФ от 09.10.2007 № 1351 (ред. от 01.07.2014) «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года». – Режим доступа: URL:<https://rulaws.ru/president/Ukaz-Prezidenta-RF-ot-09.10.2007-N-1351>(дата обращения: 20.11.2019).
42. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2012) «Об образовании в Российской Федерации» – Режим доступа: URL:[https://consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 27.11.2019).
43. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» – Режим доступа:

URL:[https://consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_22481/](https://consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22481/)(дата обращения: 27.11.2019).

44. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г.). – Режим доступа:URL:<https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 12.01.2020).

45. Швецов, А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях / А.Г. Швецов. – Москва :Владос-Пресс, 2016. – 176 с.

46. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 2016. – № 3. – С. 12-14.

Таблица 2 –Компоненты представлений о здоровом образе жизни

Уровни	Компоненты представлений здорового образа жизни		
	Знания и представления о ЗОЖ	Привычки и поведение, соответствующие ЗОЖ	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих
высокий средний низкий	Беседа «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?» (В. Г. Кудрявцев)	Наблюдение за детьми в режимные моменты (И. Н. Новикова)	Методика «Закончи предложения» (Е. А. Терпугова)

**Беседа «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?» (В. Г. Кудрявцев)**

Вопросы для беседы с детьми старшего дошкольного возраста могут быть следующими:

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

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

- 1) восприятие детьми здоровья как состояния человека и воздействия окружающей среды на здоровье человека;
- 2) связь между здоровьем и образом жизни (знание хороших привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных мероприятиях изакаливании.

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев абсорбирует уровни сформированности здорового образа жизни у старших дошкольников следующим образом:

– низкий уровень: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состояния человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может говорить о здоровых привычках; требуются важные вопросы; она не любит участвовать в развлекательных мероприятиях.

– средний уровень: ребенок имеет грубое представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; Вызвать хорошие привычки, с помощью взрослого, выявить связь между здоровьем и окружающей средой, наличие вредных и здоровых привычек, с помощью ключевых вопросов назвать условия здорового образа жизни, принять участие в мероприятиях хорошее самочувствие и умеренное настроение.

– высокий уровень: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влияние на здоровье; настроенный на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, аккуратно, аккуратно, с удовольствием принимает участие в оздоровительных мероприятиях и закаливании.

### **Методика «Закончи предложения» (Е. А. Терпугова)**

Для выявления ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни проводили методику «Закончи предложения» (Е. А. Терпугов).

Ребятам предлагалось закончить предложения:

– Мое здоровье – это...

- Иногда я болею, потому что...
- Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется..
- Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
- Когда мои друзья болеют, то я ...
- Если б у меня была волшебная палочка здоровья...

Низкий уровень. Деятельность детей инициируется учителем, поддерживая их интерес к разговору. Дети - это слабо развитая мотивация для здорового образа жизни. Дети с низким уровнем не думают о том, зачем им вести здоровый образ жизни.

Средний уровень. Дети отчасти понимают важность поддержания здорового образа жизни. Ребята не дали адекватных ответов на все вопросы, им было сложно ответить. Некоторые ответы до сих пор сопровождаются подробными комментариями детей. У субъектов нестабильная мотивация к здоровому образу жизни.

Высокий уровень. В беседе активно участвовали ребята, которые показали высокий уровень знаний о здоровом образе жизни. Предложения были полными и значимыми. Дети, безусловно, имеют общие знания и любят игру. Большинство ответов на вопросы позволили детям продемонстрировать использование знаний о здоровом образе жизни и практических навыков при решении конкретных проблем со здоровьем. Дети в этой группе характеризуются устойчивой мотивацией для здорового образа жизни.

### **Наблюдение за детьми в режимные моменты (И. Н. Новикова)**

Наблюдения за детьми в режимные моменты, предложенные И. Новиковой, осуществлялось на протяжении всего констатирующего этапа эксперимента.

Целью наблюдения является изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и лечебных мероприятий.

Наблюдение: мытье рук, полоскание рта после еды, поведение во время утренней гимнастики, отпуск, ходьба, подготовка ко сну в течение дня, бесплатные занятия.

Низкий уровень детей, которые не проявляют инициативу и независимость во время здоровья, темпераментные и гигиенические действия, предпринимают действия, основанные на подражании другим детям.

Средний уровень – дети, которые проявляют инициативу и независимость в ходе мер по улучшению здоровья, темперамента и гигиены, но имеют положительный эмоциональный и сенсорный опыт; взять на себя ответственность за опыт, переданный взрослыми, и передать его в самостоятельную деятельность.

Высокий уровень характеризует детей, которые демонстрируют инициативу независимости при подготовке и проведении мероприятий по улучшению здоровья, укреплению и санитарной гигиене на основе осознания своих потребностей; они перенимают опыт, передаваемый взрослыми, переводят его на самостоятельную деятельность.

**Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.**

Цель: формировать у ребёнка потребности здорового образа жизни через художественное слово.

Задачи:

Развивать речь, мышление, память;

Развивать представление старших дошкольников о здоровье и здоровом образе жизни; Прививать приверженность к здоровому образу жизни.

Здоров – скачет, заболел – плачет

Здоровье всего дороже

Здоровью нет цены

Быстрого и ловкого болезнь не догонит

Здоровых дух – в здоровом теле

Хороший повар как доктор

У кого болят кости, тот не думает идти в гости

Болячка мала, да болезнь велика

Хвораю – ем по краю, не могу – ем по пирогу

Не больной привередлив, а боль

Здоровьем слаб, так и духом не герой

Кашель да чахотка – не своя охота

Где просто, там живут лет по сто

Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой

Здоровье не деньги – займы не выпросишь

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится

Лень человека не кормит, а здоровье портит

**Консультация для родителей «ЗОЖ формируется в семье».**

Цель консультации: способствуют осознанию родителями ответственности за формирование внимательного отношения ребенка к своему здоровью.

Проблема здоровья детей сегодня настолько остра, что мы имеем право задать вопрос «что для нас важнее, это их физическое состояние или обучение (обучение, которое у нас есть сейчас)»

Даже А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье перевешивает все прочие блага, что здоровый нищий счастливее больного царя».

Здоровье детей катастрофически. Мы могли бы передать эту проблему врачам, родителям, педагогам. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, затронув его не более 10%. Основным фактором здоровья является образ жизни, который может сформировать семья.

Педагоги следят за осанкой, выполняют физические упражнения, дают информацию о здоровье, организуют различные мероприятия, посвященные здоровью, но этого, к сожалению, недостаточно. В семье формируется здоровый образ жизни. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не каждый думает о том, как сделать так, чтобы их дети жили в гармонии с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и желание помочь тем, кто в этом нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни является физическое и моральное здоровье. Они тесно связаны. Не случайно люди говорят: «в здоровом теле, здоровом уме!»

Психологи и учителя давно установили, что наиболее благоприятный возраст для формирования здоровых привычек-это дошкольное и начальное образование. В этот период ребенок проводит значительную часть дома, в семье, среди близких, образ жизни которых, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Именно поэтому именно в семье закладываются основы разнообразного отношения к себе и своему здоровью, здоровью близких, людям, работе, природе. «Дети - зеркало души», – говорят люди. Ребенку нужна помощь взрослого, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации его жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для маленьких и больших в доме, но для его создания необходимо несколько условий.

Одним из важнейших является создание благоприятного нравственного климата в семье, который проявляется в доброжелательности, готовности прощать и понимать, желании прийти на помощь, угодить друг другу, позаботиться о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в семьях, где нередки скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет алкоголем, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие-тесная и искренняя дружба детей и родителей, их желание постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение - великая сила, помогающая родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным действиям, чтобы вовремя их предупредить.

Третье условие-повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальных продуктах, которые помогают людям оставаться здоровыми, где расписаны специальные

комплексы и даны рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает оставаться здоровым. Это включает в себя утренние упражнения со старшими членами семьи, бег трусцой по дому, прогулки вместе, проветривание комнат и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни в семье также обеспечивается за счет совместного участия детей и родителей в различных мероприятиях. Работа является одним из основных факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немаловажен без создания в доме нормальной экологической обстановки. Ситуация, к которой ребенок привыкает, воспроизводится позже в его семье. Грязь, спертый воздух, плохо продуманный интерьер-это, к сожалению, довольно распространенные явления. Между тем, дом должен создавать и поддерживать среду, которая отвечает требованиям экологии и эстетики. С детьми можно обсудить наиболее подходящий вариант расположения мебели, привести в порядок, сделать уборку, проветрить комнаты, недаром говорят: «Чистота-залог здоровья». Сколько интересного, способствующего гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь немаловажно: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимнее кормление птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сочувствие, желание прийти на помощь, гордость за доброе дело.

Особенно важны прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешие прогулки чередуются с велосипедом, зимой-лыжами. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем регионе. Однако не следует забывать, что наряду с оздоровительными

прогулками они выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самые яркие впечатления от юных школьников - это прогулки с родителями на природе.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут отвечать на вопросы детей, делая небольшие открытия, они показывают примеры уважения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни для всех членов семьи в настоящем является залогом счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с будущим миром.

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ!!!**