**Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста**

Содержание

**Введение 3**

1. Психолого-педагогические основы проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников 7

1.1 Психологическая характеристика представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни 7

1.2 Специфика формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста 14

1.3 Методика формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни 20

Выводы по первой главе 27

2. Описание опытно-экспериментальной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников 29

2.1 Методика выявления уровня представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни 29

2.2 Разработка педагогической технологии формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни 45

2.3 Методические рекомендации об использовании педагогической технологии формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни 54

Выводы по второй главе 61

3. Заключение 62

4. Список литературы 63

### Введение

Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

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 распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

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

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. Сластенина, Е.О. Смирновой.

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

Актуальность исследования определяется рядом существующих противоречий между:

- социальным заказом общества на выполнение образованием функций, связанных с воспитанием личности, осознанно относящейся к своему здоровью, понимающей значение здорового образа жизни, влияние социально-экологической среды на здоровье человека, и недостаточной готовностью образовательных структур к их реализации;

-необходимостью теоретического обоснования формирования у детей представления о здоровом образе жизни и отставанием в разработке этого вопроса в теории дошкольного воспитания;

-потребностью дошкольного образовательного учреждения в теоретически обоснованных педагогических технологиях формирования представлений о здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью таких технологий.

Указанные противоречия очерчивают проблему, заключающуюся в обосновании педагогической технологии и поиска путей формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

На основании противоречия и проблемы была сформулирована тема дипломной работы: "Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста".

***Цель*** дипломной работы состоит в теоретическом обосновании педагогической технологии формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников.

***Актуальность темы*** дипломной работы обусловила выбор объекта и предмета.

***Объект исследования*** – воспитательно-образовательный процесс в ДОУ.

***Предмет исследования*** – педагогическая технология формирования у детей представлений о здоровом образе жизни.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи дипломной работы:

1. Проанализировать и обобщить литературные источники по проблеме, на основе анализа философской и психолого-педагогической литературы определить сущность представлений о здоровом образе жизни.

2. Разработать и описать диагностическую методику для определения уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.

3. Разработать педагогическую технологию формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

4. Разработать методические рекомендации об использовании педагогической технологии формирования представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

***Методологические основы проблемы:***

1. Рассмотреть здоровье как социокультурный феномен общества.

2. Положение о важности формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения.

3. Признание понимания дошкольного периода детства в формировании потребности здорового образа жизни.

4. Опора на личностно-ориентированный подход при формировании представлений о здоровом образе жизни.

***Методы исследования:***

1. Анализ литературы, констатирующей этап эксперимента.

2. Разработка педагогической технологии.

Теоретическая значимость дипломной работы заключается в уточнении основных понятий проблемы, определении психологической характеристики представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

Практическая значимость дипломной работы заключается в разработке педагогической технологии формирования представления у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни и разработать методические рекомендации по её использованию.

Структура дипломной: дипломная работа включает: введение, две главы, заключение, список литературы.

## 1. Психолого-педагогические основы проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников

## 1.1 Психологическая характеристика представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни

Актуальность проблемы здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Проблема формирования здорового образа жизни у детей – актуальна в современном обществе, о чем свидетельствуют психолого-педагогические исследования Н.М.Амосова, О.И.Давыдовой, В.Г.Жданова, О.Л.Зверевой, П.Иванова, Я.А.Коменского, С.П.Семенова, Ф.Г.Углова, Д.Уотсона, Г.С.Шаталовой и др.

Рассмотрим сущность понятия "здоровье".

Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет. На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает: "Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений" [1, с. 18].

По определению Б.Я. Солопова, здоровье – "индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности" [20, с.176].

По мнению Г.М.Коджаспировой, здоровье – это "естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела" [10, с.90].

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

Выделяют три типа здоровья:

- 1) "индивидуальное здоровье" (человек, личность);

- 2) "здоровье группы" (семья, профессиональная группа, "страта – слой");

-3) "здоровье населения" (популяционное, общественное).

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

Выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное благополучие человека.

Согласно исследованиям Л.А.Абрамян, М.И.Лисиной, Т.А.Репиной, "эмоциональное благополучие" детей дошкольного возраста можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

По мнению М.Ю. Стожаровой, "один из основных показателей эмоционального благополучия детей – физическое здоровье" [26, с.4].

Относясь к сфере эмоционального развития, эмоциональное ощущение становится тем базисом, который "питает" все проявления активности ребенка, усиливая и направляя эту активность или же, наоборот, ослабляя и даже блокируя ее.

Термин "психологическое здоровье" введен в научный лексикон И.В. Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии.

По мнению И.В. Дубровиной, основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах. Авторы утверждают, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину).

Таким образом, если личность не имеет этической базы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

Большинство людей с детства настолько привыкают к состоянию, обозначаемому здоровьем, что задумываются о нем уже тогда, когда оно основательно "подорвано", и человеку приходится обращаться к врачу.

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данных науки, оно обусловливается на 50% – образом жизни, на 20% – наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и примерно на 10% – возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

В современной литературе существует свыше 100 определений понятия "здоровье". Исходным для них является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов" [20, с.176].

Поскольку ни одно существующее определение понятия здоровья не признается эталонным, о состоянии здоровья человека судят на основании объективных данных, полученных в результате антропометрических (физическое развитие), клинико-физиологических (физическая подготовленность) и лабораторных исследований, соотнесенных со среднестатистическими показателями с учетом половозрастных, профессиональных, временных, эколого-этнических и других поправок.

При соответствующих показателях, при отсутствии жалоб со стороны индивида, ставят диагноз "здоров". В теоретической медицине и физической культуре существует понятие "абсолютное здоровье", которое с большим допуском может быть сопоставлено со здоровьем космонавта перед запуском.

В настоящее время вырабатывается "метрия здоровья", т.е. количественно-качественное измерение здоровья. Выделяются до 5 уровней здоровья (рейтинг здоровья: от простого выживания до полноценной здоровой жизни (отличное здоровье).

Определение уровня здоровья имеет большое практическое значение, т.к. позволяет решать большой спектр проблем: от профессионального отбора до назначения рационального режима двигательной активности, питания, отдыха и т.п.

К показателям здоровья населения относятся: рождаемость и смертность, инвалидизация и продолжительность жизни, заболеваемость и мёртворождённость и т.д.

Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формирование такой установки на собственное здоровье занимается новая отрасль знания, получившая название "валеология" – наука о здоровье.

***Понятие*** "здоровый образ жизни" однозначно не определено: представители философско-социологического направления (П.А.Виноградов, Б.С.Ерасов, О.А.Мильштейн, В.А.Пономарчук, В.И.Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

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

***Здоровый образ жизни*** – это "результирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья" [20, с.176].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

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

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Авторы, исследующие проблему здорового образа жизни, включают в данное понятие базовые: окружающую среду, отказ от курения, употребления алкоголя, наркотиков; питание и движение человека; гигиену организма.

Психическое здоровье человека также относится к понятию здорового образа жизни. Оно определяется как "состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности" [20, с.176].

Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Одной из важнейших целей психологической службы образования является создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих такое развитие.

***Выделяются основные принципы здорового образа жизни:***

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

2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

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

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

В настоящее время разработано 16 программ здорового образа жизни, регулирующих практически все сферы жизнедеятельности человека.

***Цель этих программ*** – "создать условия для продолжительной, полноценной, насыщенной впечатлениями, эмоциями, радостью жизни человека; предупредить негативные последствия – заражение венерическими болезнями, ВИЧ и т.д." [20, с.176].

В соответствии с конституциональными (морфофизиологическими и психофизиологическими) характеристиками, возрастом, полом, профессией, местом проживания и т.д. создается типология здорового образа жизни, т.е. для каждого конкретного человека подбираются общие принципы и программы здорового образа жизни.

На соблюдение принципов здорового образа жизни влияют как субъективные, так и объективные факторы.

К субъективным факторам относится соблюдение на практике принципов здорового образа жизни, отдельным человеком, семьей, группой людей, что немыслимо без физической культуры и массового спорта.

Среди объективных факторов здорового образа жизни детей выделяются следующие:

- "качество окружающей среды (состояние воздуха, воды, почвы), продуктов питания, жилища, одежды;

- доступность физкультурно-спортивных комплексов и сооружений (стадионов, бассейнов, оздоровительных центров и т.д.), спортивного инвентаря и т.д." [27, с.5].

## 1.2 Специфика формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами и родителями, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом [11, с. 217].

***Формирование здорового образа жизни*** должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. ***Целью оздоровительной работы в ДОУ*** является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

***Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:***

- Рациональный режим.

- Правильное питание.

- Рациональная двигательная активность.

- Закаливание организма.

- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния [7, с. 56].

***Под режимом принято понимать*** научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

***При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:***

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

- Формирование культурно-гигиенических навыков.

- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка [7, с. 57].

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей "биоритмического портрета" ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

***Основные принципы рационального питания:***

- Обеспечение баланса

- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

- Соблюдение режима питания [12, с. 62].

***Рациональное питание*** детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

***Культура здоровья и культура движения*** – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

***Основными условиями формирования двигательной культуры являются:***

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта [28, с. 49].

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

***Закаливание*** способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания прочнее развиваются условно рефлекторные связи.

Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма [29, с. 34].

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

***Охрана и укрепление здоровья***, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

***Реализация данного направления обеспечивается:***

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;

формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства [7, с. 93].

***Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям.***

- Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

- Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).

- Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

- Формирование валеологической культуры ребенка, основ валелогического сознания (знания о здоровье, умение сберегать поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни) [7, с. 97].

Таким образом, охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов и родителей, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

## 1.3 Методика формирования представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста

***Задачи и содержание воспитания детей*** старшего дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка.

***У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:***

- активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;

- "заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности" [33, с.14].

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

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

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

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

Любая современная комплексная программа дошкольного образования обязательно включает раздел, освещающий педагогическую работу по физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

С 1998 года на основании инструктивного письма № 89/34/16 "О о реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий" руководители детских садов получили право выбирать одну комплексную программу, а педагоги-практики – использовать несколько специализированных воспитательно-образовательных, работая по своему направлению. [21, с. 3]

Анализ всех программ воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста показывает, что ведущее место в воспитательном процессе занимает физическое воспитание в отличие от формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

Так, в базисной программе "Истоки" это направление называется "Физическое развитие", а в программе "Детство" оно формулируется: "Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными".

Серьезное же внимание к формированию здорового образа жизни старших дошкольников уделяется в программе "Радуга", которая стала одной из первых альтернативных программ разработанной по заказу Министерства образования и науки РФ.

***В программе названы основные задачи по физическому воспитанию детей:***

- сохранять и укреплять здоровье детей и формировать у них привычку к здоровому образу жизни;

- способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка;

- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

***Охрана и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни предполагают:***

- содействие полноценному физическому развитию детей (обеспечение безопасности жизнедеятельности, соблюдение гигиенических норм и правил; предупреждение детских заболеваний; систематическое проведение оздоровительных мероприятий; формирование гармоничного телосложения и правильной осанки; удовлетворение потребности каждого в двигательной активности; создание атмосферы психологического комфорта; выявление динамики состояния здоровья и физического развития ребенка);

- формирование привычки к здоровому образу жизни (обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна; реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов; систематическое проведение закаливания; обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям; расширение знаний об основах безопасности в разных условиях; объединение усилий медико-психологического персонала и родителей для формирования у детей предпосылок к здоровому образу жизни);

- приобщение детей к миру физической культуры (оснащение предметно-развивающей среды в группе, на участке; обогащение двигательного опыта детей разнообразным содержанием упражнений, привлечение их к участию в совместных подвижных играх; обучение правильным способам выполнения основных видов движения; развитие двигательных навыков и качеств, предупреждение детского травматизма; организация ежедневных форм двигательной активности; регулирование интенсивности физической нагрузки).

В программе выделен раздел "Взаимодействие с родителями". В нем подробно раскрывается алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.[24, с.73]

В программе воспитания и обучения в детском саду под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе личностно-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика, при наличии соответствующих условий организуется обучение детей плаванию. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме, и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе групп включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.). Для этих групп в программе также предусмотрено проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки детей.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

В зависимости от климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, устоявшихся национальных традиций региона, профессиональной подготовленности педагогических кадров, видовой направленности деятельности дошкольного образовательного учреждения педагоги могут вносить определенные изменения в видовое разнообразие физических упражнений или вводить их варианты, наиболее соответствующие укладу конкретного учреждения, а также спортивным традициям региона в целом. [22, с. 6]

Такое внимание ДОУ к физическому развитию старшего дошкольника обусловлено особенностями организма детей: ребенок растет, увеличивается его рост, масса тела, развивается двигательная активность и т.д.

Для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада 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" [27, с. 6].

Большое значение на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры старших дошкольников организует воспитатель, но чаще всего сами дети. "Как правило, дети играют небольшими группами. Чувство радости, самостоятельности в игре стимулирует старших дошкольников стремиться к еще большей физической активности и к организации здорового образа жизни" [13, с. 15].

Процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми старшего дошкольного возраста 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, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

Развитие движений, воспитание двигательной активности старших дошкольников осуществляется во время прогулок. В большей части дошкольных учреждений имеются хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

Формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Авторы комплексных программ воспитания детей уделяют заметное внимание формированию представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни: потребности в чистоте и аккуратности, культуре поведения и самостоятельной двигательной активности и т.д.

Так, в программе "Детство" в разделе "Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными", на первом месте стоит воспитание основ гигиенической культуры. Если в младшей группе детей учат правильно умываться, одеваться и т.п., то уже в старшем дошкольном возрасте "дети осваивают начальные представления о здоровом образе жизни; узнают о некоторых приемах оказания помощи при получении травм. В этом возрасте дети самостоятельно выполняют закаливающие процедуры, осваивают приемы ухода за одеждой и т.п." [13, с. 15].

***Цель раздела***: укрепление физического и психического здоровья, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. раздел состоит из двух частей.

1. Приобщение к гигиенической культуре.

Формирование представления о здоровье и здоровом образе жизни, значение гигиенических процедур, закаливания, занятия спортом, утренней гимнастики, необходимости активного пребывания на свежем воздухе, гигиенических основах организации деятельности. Знакомство с правилами безопасного поведения, сведениями о важности охраны органов чувств, случаях травмы, правилах поведения в случае заболевания, доступных правилах ухода за больным.

Углубление представлений о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур, правилах культуры поведения за столом, в общественных местах.

Знание пословиц, поговорок, стихов о здоровье, гигиене.

2. Приобщение к двигательной культуре.

В этом разделе перечислены задачи воспитателя в формировании двигательной культуры у детей [6, с. 15].

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

***Режим*** – это твердо установленный, педагогический и физиологически обоснованный распорядок жизни детей, направленный на полноценное физическое и психическое развитие каждого ребенка.

Для старшего возраста устанавливается свой режим, соответствующий детям данной возрастной категории. ***Режим дня*** – это "не просто регламентированное время препровождения, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение" [13, с. 15]. Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек. Навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными.

Положительное влияние на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают прогулки и дневной сон. Помимо оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка, его физической активности; создают зоны отдыха и расслабления; укрепляют нервную систему детей.

***Выводы по главе 1*** дипломной работы

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.

## 2. Описание опытно-экспериментальной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников

## 2.1 Методика выявления уровня представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни

Формирование представлений детей о здоровом образе жизни происходит в условиях семьи и (или) воспитательно-образовательного дошкольного учреждения, поэтому для выявления уровня представлений о здоровом образе жизни может быть использована диагностическая программа, состоящая из трех блоков.[14, с. 8]

В первом блоке исследуется уровень представлений детей о здоровом образе жизни. Для этого с опорой на материалы Е.Н. Васильевой, Л.Г. Касьяновой и разработки И.М. Новиковой, был сконструирован оригинальный диагностический комплекс, включающий беседу. диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночный тест, вербальный тест, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении.

Дошкольники отличаются друг от друга по уровню развития познавательной деятельности, поэтому авторы, частично опираясь на показатели и критерии оценки представлений о ЗОЖ, предложенные Л.Г. Касьяновой, разработали следующие показатели и критерии качественного анализа когнитивного и поведенческого компонентов представления о здоровом образе жизни: полнота, осознанность, обобщенность, системность, инициативность, самостоятельность.

Показатели качественного анализа представлений дошкольников 5 – 7 лет о здоровом образе жизни, оцениваемые в условных баллах по 4-баллной системе в направлении от высшего к низшему, приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Оценка показателей качественного анализа представлений детей о здоровом образе жизни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Балл | Критерии |
| Когнитивный компонент | | |
| Полнота | 4 | Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых. |
| 3 | Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как о состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболевания, о возможных причинах заболеваний. |
| 2 | Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие "здоровье" как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний. |
| 1 | Ребенок затрудняется объяснить понятие "здоровье", значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. |
| Осознанность | 4 | Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояние окружающей среды. |
| 3 | Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды; при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров |
| 2 | Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды. |
| 1 | Ребенок не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды. |
| Обобщенность | 4 | Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях. |
| 3 | Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. |
| 2 | Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы и житейские примеры. |
| 1 | Ребенок не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. |
| Системность | 4 | Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер. |
| 3 | У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ |
| 2 | У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. |
| 1 | У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. |
| Поведенческий компонент | | |
| Инициативность | 4 | Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения. |
| 3 | Ребенок может проявлять инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием. |
| 2 | Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет. |
| 1 | Ребенок инициативу не проявляет |
| Самостоятельность | 4 | Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность. |
| 3 | Ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность. |
| 2 | Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность. |
| 1 | Ребенок не проявляет самостоятельность. |

При оценке результатов условным баллом оценивается каждый из выделенных критериев.

Успешность ответов детей на каждый вопрос беседы и выполнение 2 – 9 заданий диагностического комплекса можно оценить условным баллом К, отражающим уровень когнитивного компонента представлений по формуле (1):

К = ВП + ВОС + ВОБ + ВС,

где: ВП – оценка полноты представлений, ВОС – оценка осознанности представлений,

ВОБ – оценка обобщенности представлений,

ВС – оценка системности представлений.

Максимального значения 16 условный балл К достигает при высоком уровне каждого из выделенных критериев:

Кmax = 4 + 4 + 4 + 4 = 16;

минимального значения 4 условный балл К достигает при очень низком уровне каждого из выделенных критериев:

Кmin = 1 + 1 + 1 + 1 = 4.

Таким образом, ответы на вопросы беседы и выполнение 2 – 9 заданий диагностического комплекса могут быть оценены в диапазоне от 16 до 4 баллов, на основании чего авторы предлагают следующую шкалу оценки уровней успешности:

высокий уровень – 16 – 13 баллов;

средний уровень – 12- 9 баллов;

низкий уровень – 8 – 5 баллов;

очень низкий уровень – 4 балла.

Условный балл П, отражающий уровень поведенческого компонента представленный по результатам диагностических наблюдений за детьми в режимные моменты и в свободном общении, можно вычислить по формуле (2):

П = ВИ + ВСАМ,

где: ВИ – оценка инициативности представлений,

ВСАМ – оценка самостоятельности представлений.

Максимального значения 8 условный балл П достигает при высоком уровне каждого из выделенных критериев:

Пmax = 4 + 4 = 8;

минимального значения 2 условный балл П достигает при очень низком уровне каждого из выделенных критериев:

Пmin = 1 + 1 = 2.

Таким образом, результаты наблюдений за детьми в режимные моменты и в свободном общении могут быть оценены в диапазоне от8 до 2 баллов, на основании чего авторами предложена шкала оценки уровней успешности:

высокий уровень – 8 – 7 баллов;

средний уровень – 6 – 5 баллов;

низкий уровень – 4 – 3 баллов;

очень низкий уровень – 2 балла.

Индивидуальная оценка представлений с учетом выраженности показателей и критериев по каждому диагностическому заданию позволяет оценить в баллах уровни представлений дошкольников о ЗОЖ.

Оценка в баллах носит условный характер и введена с целью прослеживания динамики представлений, при этом основное внимание необходимо уделить углубленному качественному анализу результатов диагностики.

На основе выделенных критериев определены 4 уровня успешности выполнения заданий, отражающие уровни представлений детей о ЗОЖ.

***Высокий уровень*** – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психического благополучия организма; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах заболеваний. Осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояние окружающей природной и социальной среды; способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер. Проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

***Средний уровень*** – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города. Он может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает преданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

***Низкий уровень*** – ребенок имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затруднятся объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

***Очень низкий уровень*** – ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятие "здоровье", значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. Не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды; не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. У ребенка сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. Ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность.

***Результаты*** проективного вербального теста в баллах не оцениваются, это задание используется для качественного анализа психологического комфорта ребенка в детском саду и дома. Оценка в баллах носит условный характер и введена с целью прослеживания динамики представлений, при этом основное внимание уделяется углубленному качественному анализу результатов исследования. Диагностическое исследование проводится индивидуально с каждым ребенком, его результаты фиксируют в протоколе.

**Беседа**

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ, понимания взаимосвязи здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

Как ты думаешь, что такое здоровье?

От чего человек может заболеть?

Где человек может заболеть – на улице или дома?

От какой пищи человек будет здоров?

Зачем детям нужно спать днем?

Как люди лечат болезни?

Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

**Диагностическое задание**

"Что делать, чтобы быть здоровым?"

Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним "по телефону". В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: " Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть". Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: "Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме". После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

**Диагностическое задание**

"Полезная покупка"

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

В качестве "товаров" могут быть использованы чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп. Педагог показывает на лежащие на столе предметы и говорит ребенку: " Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья". Педагог фиксирует в протоколе последовательность выбора ребенком предметов и его объяснения.

Проблемная ситуация "Необычное угощение"

Задание направлено на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Ребенку предлагают войти в кабинет, где на столе стоит поднос с "угощением", а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены несколько карамелек в фантиках, печенье недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное с двумя сидящими на креме мухами

(пластиковые муляжи), обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.

Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: "Вкусная груша, жаль, что она грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может угостимся? Что ты выберешь?" В протоколе фиксируют последовательность выбора "угощения" только если ребенок настаивает на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачественность продукта. В этом случае "угощение" у ребенка забирают, разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу и заменяют "угощение" полноценным продуктом.

**Проблемная ситуация** "Место для отдыха"

Задание направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребенку предъявляют четыре картинки. на которых изображены: 1) улица большого города, по которой едет транспорт; 2) лесная поляна с ромашками; 3)комната с сидящим перед телевизором мальчиком; 4) предметы одежды, бытовой техники и косметики. Педагог говорит: "В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравиться отдыхать? Выбери и покажи картинку".

**Тест** "Полезная для здоровья покупка"

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах и проводится через неделю после выполнения детьми диагностического задания "Полезная покупка".

Педагог говорит ребенку: "Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине". После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

**Игровая ситуация** "Больница"

Ситуация специально организована для анализа отношения к роли больного.

Ребенку предлагают поиграть в "Больницу", выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.

**Игровая ситуация** "Телевизор дома"

Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.

Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры "Семья" неожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносит коробку с "телевизором", устанавливает его. Во время "настройки" "телевизора" выясняет заинтересованность и предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

**Наблюдение за детьми в режимные моменты и в свободном общении**

Наблюдения направлены: а) на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включает наблюдение за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности; б) на изучение психологического климата в группе через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.

Проективный вербальный метод

Метод, предложенный Е.Н. Васильевой, направлен на изучение психологического климата в семье и детском саду через личностные ожидания детей в отношении взрослых (педагогов и родителей). [3, с. 98]

**В I серии** этого метода ребенку предлагают прогнозировать поведение воспитателя в ситуации собственного успеха или неуспеха. Педагог предъявляет ребенку четыре ситуации, после каждой из которых задает вопросы: "Что скажет тебе воспитатель? Он поверит, что это сделал(а) ты?

**Во II серии** ребенку предъявляют сюжетные картинки, отражающие три различные ситуации поведения: нечаянный отрицательный поступок; преднамеренный отрицательный поступок; положительный поступок. Предъявление каждой картинки сопровождается небольшим рассказом, поясняющим изображенную ситуацию, с помощью которого ребенок ставиться на место воображаемого героя в соответствии с полом. Затем у ребенка спрашивают6"Как отреагирует на произошедшее воспитатель: что скажет, что сделает?"

**В III серии** проективного метода для выявления характера личностных ожиданий детей по отношению к близкому взрослому (матери) изучают прогнозирование ребенком особенностей поведения матери в ситуациях собственного успеха или неуспеха. Педагог предъявляет ребенку четыре ситуации, после каждой из которых задает вопросы "Что скажет тебе мама? Она поверит, что это сделал (а) ты? Если это сделал (а) не ты и сказал (а) маме об этом, она поверит тебе или воспитателю?"

**В VI серии** данного метода ребенку предъявляют три сюжетные картинки, отражающие различные ситуации поведения ребенка. Предъявление каждой картинки сопровождается небольшим рассказом, поясняющим изображенную ситуацию, с помощью которого ребенок ставится на место воображаемого героя в соответствии с полом. После каждого рассказа ребенку задают вопросы: "Что скажет тебе мама? Она будет довольна тобой? Что сделает мама?"

Второй блок диагностической программы направлен на исследование педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ в дошкольном образовательном учреждении и предполагает изучение педагогической документации, анкетирование педагогов и наблюдение за их деятельностью.

Критериями анализа планирования воспитательно-образовательных мероприятий, способствующих формированию представлений о ЗОЖ у дошкольников и их родителей, а также мероприятий по реализации закаливающих, оздоровительных и санитарно-гигиенических процедур, являются наличие этих мероприятий, их системный характер, взаимодействие педагогов в реализации их планов. С целью изучения особенностей реализации запланированных мероприятий могут быть проанализированы занятия, наблюдения, беседы и режимные моменты, запланированные и проведенные в группах воспитателями.

Выяснению представлений педагогов о ЗОЖ и их отношение к формированию представлений по этой проблеме у дошкольников способствует анкетирование.

**Анкета** содержит следующие вопросы:

1. Что Вы понимаете под "здоровым образом жизни"?

2. Как Вы считаете, необходимо ли формировать у дошкольников представления о здоровом образе жизни?

3. Какую работу по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей Вы провели в группе в соответствии с календарным планированием и годовым планом ДОУ?

4. Какие, по Вашему мнению, условия необходимы для формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников?

5. какие методы и приемы воспитательно-образовательной работы, по Вашему мнению, наиболее эффективны по формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников?

6. как можно привлечь родителей к совместной работе по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни?

7. Ваши предложения по улучшению работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Третий блок диагностической программы направлен на исследование социально-педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников в семье; при этом используют анкетирование родителей, беседы, наблюдение за общением родителей с детьми.

**Анкета**, предлагаемая родителям, содержит следующие вопросы:

1. Как Вы оцениваете свое здоровье?

2. Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья?

3. Кто в ответе за Ваше здоровье?

4. Где, в случае необходимости, Вы получаете информацию, необходимую для укрепления и поддержания здоровья?

5. Что Вы понимаете под "здоровым образом жизни"?

6. Как активно Вы используете в своей практике полученную информацию о здоровье и здоровом образе жизни?

7. Как Вы считаете, необходимо ли формировать представления о здоровом образе жизни у Вашего ребенка?

8. Какие факторы влияют на Ваше здоровье?

9. Испытываете ли Вы стресс? Если да, то укажите, пожалуйста, чем он вызван.

10. Какова, по Вашему мнению, роль психологического комфорта в самочувствии человека?

11. Что Вы делаете для укрепления поддержания своего здоровья?

12. Вы регулярно заботитесь о своем здоровье? Как?

13. Встречает ли Ваша забота о своем здоровье поддержку других членов семьи?

14. Имеют ли члены Вашей семьи вредные привычки?

15. Как обычно Ваш ребенок проводит время, вернувшись из детского сада?

16. Стремитесь ли Вы организовать соблюдение ребенком режима дня дома?

17. От каких вредных вещей Вы стараетесь оградить своего ребенка? Как Вы это делаете?

18. Как обычно Вы с ребенком проводите выходной день?

19. Сколько времени в день Вы позволяете ребенку смотреть телевизор?

20. Сколько времени в день Ваш ребенок играет в компьютерные игры?

21. Необходимы ли Вашему ребенку занятия физической культурой?

22. Считаете ли Вы необходимым закаливание Вашего ребенка?

23. Что Вы подразумеваете под рациональным питанием?

24. Из перечисленных ниже продуктов выберите пять, которые Вы купите для ребенка, чтобы его порадовать. Продукт который Вы приобретете в первую очередь, отметьте цифрой 1; приобретаемый во вторую очередь – цифрой 2 и т.д.; печенье, банан, шоколад, мороженное, сок, леденец, жевательная резинка, гамбургер, газированная вода, яблоко, пирожное, семечки, чипсы, йогурт.

25. Способствует ли Ваше поведение, направленное на укрепление и поддержание своего здоровья, формированию представлений Вашего ребенка о здоровом образе жизни?

26. Как Вы поощряете ребенка?

27. Как Вы наказываете ребенка?

28. Что Вы делаете для предупреждения заболеваний ребенка?

29. Испытываете ли Вы необходимость в специальном сотрудничестве с педагогами дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребенок, в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни?

30. Как Вы оцениваете здоровье своего ребенка?

***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.

## 2.2 Разработка педагогической технологии формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни

Для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни необходимо внедрение специальной педагогической технологии, включающей коррекционно-педагогическую и воспитательно-образовательную работу с детьми, организацию специальных методических мероприятий для педагогов и просветительскую деятельность для родителей.

Особенностью данной технологии является работа с детьми по формированию когнитивного и поведенческого компонентов представлений о здоровом образе жизни. Содержание каждого блока работы с дошкольниками представлено на рисунке 1.

Рис.1

***Предлагаемая педагогическая технология опирается на следующие общедидактические принципы:***

- Принцип научности и достоверности – содержание сведений, предлагаемых дошкольникам, должно быть основано на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях детей.

- Принцип доступности – предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольников.

- Принцип наглядности и занимательности – образовательный материал должен вызывать у детей интерес и эмоциональный отклик.

- Принцип природосообразности – формы и методы формирования и представлений о ЗОЖ у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания ребенка, особенностях развития его познавательной деятельности.

- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода – педагогический процесс ориентирован на индивидуальные и типологические особенности личностного и познавательного развития каждого ребенка ми группы в целом.

- Принцип комплексного и интегрированного подхода – формирование представлений о ЗОЖ осуществляется через различные виды деятельности детей в системе воспитательного и образовательного процессов, предполагается использование различных видов и форм работы с детьми, педагогами и родителями, завершенность каждого вида работы и мониторинг результатов.

- Принцип активности и сознательности – формирование субъективной активности ребенка в плане осознания воздействия различных факторов на здоровье и необходимости поведения, направленного на укрепление здоровья.

Для повышения уровня знаний педагогов о здоровье и здоровом образе жизни в методическом кабинете детского сада создают подборку книг и материалов по санитарно-гигиеническому, экологическому, социальному, педагогическому аспектам ЗОЖ.

Работа с педагогическим коллективом детского сада с целью повышения уровня знаний о ЗОЖ, педагогического мастерства, апробации методов и приемов формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников предполагает реализацию специальных мероприятий: изучение литературы о ЗОЖ, консультации, открытые занятия, семинары, производственные совещания, педсоветы. Например, для систематизации знаний педагогов о ЗОЖ проводят консультации "Что такое здоровый образ жизни", "Представления дошкольников о здоровье и здоровом образе жизни" "Особенности формирования здорового образа жизни в большом городе", "Организация здоровьесберегающего пространства", "Психологический комфорт в детском саду и дома" и др.

Обмену информацией между педагогами, поиску группового соглашения в виде общего мнения или решения, а также активизации работы педагогов с родителями способствуют проблемные семинары " Компьютер и телевизор – друзья или враги", "Игрушка с точки зрения здоровья ребенка".[5, с. 36]

Важным условием эффективной воспитательно-образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ, обучения методам и приемам формирования представлений детей о ЗОЖ, вовлечения в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада является реализация специальных мероприятий: изучение представлений родителей о ЗОЖ, консультации, практические занятия, наглядная агитация, открытые Дни здоровья.

Например, во время открытого дня здоровья родители могут познакомиться с работой педагогического коллектива в данном направлении. В эти дни все желающие имеют возможность посетить занятия, понаблюдать за организацией игровой деятельности, принять участие в совместной деятельности детей и взрослых, получить консультации педиатра, психолога и других специалистов детского сада, принять участие в конкурсе рисунков, понаблюдать за своими детьми во время праздника.

Для обучения родителей способам организации совместной деятельности детей и взрослых предусмотрено знакомство родителей с различными методическими приемами и особенностями педагогического воздействия на ребенка; организация и проведение специальных практических занятий для родителей: "Играем вместе с ребенком", "Читаем детям о здоровье", "Наблюдения и опыты с целью формирования представлений о здоровом образе жизни". В ходе этих занятий в качестве наглядного материала могут быть использованы видеозаписи – наблюдения за разнообразной деятельностью дошкольников в детском саду.

Развитию представлений родителей о месте специально организованного активного отдыха в структуре ЗОЖ, а также делового сотрудничества педагогов и родителей, совместной работы взрослых с детьми способствует вовлечение родителей в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада – подготовку и проведение праздников, досугов, выставок, спортивных соревнований, театрализованных представлений.

Важным условием для реализации предусмотренной технологией педагогической работы с дошкольниками является формирование в детском саду здоровьесберегающего пространства.

Большое значение для детского здоровья имеет улучшение качества воздушной среды на территории и в помещениях детского сада. В целях защиты от шума и загрязнений воздушного бассейна на территории детского сада создают комбинированные древесно-кустарниковые полосы буферных защитных насаждений. При этом партерную посадку растений планируют таким образом, чтобы растения не затрудняли проветриваемость и инсоляцию игровых площадок. На территории высаживают и растения, выделяющие природные фитонциды: Черемуху, можжевельник, тую, сосну, ель.

В целях оздоровления воздушной среды в помещениях детского сада проводят регулярные односторонние и сквозные проветривания. Снижению риска распространения заболеваний, передающихся воздушным путем, способствует обработка помещений аппаратом "Кварц".

Укреплению здоровья детей способствует закаливание воздухом и водой. Закаливание воздухом включает воздушные процедуры после сна, световоздушные ванны во время прогулок в теплое время года. Закаливание водой предусматривает умывание прохладной водой, хвойные и солевые ванны для ног, контрастное закаливание кистей рук теплой и холодной водой, а также теплой водой и кубиками льда.

В группах с детьми проводят полоскание полости рта (после каждого приема пищи), хождение босиком по массажным коврикам, мокрым и сухим полотенцам. Точечный массаж стоп можно выполнять при хождении по мешочкам, наполненным фасолью, горохом, по нашитым пуговицам разной величины, гальке.

По медицинским показаниям с детьми проводят занятия лечебной физкультурой (ЛФК), сеансы лечебного и оздоровительного массажа, аромо- и фитотерапию.

Формированию представлений детей о здоровье и ЗОЖ способствует создание предметно-развивающей среды в группах. Уголки здорового образа жизни оборудуют детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме, альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты занятий и бесед, физкультурных занятий, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, прогулок игр, сна и другие.

Составной частью здоровьесберегающего пространства являются выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

Выполнение заданий диагностического комплекса позволяет выявить детей с недостаточными представлениями о здоровье и о здоровом образе жизни, что важно для отбора содержания и определения уровня сложности сообщаемой детям информации о ЗОЖ с позиции индивидуально-дифференцированного подхода.

Условиями эффективной работы с детьми по формированию элементарных представлений о ЗОЖ являются:

- доступность сообщаемых сведений о биологических, социальных, экологических и поведенческих составляющих ЗОЖ;

- соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности, постепенного усложнения материала;

- реализация воспитательно-образовательной работы с опорой на предметно-практическую и продуктивную деятельность дошкольников, обогащение их чувственного опыта, развитие умений наблюдать, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи между событиями;

- использование различных заданий и упражнений с учетом особенностей внимания, памяти, мышления и речи старших дошкольников; коррекция этих психических процессов в ходе формирования представлений о здоровом образе жизни;

- определение способов передачи социального опыта в соответствии с уровнем психического развития детей (совместные со взрослыми действия, подражание, образец, обобщенная словесная инструкция, расчлененная словесная инструкция).

Реализация педагогической технологии формирования представлении о ЗОЖ у старших дошкольников осуществляется в трех направлениях.

**Первое направление** ***"Я человек – что я знаю о себе?"***

Цель. Формировать представления детей о человеке как живом существе; об условиях, необходимых ему для жизни; об особых потребностях человека; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни.

Основное содержание. Человек – живое существа, обитающее на земле. Внешнее сходство людей, их различия по возрасту, полу, росту, телосложению, цвету волос, глаз и т.д.

Для жизни человеку, как всем живым существам, нужны: воздух, вода, пища, тепло, пространство. У человека есть особые потребности в жилище, общении с другими людьми, психологическом комфорте, познании.

У каждого человека есть имя и фамилия, он живет рядом с родителями и другими близкими людьми. Человеку необходимо, чтобы его любили родные люди.

В начале своей жизни каждый человек является ребенком и отличается от взрослых. Ребенок растет, учится общаться со сверстниками, развивается, познает мир.

Для знакомства с окружающим миром необходимы органы чувств. Внутри человека находятся органы, которые помогают ему дышать, есть, перемещать кровь по организму, двигаться. Признаки здоровья и болезни человека.

**Второе направление** ***"Образ жизни человека и здоровье"***

Цель. Формировать представления детей об образе жизни человека; о ритмичности жизнедеятельности, режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе и досуге; о психологическом комфорте; о зависимости здоровья от образа жизни.

Основное содержание. Условия жизни ребенка включают климатические условия, место проживания, бытовую обустроенность, психологическую ситуацию в семье и в детском саду.

Деятельность ребенка как игровая и учебная, двигательная подвижность, общение, бытовые взаимоотношения.

Деятельность каждого человека происходит в определенных условиях жизни и зависит от них. На здоровье человека влияют чистота тела, одежды и жилища, полезное питание, сон, отдых прогулки, проветривание помещения, занятие физической культурой, закаливание, психологический комфорт.

Потребности человека и их реализация. Ритмичность жизнедеятельности. Режимные моменты. Распорядок дня в детском саду и дома. Распределение и выполнение обязанностей в семье. Общение с другими людьми.

Влияние образа жизни на здоровье.

**Третье направление** ***"Здоровый образ жизни в условиях большого города"***

Цель. Формировать у детей представления об особенностях жизни в большом городе;

о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека;

о составляющих здорового образа жизни, о значении ЗОЖ для здоровья человека; формирование поведения, способствующего ЗОЖ.

Основное содержание. Факторы окружающей среды большого города, влияющие на здоровье человека; состояние воздушного бассейна, шум, большое количество людей, интенсивные транспортные потоки, территориальная удаленность значимых для человека объектов в городе, дефицит времени, рекламное пространство, недостаток общения,

Значение растений для жизни человека в большом городе. Защитные функции растений. Лекарственные растения. Влияние природных факторов на здоровье человека. Выбор места для прогулки.

Правила поведения на улице и в транспорте. Безопасный переход улицы. Встречи с незнакомыми людьми и животными на улице. Безопасное поведение на игровой площадке. Безопасное поведение дома.

Укрепление здоровья с помощью закаливания, санитарно-гигиенических процедур, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, полезных продуктов, физкультурных занятий. Влияние на здоровье длительного просмотра телевизионных передач и компьютерных игр. Организация досуга в большом городе.

Содержание направленной работы с детьми сконструировано на основе программы "Основы безопасности детей дошкольного возраста" Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной, "Программы воспитания и обучения в детском саду" под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, программы социального развития ребенка "Я – человек" С.А. Козловой, программ экологического образования "Мы" Н.Н. Кондратьевой, Т.А. Шиленок, Т.А. Марковой, Т.А. Виноградовой, "Наш дом – природа" Н.А. Рыжовой и др.

***Реализация каждого направления предусматривает несколько этапов.***

**Подготовительный этап** (ориентировочный) этап – изучение представлений детей о здоровье и ЗОЖ; определение содержания, доступного старшим дошкольникам; планирование видов работы и организационных форм.

**Основной этап** – сообщение детям новых сведений о ЗОЖ и расширение их кругозора в рамках этой темы с опорой на различные виды деятельности. Основной формой работы являются специальные занятия по ознакомлению с окружающим миром.

**Закрепляющий этап** – закрепление и систематизация представлений детей о ЗОЖ.

Основные виды и формы работы на этом этапе – занятия, беседы, прогулки, опыты, досуги, соревнования, праздники, День здоровья, книжная выставка, выставка плаката, выставки изобразительной деятельности, оздоровительные и закаливающие мероприятия.

Таким образом, можно сделать вывод, что данная педагогическая технология формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста предполагает:

- Системную разработку проблемы в разных направлениях: работу с педагогами и родителями, формирование здоровьесберегающего пространства, работу с детьми;

- применение разнообразных форм и методов работы;

- использование разных видов деятельности, детей, а также совместной деятельности детей и взрослых;

- последовательное формирование у ребенка представлений о ЗОЖ;

- открывает возможности для мониторинга представлений детей о ЗОЖ на любом этапе работы.

## 2.3 Методические рекомендации об использовании педагогической технологии формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни

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

На занятиях детям сообщают основные сведения и закрепляют полученные представления. Закреплять представления лучше в продуктивной и предметно-практической деятельности, поэтому занятия могут строиться как интегрированные. Некоторые занятия с использованием продуктивных видов деятельности могут быть полностью посвящены тематике ЗОЖ, что способствует формированию представлений в наглядной форме при опоре на чувственный опыт ребенка.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром экологической направленности и практических занятиях формируют представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество. Занятия по физической культуре способствуют формированию потребности в двигательной деятельности, совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков выполнения общеобразовательных и спортивных упражнений, развитию интереса к спортивным и подвижным играм.

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

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

На некоторых занятиях по развитию элементарных математических представлений в качестве раздаточного материала могут быть использованы предметы личной гигиены, спортивный инвентарь, овощи, фрукты, а также изображение этих предметов.

Занятия по изобразительной деятельности следует направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражении. их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина, теста, глины.

На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностях человека.

Досуги способствуют создании. условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации.

Знакомству дошкольников с различными факторами окружающей среды, оказывающими влияние на ЗОЖ, способствует театрализованная деятельность с участием педагогов, детей и их родителей. Содержание досугов может быть направлено на обучение правильному и безопасному поведению в природной среде, на формирование основ экологической культуры личности.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяют активизировать выбор детьми решений, способствующих ЗОЖ, своевременно реагировать на проявление негативного поведения дошкольников в повседневной жизни.

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

Например, во время выполнения санитарно-гигиенических мероприятий создают игровые ситуации "Белые перчатки", "Чистые ладошки скрипят – спасибо говорят" и др. При этом обращают внимание детей на качество выполнения мероприятий и поощряют потребность в них. Во время мытья рук после прогулки можно реализовать контрастное закаливание рук кубиками льда и теплой водой.

При организации прогулок следует предусмотреть проведение с дошкольниками оздоровительных мероприятий – игр с водой, световоздушных и солнечных ванн в теплое время года; подвижных игр, занятий физической культурой.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность.

При опоре на технологию конструирования игровых программ развития школьно-значимых функций и коррекции недостатков у детей дошкольного и младшего школьного возраста О.А. Степановой авторами разработано содержание и дидактическое оснащение развивающих игр по теме "Здоровый образ жизни". [14, с.85]

В сюжетно-ролевых играх "Больница", "Семья" следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки одежды и постельного белья, ограничении времени просмотра телевизионных передач и игр за компьютером, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

Детская художественная литература способствует развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью и ЗОЖ. Можно организовать выставку детской литературы "Здоровье и здоровый образ жизни". В процессе подготовке к выставке детей знакомят с художественными произведениями по теме ЗОЖ, обсуждают их содержание, разучивают стихотворения, загадки. На открытие выставки приглашают родителей. Внимание детей обращают на разнообразие книг, их красочное оформление; представляют детям новые книги. Затем дошкольникам предлагают рассказать, с какими из представленных книг они уже знакомы, о чем эти книги.

Такие рассказы педагоги и родители готовят с детьми заранее, что способствует преодолению трудностей некоторых дошкольников при составлении самостоятельных рассказов, а также позволяет родителям ощутить необходимость и результативность совместной деятельности с детьми. Книжная выставка длится несколько дней. В это время педагоги продолжают знакомить детей с представленными книгами, в дальнейшем это знакомство продолжается во время сюжетно-ролевой игры "Библиотека".

Совместная деятельность детей и взрослых по изготовлению страниц детского альбома "Здоровый образ жизни" направлена на закрепление и систематизацию представлений дошкольников о здоровье и ЗОЖ. Выполняют альбом на листах бумаги формата А3. Каждая страница выполняется по следам конкретного мероприятия. Иллюстрациями служат детские рисунки, аппликации, поделки из бумаги (в том числе и коллективные), фотографии, марки, открытки и т.д.

Дети с педагогами в детском саду и с родителями дома читают детскую художественную литературу по тематике ЗОЖ, по рекомендации педагогов выполняют наблюдения и опыты, подбирают соответствующие картинки, делают рисунки, рассматривают иллюстрации, фотографии.

Подготовленный материал дети вместе с педагогами размещают на страницах альбома. Некоторые иллюстрации подписывают. Дети, хорошо умеющие читать и писать печатными буквами, под наблюдением педагога аккуратно выводят слова и фразы. Те, кто еще затрудняется читать и писать слова, обводит надписи, предварительно сделанные педагогом простым карандашом.

Например, страница "Занимаемся физкультурой" может быть оформлена в результате выполнения детьми коллективной работы. Дошкольникам предлагаю сначала сконструировать с помощью геометрических фигур на плоскости страницы силуэты детей, выполняющих различные физкультурные упражнения, затем обвести их карандашом, "одеть" и раскрасить.

В альбоме могут быть страницы с загадками (отгадками часто являются детские работы), рассказами, которые составили дети, а с их слов записал педагог.

Когда все страницы альбома готовы, проводят его презентацию. На нее приглашают гостей – родителей и педагогов детского сада. Дети рассказывают о каждой странице альбома, отвечают на вопросы, читают стихи, поют песни, загадывают загадки.

В дальнейшем альбом можно использовать как демонстрационный материал на занятиях, при подготовке тематических выставок, выставлять в книжном уголке.

Для формирования представлений дошкольников о ЗОЖ используют наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные методы включают наблюдения, демонстрацию, просмотр видеоматериалов, иллюстраций, выставки работ по изобразительной деятельности, выставки плаката.

Непосредственное восприятие объектов, явлений во время наблюдений способствуют развитию у дошкольников восприятия и мыслительной деятельности. Например, наблюдения за ростом растений в комфортных условиях и без них формируют представления о значении для жизни света, тепла и воды. Наблюдение за состоянием снега около автомобильных дорог и стоянок автомашин способствует формированию представлений о загрязнении окружающей среды в городе автотранспортом.

Демонстрация предполагает показ способов действия в ситуациях, направленных на укрепление здоровья и формирование практических навыков ЗОЖ.

Просмотр видеоматериалов, на которых зафиксирована деятельность детей в различные режимные моменты, во время закаливающих и оздоровительных процедур, способствует формированию правильной самооценки дошкольников и закреплению правильных представлений о ЗОЖ.

Расширяет арсенал средств воздействия при формировании представлений о ЗОЖ наглядная агитация в виде плакатов по тематике ЗОЖ, изготовленных в процессе совместной деятельности детей и взрослых.

Словесные методы включают в себя рассказы педагога, беседы, объяснения, методы проблемного обучения.

Рассказы и беседы следует направить на сообщение дошкольникам необходимых сведений о здоровье и ЗОЖ, уточнение и систематизацию имеющихся представлений. Беседы можно сопровождать опытами и наблюдениями детей.

При ознакомлении с художественной литературой вопросы беседы должны носить не только репродуктивный характер, значительную их часть нужно направить на демонстрацию причинно-следственных связей между образом жизни и здоровьем.

Объяснения проводят с целью разъяснения влияния различных факторов окружающей среды на здоровье, для установления взаимосвязи между различными проявлениями ЗОЖ и здоровьем, так как дошкольники часто затрудняются самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи между явлениями повседневной жизни, в том числе между здоровьем и образом жизни.

Моделированию поведения детей в условиях окружающей социальной среды большого города способствуют предъявление проблемных ситуаций, постановка ситуационных задач, проблемные вопросы, что способствует самостоятельному выбору дошкольниками альтернативных решений и планированию деятельности. Педагогу совместно с детьми необходимо проводить анализ предложенных ответов на проблемные вопросы и оценку предложенных решений.

Практические методы включают опыты, упражнения, предметно-практическую деятельность, продуктивную деятельность детей. Например, опыты с водой способствуют формированию представлений о свойствах воды растворять различные вещества и поэтому не всегда быть чистой и пригодной для питья, проникать в различные материалы и изменять их теплопроводность. Опытным путем с помощью влажных ватных дисков дети легко установят, что во время игр с песком, работы на огороде руки становятся грязными.

Во время изготовления детьми поделок из природного материала, рисования, лепки следует опираться на их продуктивную деятельность.

Созданию позитивного отношения дошкольников к формированию представлений о ЗОЖ способствуют различные способы организации деятельности детей, установление эмоционально-личностных контактов педагогов с дошкольниками, использование разнообразных приемов привлечения внимания детей (создание непривычного окружения, появление сказочного персонажа, присутствие педагогов и детей из других групп, использование средств педагогического мастерства – мимики, пантомимики,силы и тембра голоса, темпа речи и т.д.)

Для закрепления представлений детей о здоровье и ЗОЖ используют приемы, предусматривающие постановку ребенка в позицию субъекта деятельности в ситуациях "Маленький учитель", "Совет по телефону", "Приход Тимоши".

Представленные методические рекомендации об использовании педагогической технологии формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни раскрывают целенаправленное использование различных форм, средств и методов представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, а также создание необходимых условий для формирования этих представлений.

***Выводы по главе 2*** дипломной работы

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.

***Педагогическая технология формирования представлений о здоровом образе жизни у детей*** ***старшего дошкольного возраста предполагает:***

- Системную разработку проблемы в разных направлениях: работу с педагогами и родителями, формирование здоровьесберегающего пространства, работу с детьми;

- применение разнообразных форм и методов работы;

- использование разных видов деятельности, детей, а также совместной деятельности детей и взрослых;

- последовательное формирование у ребенка представлений о ЗОЖ;

- открывает возможности для мониторинга представлений детей о ЗОЖ на любом этапе работы.

Методические рекомендации об использовании педагогической технологии формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни раскрывают целенаправленное использование различных форм, средств и методов представлений о ЗОЖ у старших дошкольников, а также создание необходимых условий для формирования этих представлений.

### Заключение

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой. Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного и возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Достижение названной цели в сегодняшнем образовании может быть достигнуто с помощью технологий здоровье сберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность форм и методов организации воспитательно-образовательного процесса без ущерба для здоровья дошкольников.

В рамках реализации здоровье сберегающих образовательных технологий педагоги могут использовать следующие формы воспитательно-образовательной работы: занятия, беседы, прогулки, опыты, досуги, соревнования, праздники, День здоровья, книжную выставку, выставку плаката, выставки изобразительной деятельности, оздоровительные и закаливающие мероприятия.

Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка знаний о ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Список литературы**

1. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.

2. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб.: Детство-пресс, 2005 – 144с.

3. 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. – Н.Новгород, 1994.

4. Волковская Т.Н. Возможные способы организации и содержание работы с родителями в условиях коррекционного дошкольного учреждения // Дефектология. – 1999. – № 4.

5. Гузеев В.М. Организация урока в форме проблемного семинара // Народное образование. – 2002. – № 8.

6. 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, 3. А. Михайловой, Л. М. Гурович: Изд. 3-е, переработанное.– 244 с– СПб.: Детство-Пресс, 2004. – 255с.

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

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

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

10. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.А.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – М.: МарТ, 2005. – 448 с.

11. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: "Академия", 2005.- 456с.

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

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

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

15. Новикова И.М. Изучение способностей становления самосохранительного поведения в условиях мегаполиса //Экология и промышленность России. – 2006. – Декабрь.

16. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. – М., 2006 – 18с.

17. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей с задержкой психического развития //Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. – № 6.

18. Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей //Гуманитарные и соц-экономические науки. - 2006. - № 8.

19. Новикова И.М. Представления о здоровом образе жизни старших дошкольников с ЗПР // Коррекционная педагогика. – 2006. – № 5.

20. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. – Мн.: Современное слово, 2005. – 720 с.

21. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.-М.: Сфера 2009. -128с.

22. 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.

23. 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

24. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. сада / [Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. 25. 25. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва]. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.

25. Рыжова Н.А. Экологическое образование в детском саду. – М.: Карапуз, 2003 – 423с.

26. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 208 с.

27. Сластенин, В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А.Сластенин. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 288 с.

28. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: СГУ, 2007. – 111 с.

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

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