Башҡортостан Республикаһы Муниципальное автономное дошкольное

Стәрлетамаҡ ҡалаһы ҡала округының образовательное учреждение «Детский сад № 4»

«4-се балаларбаҡсаһы» муниципаль городского округа город Стерлитамак автономиялымәктәпкәсәбелембиреү Республики Башкортостан

учреждениеһы

453107, Республика Башкортостан, город Стерлитамак, улица Фурманова, д.10, кор.в

Телефон: 8 (3473) 20-86-88, E-mail: [doukw4@yandex.ru](mailto:doukw4@yandex.ru); сайт: ds4-str.ru

ОГРН 1020202085090, ИНН/КПП 0268030986/026801001

Название работы:

"Здоровьесберегающие технологии способствующие формированию ценностного отношения к здоровья"

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнили: Зубаирова Гульназ Ильшатовна  Акчулпанова Гульшат Фаритовна |
|  |  |

СТЕРЛИТАМАК – 2022

**COДEРЖAНИE**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВEДEНИE | 3 |
| ГЛAВA 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У  СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ  К ЗДОРОВЬЮ | 7 |
| 1.1. Формирование ценностного отношения к здоровью у  старших дошкольников как актуальная педагогическая проблема | 7 |
| 1.2.Формы и методы формирования у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью | 18 |
| ГЛAВA 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ | 27 |
| 2.1. Диагностика сформированности у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью | 27 |
| 2.2. Процесс формирования у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью | 35 |
| ЗAКЛЮЧEНИE | 50 |
| CПИCOК ИCПОЛЬЗОВAННЫХ ИCТOЧНИКOВ И ЛИТЕРAТУРЫ  ПРИЛОЖЕНИЯ | 52  57 |
|  |  |

**ВВEДEНИE**

На всех этапах развития педагогической науки процесс формирования ценностного отношения подрастающего поколения к здоровью признавался как важная составляющая воспитания. Несмотря на многообразие предлагаемых способов решения проблемы, здоровье так и не стало ценностью ни для детей, ни для взрослого населения страны. Доказательством тому является низкий уровень здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения.

За последние десятилетия состояние здоровья российских дошкольников ухудшилось, увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания, поэтому забота о здоровье становиться делом национального масштаба и важной задачей дошкольных образовательных учреждений. В связи с этим одной из актуальных государственных задач является создание престижа здоровья и здорового образа жизни.

Дошкольный возраст – это важный период в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в дошкольном возрасте человек проходит огромный путь развития. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, а также формируются основные черты личности и характер. Кроме того, дошкольный возраст – это самое благоприятное время для формирования правильных привычек, ценностных оринтаций. По мнению ученых, дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям, к себе и своему здоровью – все это зависит от того, насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

И.И. Брехман считает, что установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия с самого раннего возраста. В связи с этим одной из базисных задач каждого дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья подрастающего поколения, что отражено в Федаральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, а также в Программе дошкольного образования «От рождения до школы».

О возможности формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста свидетельствует ряд положений в отечественной психологии относительно психического развития дошкольников. Именно в старшем дошкольном возрасте происходит возникновение соподчинения мотивов, формирование произвольного поведения, развитие самосознания, формирование внеситуативно-личностной формы общения, становление познавательной деятельности (А.В.Запорожец, В.В.Давыдов, И.Ю.Кулагина, А.Н.Леонтьев, А.А.Люблинская, Л.Ф.Обухова, Е.О.Смирнова, Г.А.Урунтаева, Д.Б.Эльконин и др.).

В современной педагогике проблема разработки идеи ценности здоровья в работе с детьми рассматривается многими отечественными исследователями. В работах Г.А. Хакимовой, Е.В. Фроловой выявляются педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста. Т.Г. Карепова предлагает внедрение системы воспитания привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста. И.В. Кривошеина, И.М. Новикова своих работах рассматривают пути формирования здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день значимым и востребованным становится поиск средств и методов по формированию у детей дошкольного возраста представлений о здоровье, формирования к нему ценностного отношения.

Oбъeкт иccлeдoвaния: процесс формирования у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью.

Предмет исследования: формы и методы формирования у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью.

Цель исследования: проанализировать проблему исследования и составить комплекс игровых занятий, направленных на формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью.

Гипoтeзa иccлeдoвaния: процесс формирования у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью будет наиболее эффективным, если:

− использовать игровые формы работы;

* осуществлять воспитательный процесс в условиях различных форм и методов его организации;
* активизировать формы взаимодействия детского сада и семьи;
* желание вести здоровый образ жизни станет для ребенка личностно значимой ценностью.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Охарактеризовать сущность понятия «ценностное отношение к здоровью».
3. Выявить формы и методы формирования у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни.
4. Провести экспериментальную работу по проблеме исследования.
5. Проверить эффективность использования комплекса игровых занятий, направленных на формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью

Методы исследования:

–теоретические методы: теоретический анализ научно-методической литературы; обобщение и систематизация теоретических аспектов исследования;

–эмпирические методы: анкетирование, опрос, наблюдение, статистическая обработка данных.

Экспериментальная база исследования: экспериментальная работа осуществлялась на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 4» г. Стерлитамак, Республика Башкортостан.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материалы работы могут быть использованы воспитателями, студентами, проходящими педагогическую практику, педагогами дополнительного образования.

Апробация исследования: материалы исследования опубликованы в сб. материалов IV Всерос. молодеж. науч.-практ. конф., г. Элиста, 21 апреля 2021 г. «Педагог-профессионал в школе будущего»; представлены на XVI Межвуз. науч.-практ. конф. молодых ученых Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, 26 апреля – 30 апреля 2021 г. «Молодёжь. Прогресс. Наука

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и литературы, приложения.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У**

**СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЦЕННОСТНОГО**

**ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ**

**1.1. Формирование ценностного отношения к здоровью у**

**старших дошкольников как актуальная педагогическая проблема**

Проблема здоровья и его сохранения посредством ведения правильного, здорового образа жизни всегда была актуальной, но в последние годы приобрела особую остроту. Прежде чем рассмотреть особенности формирования ценностного отношения к здоровью у детей, остановимся на трактовке категорий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Понятие «здоровье» сложилось в далекой древности и поначалу оно относилось в основном к физическому состоянию человека: здоровый человек – значило – не больной человек. Здоровье понималось как нормальное состояние организма, при котором хорошо функционируют все его органы. С формированием общества и разных наук, данное понятие наполнилось новым содержанием, а понятие «здоровый» стали сопоставлять с образом жизни индивида, его психическим состоянием и духовным развитием. Роль здоровья в жизни человека отобразилась и в развитии языка народа. Наиболее общеупотребительным приветствием стало «здравствуйте», что значит не что иное, как пожелание здоровья. Это же означает и воинское приветствие младшего по званию старшему: «Здравия желаю». Прощаясь, люди нередко произносят «будь здоров!», а также спешат сказать эти слова тому, кто неожиданно чихнул. Здравицей именуется краткая торжественная речь с пожеланием здоровья. Оценивая нечто положительно люди нередко восклицают: «вот здорово!». Стали общеупотребительными такие выражения, как, к примеру, «здоровая семья», «здоровый быт», «здоровый климат», «здоровый образ жизни» и многие другие.

От слова «здравие», вышедшего ныне из употребления, образовано много других понятий: «здравоохранение» – как система государственных и общественных мероприятий, «здравница» – как лечебно-профилактическое учреждение, «здравый», «здравомыслящий» – как разумный и правильный и т.д. Множество поговорок и пословиц связано с оценкой значения здоровья в жизни общества. Народная мудрость гласит: «Здоровью цены нет» и др.

Сущность понятия «здоровье» в литературе различных направлений рассматривается, исходя из оснований, лежащих в основе его выражения. В конечном итоге оно представляет собой определенную организационную систему, содержащую несколько позиций, характеризующих уровень духовной культуры человека. В целом можно отметить, что это состояние, позволяющее качественно реализовывать биологические, психические, общественные духовные, экономические проявления человека в обществе, его способность к трудовой активности и высокий и качественный уровень жизни.

«Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствие каких-либо болезненных явлений» [Амосов, 1987, с. 37]. В.П. Казначеев рассматривает категорию «здоровье» человека с точки зрения комплексного подхода. Ученый утверждает, что «здоровье – это динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [Казначеев, 2016, с. 58]. Н.К. Смирнов трактует здоровье как объективное состояние и субъективное чувство физического, психологического и социального благополучия [Смирнов, 2002, c. 10].

Из приведенных определений видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Категория «здоровье» теснейшим образом связано с понятием «образ жизни», характеризующимся как стойкий, сформировавшийся в конкретных социально-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, который выражается в трудовой деятельности, отдыхе, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения [Брехман, 2015, с. 28].

Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, обеспечивающее сохранение и защиту физиологического, а также психологического расположения духа, восстановление трудоспособности. ЗОЖ выступает единой совокупностью условий, предоставляющих и укрепляющих здоровье человека на отличном уровне [Литосова, 2012, с. 12.]. Формирование здорового образа жизни – непростая многосторонняя процедура, содержащая ряд элементов образа жизни нынешнего общества и охватывающая главные области и способы жизнедеятельности людей [Коджаспирова, 2005, с.38.].

Л.В. Абдульманова отмечает, что в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из главных задач названа охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни. Поэтому приоритетным направлением в деятельности дошкольной образовательной организации сегодня является организация физкультурно-оздоровительной работы, направленной на улучшение состояния здоровья детей, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилам [Абдульманова, 2014, с.47.].

Основополагающие факторы здорового образа жизни это: целесообразный режим; регулярное здоровое питание; двигательная деятельность; закаливание; поддержка стабильного психоэмоционального состояния; устранение деструктивных привычек и наклонностей; приемлемый распорядок отдыха и труда; гигиена. Нет сомнений в том, что эти правила обязаны быть реализованы в концепции основ и каркаса здорового образа жизни дошкольника [Мухина, 2006, с. 138.]. Рассмотрим подробнее основные составляющие здорового образа жизни.

1.Рациональный распорядок. Разумный, соответствующий возрасту порядок условий укрепляет здоровье, организует работоспособность, благополучное выполнение различных функций, защищает от усталости и утомления. У ребенка, привитого к пунктуальному распорядку, потребность в пище, рекреации, сне устанавливается на определенный промежуток времени и осуществляется равномерная трансформация в функционировании всех внутренних органов. Организм как бы своевременно приготавливается на дальнейшую деятельность. На протяжении всего дня подвижность и работоспособность ребенка отличается. Их подъем фиксируется в районе 8-12 ч и 16-18 ч, а момент наименьшей работоспособности доводится на 14-16 ч.

Недаром деятельность, провоцирующая явную усталость детей, назначается в утренние часы, в период приемлемой работоспособности. Рациональное физическое воспитание в системе с соответствующими гигиеническими условиями режимов дня, определённой длительностью сна и рациональным питанием – гарантия хорошего роста и становления ребенка [Мухина, 2008, с. 139].

2. Правильное питание. В период детства роль питания чрезвычайно важна, когда устанавливаются пищевые предпочтения, формируются типологические свойства взрослого человека. Из этого следует, что от правильно подобранного питания в детстве в значительной степени зависит состояние здоровья. «Для детей разумное питание представляется одним из первостепенных параметров окружающей среды, формирующих нормальную эволюцию ребенка. Оно проявляет весьма непосредственное воздействие на жизненные функции, рост и самочувствие ребенка, улучшает жизнеспособность организма к разнообразным неблагоприятным явлениям [Колбанов, 1998, с.143]. Вследствие необходимости такой составляющей питания, как регулярность, родителям нужно посоветовать соблюдать в выходные, а также в праздничные дни такой же график приема пищи, как и в дошкольном заведении.

3. Двигательная активность. Необходимо, чтобы детям была предоставлена возможность периодически находиться в движении. Для этой цели необходимо благоприятствовать формированию фундаментальных двигательных особенностей, укреплять способность к работе на протяжении всего дня на высоком уровне. Основные функции здорового образа жизни: активность, подвижные игры, утренняя зарядка, профилактические упражнения, физкультура после пробуждения во второй половине дня, физические упражнения в комплексе с закаливающими занятиями, пешие прогулки и спортивные праздники [Там же, с.144].

Формирование двигательной культуры спососбтвует развитию воображения детей их сенсорных механизмов при осуществлении двигательной деятельности. Воспитание двигательной культуры является совместным процессом, так как для ее развития необходима реализация концепции воспитания в семье и обучения в детском саду. В процессе развития двигательной культуры ребенок приобретает навыки для осуществления сознательной двигательной деятельности, он овладевает не только методами деятельности, но и опытом их осуществления, также предполагается формирование у ребенка волевых качеств, познавательных и творческих способностей.

Подвижные игры, ежедневное проведение зарядки и физкультуры, занятия танцами – все это является важной составляющей во всех дошкольных учреждениях. Выходные дни, конечно, также не должны быть исключением. Помимо интенсивного развития мышечной системы и костного скелета предполагается, что рациональная физическая деятельность развивает способность дошкольника управлять своим телом, более того, она не только активизирует аппетит, но и улучшает обмен веществ, развивает характер и силу воли, дарит ребенку положительные эмоции.

4. Закаливание организма. Это основной способ повышения устойчивости детского организма к внезапным перепадам температуры и инфекционным заболеваниям. Все закаливающие действия должны осуществляться систематически; необходимо обратить внимание на следование принципу постепенности в приумножении силы раздражающих эффектов. Это связано с успешной адаптацией организма к модифицирующимся факторам. Роль последовательности во время закаливания маленьких детей, чей организм еще не имеет возможности оперативно реагировать на холодные условия, невероятно важна. Целесообразно принимать к сведению личностную специфику ребенка, его реакцию на используемые раздражители. Закаливание уместно осуществлять лишь при позитивном отношении ребенка к данной процедуре. Следует учитывать его самочувствие, а также состояние здоровья, характер его высшей нервной функции. Наибольшему вниманию подлежит закаливание истощенных и часто страдающих заболеваниями детей.

Если закаливающие тренировки осуществлять регулярно и последовательно, то они благоприятно влияют на организм ребенка: повышают деятельность его органов и систем, поднимают степень устойчивости ко многим заболеваниям, в первую очередь, простудным, развивают способность выдерживать резкие изменения всевозможных факторов естественной среды без риска для здоровья, улучшают устойчивость организма [Змановский, 1995, с. 12].

5.Защита устойчивого психоэмоционального состояния. Специалисты утверждают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благосостояние ребенка в большей части определяется средой, в которой он не только обитает, но и воспитывается. Психическое здоровье выступает структурным элементом здоровья и представляет собой систему психических особенностей, организующих динамический баланс и способность ребенка к осуществлению социальных назначений.

Раскрыв содержание понятия «здоровый образ жизни», рассмотрим, в чем заключается ценностное отношение дошкольников к здоровью. Воспитание детей дошкольного возраста направлено на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Термин «ценностное отношение» также употребляется в различных значениях и в ряде исследований рассматривается как «ценностная ориентация». Так, Г.М.Коджаспирова и А.Ю.Коджаспиров, изучая проблему ценностных ориентаций, определяют их как:

1.Избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его установок, убеждений, предпочтений, выраженная в сознании и поведении;

2.Способ дифференциации человеком объектов по их значимости [Приводится по: Хакимова, 2010, с. 48].

В своих исследованиях Е.В. Фролова отмечает, что воспитание ценностных основ здорового образа жизни заключается в воспитании комплекса ценностей, отражающих то, что является для человека базовыми условиями его существования как здорового человека. То, что для человека объективно выступает такими условиями, воспитанник должен личностно пережить как значимое само по себе, как сущностно необходимое в процессе и результате воспитания [Фролова , 2010, с.18].

По определению Н.Е. Щурковой, «ценностное отношение – это устойчивая избирательная предпочтительная связь субъекта с объектом окружающего мира, когда этот объект, выступая в своем социальном значении, приобретает для субъекта личностный смысл, расценивается как нечто значимое для жизни общества и отдельного человека» [Щуркова, 2000, с. 31]. Другими словами, ценностное отношение – это определенное отношение субъекта к объекту, признанному социумом культурной ценностью, то есть признанному значимым для развития этого социума и культуры в целом. Посредством установления ценностного отношения, то есть такого отношения, в котором воспитанником оценивается общественная ценность и через это для него раскрывается личный смысл общественной ценности. Так общественные ценности трансформируются в личностные.

Структурными компонентами ценностного отношения к здоровью являются: когнитивный; эмоционально**-**оценочный; поведенческо**-**деятельностный. При этом когнитивный (информационно**-**содержательный) компонент будет выступать как система усвоенных личностью на уровне убеждений социальных знаний – понятий, правил, норм, оценок, ценностей. Эмоционально-оценочный компонент – личностный смысл, который придается отношению. Поведенческо**-**деятельностный компонент – совокупность обобщенных приемов познавательной деятельности [Хакимова, 2010, с. 49].

Следовательно, понятие «ценностное отношение к здоровью» – это отношение человека к здоровью как к ценности, включающее знания о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека и сопровождающееся позитивными эмоциями и огромным желанием выполнять различные виды деятельности, ориентированные на сохранение и укрепление здоровья. Ценностное отношение проявляется в оценке значимости, важности определенного вида деятельности не только на уровне сознания, но и в реальных действиях и поступках. В нашем случае это личностные проявления детей, ориентированные на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Отношение детей к здоровью как к ценности трансформируется на протяжении всего дошкольного возраста и напрямую зависит от сформированности этого понятия в сознании. Так как это понятие сложное и многогранное, в младшем дошкольном возрасте дети не в состоянии овладеть им даже на уровне общего представления. Дети в этом возрасте понимают, что значит болеть, но дать самую элементарную характеристику здоровью пока не могут. В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не**-**болезни». Отсюда и отношение к здоровью как к чему**-**то абстрактному. Однако установить элементарную причинно**-**следственную связь между поведением человека и его здоровьем дети среднего дошкольного возраста уже могут. Например, угроза со стороны внешней среды (холодно, сквозняк и т.п.), от своих собственных действий (ел снег, намочил ноги, пил холодный морс и т.п.).

В старшем дошкольном возрасте отношение к здоровью существенно меняется. «В определении здоровья дети начинают выделять не только физический, но и психический и социальную компоненту здоровья (там все кричали, ругались, и у меня заболела голова) [Алямовская, 2010, с 31]. Среди источников формирования отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью А.Д. Андреева, Т.В. Вохмянина, А.А. Воронова и др. выделяют следующие:

1. Возникающие у детей словесно**-**образные ассоциации, имеющие отношение к здоровью.

2. Оценка взрослых, используемая детьми как критерий определения собственного мнения, позиций, действий, связанных со здоровьем.

3. Взрослый как субъект общения и носитель определенных физических и психических качеств [Вохмянина, 2006].

М.Р. Югова пишет о трех уровнях решения задач целенаправленного приобщения детей дошкольного возраста к ценностям здорового образа жизни, определенных практиками дошкольного образования. Первый уровень – информационный, определяющий сформированность знаний в области культуры здоровья и физической культуры, которая проявляется в соответствующих высказываниях и суждениях. Второй уровень – личностный, свидетельствующий о сформированности эмоционально положительного отношения ребенка к содержанию занятий. Показателями положительного отношения являются положительные эмоции при выполнении заданий, потребность и проявленный интерес. Третий уровень – деятельностный, характеризующий активную включенность ребенка в деятельность по организации здорового образа жизни [Югова, 2015, с. 31].

Для формирования у старших дошкольников привычки к здоровому образу жизни необходимо создание определенных условий:

1. Гигиенически организованная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

2. Включение в образовательную программу дошкольного учреждения специального обучающего курса, позволяющего детям овладеть системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.

3. Включение в лечебно**-**профилактическую работу с детьми обучения и систематического контроля обучения детей специфическим навыкам ухода за своим телом.

4. Реализация принципа резонанса в физическом воспитании детей, сущность которого заключается в создании взрослыми системы ситуаций для проявления детьми своих растущих физических возможностей [Алямовская, 2010, с 32].

Цель формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста –формирование стремления к сохранению и укреплению своего здоровья.

Основными задачами по становлению ценностного отношения у детей дошкольного возраста к здоровью являются:

1. Воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни.
2. Развитие мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
3. Развитие здоровьесберегающий компетентности дошкольников.
4. Поддержка веры ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитание его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

Изучая отношение детей старшего дошкольного возраста к здоровью, Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк отметили, что отношение детей дошкольного возраста к здоровью во многом определяется его взаимоотношениями со взрослыми и представляет результат педагогического общения. Следовательно, профессиональная компетентность педагогов и уровень просвещения родителей воспитанников детского сада в рассматриваемой области знаний выступают одним из основных факторов формирования у детей положительного, а значит, с нашей точки зрения, ценностного отношения к здоровью [Хакимова, 2010, с. 43].

Поддерживая эту точку зрения можно считать, что для воспитания ценностного отношения к своему здоровью у дошкольников очень важно:

1.Сформировать мировозрение педагога в области самоценности собственного здоровья и здоровья воспитанника. Педагог каждым своим шагом и действием должен являть собой модель здорового поведения.

2.Создать в образовательной организации атмосферу престижности здорового образа жизни.

3.Формировать у детей дошкольного возраста регулятивные и личностные навыки и умения принимать адекватные решения на основе саморегуляции и чувства меры.

4.Включить в процесс формирования у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью семью.

Особое место необходимо уделять работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с дошкольной образовательной организацией является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни не решаются совместно с семьей, если не создано детско**-**взрослое сообщество (дети **–** родители –педагоги) [Гулидова, 2016].

Таким образом, ценностное отношение к своему здоровью оказывает благоприятное влияние на формирование представлений о здоровье детей дошкольного возраста, формирование ее культуры, которая рассматривается как побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья [Елжова, 2011].

Создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровье», которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование его мировоззрения, овладение знаниями, на основе которых возможно грамотно, безопасно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающим миром, постепенно приведут к тому, что существующие способы укрепления здоровья становятся привычными и перерастают в потребность. Но в начале такой работы всегда стоит необходимость перестройки управления поведенческой деятельностью ребенка.

Таким образом, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни – это целенаправленный и систематический воспитательный процесс направленный на формирование отношения ребенка к здоровью как к ценности, включающее знания о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека и сопровождающееся позитивными эмоциями в различных видах деятельности, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья.

**1.2. Формы и методы формирования у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом система работы с детьми предполагает:совместную деятельность взрослого и детей (организованную образовательную деятельность, образовательную деятельность в ходе режимных моментов, индивидуальную работу с детьми); самостоятельную деятельность детей; взаимодействие с семьей. Рассмотрим формы физического воспитания дошкольника, в рамках которых осуществляется процесс формирования у детей ценностного отношения к здоровью.

С.А. Козлова к таким формам относит следующее: утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, самостоятельная деятельность детей, активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья и др.); внедошкольные формы воспитания, проводимые на базе дошкольной образовательной организации (кружки) или в спортивных школах для детей дошкольного возраста; воспитание в семье (утренняя гимнастика, физкультминутки между занятием ребёнка и родителя, прогулки и игры на свежем воздухе, спортивные развлечения) [Козлова, 2015, с.29].

По мнению И.М. Новиковой, основными формами работы с детьми по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни «являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники» [Новикова, 2009, с.30]. Рассмотрим виды занятий и их направленность, предложенные автором. Например, на занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируются 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 [Там же, с. 31].

Занятия по физической культуре способствуют формированию потребности в двигательной деятельности, совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков выполнения общеразвивающих и спортивных упражнений, развитию интереса к спортивным и подвижным играм.

Занятия по изобразительной деятельности также могут быть связаны с тематикой о здоровом образе жизни, что может найти отражение в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина, теста глины. Не менее важное значение в воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей 5**-**6 лет имеет и образовательная деятельность в ходе режимных моментов. В это время дети развивают и закрепляют практические действия, направленные на усвоение санитарно**-**гигиенических навыков.

М.Н. Дедулевич отмечает, что деятельность детей в ходе режимных моментов должна быть организована так, «чтобы они имели возможность постоянно упражняться в навыках гигиены и самообслуживания и воспринимать их как норму жизни и обязательность [Дедулевич, 2017, с. 39]. Например, во время умывания можно использовать такие игровые ситуации, как «Белые варежки», «Вымытые ручки скрипят – спасибо говорят» и др. При этом акцентируется внимание детей на то, как нужно выполнять то или иное действие. 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.

Немаловажное значение имеет предметно-развивающая среда. Главными требованиями в построении предметно-пространственной среды являются: простота конструкции; применение экологически безопасного материала, который обладает такими качествами, как легкость, прочность, гигиеничность, приятность на ощупь, эстетичность; универсальность конструкции (в плане возраста, пола, подготовки); игровая направленность; возможность контролирования воздушной среды, теплового режима и освещенности; создание экологически чистой среды [Абдульманова, 2014, с.38.].

В целях воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни, развивающая предметно**-**пространственная среда должна быть ориентирована на то, чтобы дети могли реализовать любой замысел, связанный со здоровым образом жизни. Например, каждый ребенок должен иметь возможность играть в подвижные и спортивные игры и упражнения, с опорой на наглядный материал (алгоритмы выполнения спортивных упражнений, картотеки подвижных игр), при этом весь материал, с помощью которого выполняются данные упражнения и игры, должен быть расположен в свободном доступе детей.

Самостоятельная деятельность детей – это свободная деятельность дошкольников в условиях созданной педагогами предметно**-**развивающей среды. А.Г. Гогоберидзе подразделяет самостоятельную деятельность детей на два вида: самостоятельная деятельность, направляемая и поддерживаемая взрослыми, в ходе которой происходит решение образовательных задач; свободная самостоятельная деятельность детей по выбору и интересам, удовлетворяющая потребности детей в самореализации и досуге [Гогоберидзе, 2013, с. 193]. Очень важно при формировании у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни последовательно планировать самостоятельную деятельность и направлять ее, следя за их действиями. Плодотворность воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста зависит от правильного выбора методов.

Особую радость доставляют детям физкультурные праздники, где ребята не только играют в разные подвижные игры, но и испытывают эмоциональное удовлетворение, поскольку любой праздник сопровождается музыкой, содействующей эмоциональной разрядке, а также создает жизнерадостное настроение [Вместе с семьей…, 2005,с.15].

Рассмотрим методы, способствующие формированию ценностного отношения к здоровью. Для решения данной задачи больше всего подходит группа методов, предложенных С.А Козловой: «рассказ, упражнение, беседа, приучение, игра, создание проблемных ситуаций, анализ физических качеств, экспериментирование, рассматривание картин и иллюстраций и др. [Козлова, 2015, с.100]. Остановимся подробнее на некоторых из них.

Основными задачами рассказа являются: пробуждение в детях таких положительных чувств как радость, гордость, сопереживание или возмущения по поводу отрицательных поступков героев рассказа; объяснение понятия и нормы здорового образа жизни; демонстрация образа положительного поведения и мотивация детей на подражание этому примеру. Например, рассказ о каком**-**либо известном спортсмене, его образе жизни и спортивных достижениях, пробуждает в детях желание заниматься данным видом спорта или выполнять физические упражнения, делать зарядку. Основная цель беседы – это привлечение воспитанников к расцениванию как положительных и отрицательных примеров событий, поступков, образа жизни.

В своих научных трудах И.М Новикова подчеркивает, что рассказы и беседы следует направить на сообщение дошкольникам необходимых сведений о здоровье и здоровом образе жизни, 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 [Новикова, 2009, с. 33].

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

Инструктажи с детьми проводятся с целью обеспечения их безопасности. Во время инструктажа воспитатель учит детей определенным правилам, создает условия, способствующие реализации данных правил, при этом контролируя их соблюдение. С точки зрения А.Г. Гогоберидзе, «приучение основано на подражании детей действиям воспитателя, повторяемости определенных форм поведения и постепенной выработке привычки. Приучение эффективно при соблюдении следующих условий: четкая организация жизни детей, соблюдение режима; наличие доступных, понятных дошкольникам правил поведения; единство требований, положительная поддержка и пример взрослых» [Гогоберидзе, 2013, с. 152].

С целью формирования у детей и привычки к здоровому образу жизни широко используется метод упражнений, который должен соответствовать требованиям: необходимо вызывать у детей интерес и положительный эмоциональный настрой на выполнение нужного действия или формы поведения; сочетать упражнения с показом детям правильного действия; упражнять дошкольников в использовании нужной формы поведения в разных обстоятельствах и жизненных ситуациях; постоянно поддерживать самостоятельность и инициативу детей в воспроизведении формы поведения в личном опыте; опираться на положительные эмоции и оценивать достижения ребенка.

Основной формой организации дошкольников является игра, поэтому воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни старших дошкольников невозможно без игровых методов. Вво время проведения таких сюжетно-ролевых игр, как «Больница», «Семья» следует формировать у дошкольников поведение, способствующее здоровому образу жизни, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки одежды и постельного белья, ограничения времени просмотра телевизионных передач и игр за компьютером, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно**-**гигиенических процедур, нелекарственных средств [Касьянова, 2016, с. 45].

Также в воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста можно использовать такие игры, как: игры**-**эксперименты («цель таких игр заключается в практиковании, как отмечает А.Г. Гогоберидзе, закреплении культурно**-**гигиенических умений и навыков, навыков здорового образа жизни»; дидактические игры (такие игры способствуют выполнению игровых действий и решении игровой задачи при помощи определенных правил); спортивные и подвижные игры (целью таких игр является повышение интереса к двигательной деятельности, а так же развитие личностных и психофизических качеств детей) [Гогоберидзе, 2013].

Ребенок, привыкший чистить зубы ежедневно, остро ощущает эту потребность и чувствует себя крайне некомфортно, если нет соответствующих условий. У ребенка, незнакомого с зубной щеткой, не возникает необходимости не только чистить зубы, но и полоскать рот. Другим примером воспитания полезных в плане сохранения и укрепления здоровья привычек является, возникающее в процессе систематических физических упражнений (особенно бега), чувство мышечного томления [Алямовская , 2010, с. 34].

Моделированию поведения детей в условиях окружающей социальной среды большого города способствуют предъявление проблемных ситуаций, постановка ситуационных задач, проблемных вопросов, 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 [Новикова, 2009, с. 35].

Крайне важным в решении обозначенной проблемы является сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи. С целью воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей предусматривается совместное определение целей и планирование работы в данном направлении, возможность каждого родителя приложить свои средства и усилия в данную работу, совместную оценку результатов работы.

Важным условием эффективной воспитательно**-**образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о здоровом образе жизни, 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 здоровом образе жизни, консультации, практические занятия, наглядная агитация, открытые Дни здоровья [Гулидова, 2015].

Т.Н. Доронова отмечает следующие формы взаимодействия с семьями воспитанников:

**-**информационные (справочно**-**информационная служба, объявления о спортивной жизни дошкольной образовательной организации, фотоотчеты, методические статьи по теме и советы для родителей, наглядная пропаганда здорового образа жизни);

**-**организационные (родительские собрания, анкетирование, конференции);

**-**просветительские (тематические встречи с привлечением медицинской сестры дошкольной образовательной организации, педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре);

**-**практико**-**ориентированные (показ и проведение совместных физкультурных занятий, участие родителей в спортивных праздниках, досугах и развлечениях, разработка и реализация детско**-**родительских проектов).

Например, осуществление родителями и детьми спортивно-досуговой деятельности ориентировано на их вовлечение в занятия спортом, участие в состязаниях, развитие потребности в физической активности. На разработанных стендах педагогами могут быть обозначены указания, касающиеся оздоровительных, восстановительных и укрепляющих процедур. Также предоставляется распорядок дня и возрастные характеристики детей.

Осуществляются также родительские собрания, специальные обучения и тренинги, которые помогают развить основы ЗОЖ, предупредить различные заболевания, регулировать отклонения в развитии [Вместе с семьей…, 2005, с.18].

Наиболее универсальными формами деятельности с семьей по формированию у детей ценностного отношения к здоровью выступают, как было отмечено, родительские собрания, где могут обсуждаться разные вопросы, связанные по проблемой поддержания здоровья детей; семинары, праздники («В гостях у доктора Айболита», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья»); коллективные мероприятия воспитателей, родителей и детей; фестиваль детских работ; семейные фотовыставки «Мы и здоровый образ жизни»; соревнования на лучшие семейные программы, поделки; «День радости»; родительская газета «Здоровье»; «Семейный музей».

Таким образом, проблемы формирования у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью имеет актуальный характер. Данный воспитательный процесс должен осуществляться систематически, комплексно, с использованием многообразных форм и методов его организации.

**ГЛAВA 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ**

**2.1. Диагностика сформированности у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью**

Экспериментальная работа проводилось на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 4» г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, в двух старших группах: контрольной – 20 детей, в экспериментальной – 18 детей.

Цель нашей экспериментальной работы заключалась том, чтобы сформировать у старших дошкольников осознанное, бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

1. Выявить уровень сформированности у старших дошкольников возраста представлений о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Составить и реализовать комплекс игр и упражнений, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью у старших дошкольников.
3. Провести контрольный эксперимент с целью выявления динамики уровня сформированности ценностного отношения к здоровью у дошкольников в экспериментальной и контрольной группах. Проанализировать результаты экспериментальной работы.

Экспериментальная работа включала три этапа:

1. Этап констатирующего эксперимента
2. Этап формирующего эксперимента
3. Этап контрольного эксперимента.

Исходя из того, что основными составляющими ценностного отношения к здоровью выступают: когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческо-деятельностный компоненты, использованные нами диагностики были направлены на выявление именно данных составляющих.

Рассмотрим критерии и показатели ценностного отношения к здоровью, предложенные Г.А. Хакимовой [Хакимова, 2010, с.63].

Когнитивный компонент.

Критерии: объем представления о сущности здоровья, факторах его формирующих; полнота знаний о ценности здоровья как необходимые предпосылки для полноценной жизни человека; широта суждений о необходимости быть здоровым с целью удовлетворения различных потребностей человека и активного участия в социальной жизни.

Показатели: представления о сущности здоровья и факторах его формирующих; знания о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека; суждения о необходимости быть здоровым с целью удовлетворения различных потребностей человека и активного участия в социальной жизни.

Эмоционально-оценочный компонент.

Критерии: наличие положительно окрашенных эмоций при выполнении действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, стремление и умение оценить поведение в соответствии со знаниями о том, что здоровье – это ценность.

Показатели: эмоциональная окрашенность при выполнении действий направленных на сохранение и укрепление здоровья; оценочная деятельность в соответствии со знаниями о том, что здоровье – это ценность.

Поведенческо-деятельностный компонент.

Критерии: умение использовать в деятельности знания о том, что здоровье является ценностью; степень готовности в реализации здоровьеформирующего поведения; умение реализовывать здоровьеформирующее поведение.

Показатели: оперирование знаниями о том, что здоровье – это ценность в различных видах деятельности; реализация здоровьеформирующего поведения.

На основе выделенных критериев и показателей были определены уровни успешности выполнения заданий, отражающие представления детей о здоровом образе жизни и ценностном к нему отношении.

Высокий уровень. Представления детей в области здоровья осмысленные и основательные. Понимание ценности здоровья побуждает детей внимательно относиться к здоровью с целью его поддержания и укрепления. Эмоции детей по отношению к выполнению действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, положительные. Зная о ценности здоровья, дети самостоятельно могут оценить собственные действия и поступки других людей по отношению к здоровью. Ребята с готовностью принимают участие в различных видах деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья; понимают, как необходимы те или иные оздоровительные мероприятия.

Средний уровень. Представления детей в области здоровья незначительны. Ребята уверены, что достижением соблюдения здорового образа жизни является физическое здоровье человека. В целом положительно относятся к выполнению действий, направленных на укрепление и сохранение здоровья, но иногда выполнение данных действий не вызывает у них желания. Часто самостоятельно не могут оценить собственные действия и поступки других людей по отношению к своему здоровью. Выполняют действия в целях укрепления и сохранения здоровья с удовольствием, но иногда по инициативе взрослого; часто не понимают, для чего нужны оздоровительные мероприятия.

Низкий уровень. Представления детей в области здоровья поверхностны. Дети отказываются выполнять определенные действия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, тем самым показывая свое отрицательное отношение к ним. Ребята самостоятельно не могут оценить собственные действия и поступки других людей по отношению к здоровью; не понимают, как важны для укрепления здоровья оздоровительные мероприятия.

Основными методами исследования на констатирующем этапе явились:

* + - 1. Анкетирование (автор Г.А. Хакимова).
      2. Опросник для детей старшего дошкольного возраста «Правила чистюли» (автор В.А. Деркунская).
      3. Наблюдение, направленное на выявление особенностей отношения детей к практическим действиям, направленным на сохранение и укрепление здоровья (автор Г.А. Хакимова).

Цель первой диагностики заключалась в том, чтобы изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровому образу жизни. Ниже предлагаются вопросы анкеты, проведенной в форме индивидуальной беседы.

* + - 1. Что такое здоровье.
      2. Необходимо ли человеку быть здоровым? Почему? …
      3. А что нужно делать для того, чтобы быть здоровым? …
      4. А что делаешь ты, чтобы быть здоровым?
      5. Посмотри на картинку (предлагается иллюстрация ситуации, угрожающих здоровью) и скажи, правильно ли поступает мальчик? Почему?
      6. А как бы ты поступил в данной ситуации?

Обработка результатов: по характеру ответов делается вывод об особенностях отношения ребенка к здоровью, его понимания и интерпретации. Здесь очень важно было обратить внимание на эмоциональность детских высказываний, этот параметр также является показателем отношения к здоровью, переживаний, связанных с ним. Обработка результатов требует индивидуального подхода, учета жизненного опыта ребенка, его личностных особенностей и возможностей.

Критерии оценки: наличие детских суждений, направленных на отношение к своему здоровью, к болезни; адекватность, полнота и глубина детских суждений о здоровье, эмоциональность, активность дошкольника в ходе беседы, интерес к ее содержанию. Исходя из критериев определены следующие уровни проявления отношения к здоровью и здоровому образу жизни у детей 5-6 лет.

Высокий уровень: наличие осознанного детьми объема знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни; высокий уровень активности дошкольника в ходе беседы, интерес к ее содержанию.

Средний уровень: наличие необходимого, но незначительного объема знаний и представлений детей о здоровье, здоровом образе жизни, который, однако, недостаточно ими еще осознается; интерес к беседе ярко не выражен.

Низкий уровень: объемом знаний и представлений у детей о здоровье, здоровом образе жизни, функциях своего организма очень незначителен, отсутствует мотивация к общению на данную тему, требуется постоянная эмоциональная поддержка со стороны взрослого.

Результаты анкетирования представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Результаты анкетирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Контрольная группа  20 детей | Экспериментальная группа  18 детей |
| Высокий | 2 чел. (10 %) | 2 чел. (11 %) |
| Средний | 13 чел. (65 %) | 10 чел. (56 %) |
| Низкий | 5 чел. (25 %) | 6 чел. (33 %) |

На следующем этапе мы провели опрос по диагностике В.А. Деркунской «Правила чистюли». Основная цель опроса: проверить уровень знаний дошкольников о правилах личной гигиены. В диагностике используются последовательные сюжетные картинки, на которых показаны алгоритмы мытья рук, ухода за ушами и кожей и ухода за глазами. Мы приглашали каждого ребенка на игру-беседу, которая проводилась в индивидуальной форме, и предлагали ему рассказать, что он видит на картинках.

Примеры вопросов по картинкам «Правила чистюли: мытье рук»: Что делает девочка? Почему она хочет мыть руки? Почему вы моете руки с мылом? Зачем вытирать руки? Что вытирает девушке руки? У вас есть свое (личное) полотенце? Что это для тебя? «Делаете ли вы это?» Почему вы это делаете? Для чего?».

Критерии оценки: знание правил личной гигиены, их уверенное обозначение в слове; целостность рассказа на картинке, знание алгоритма действий личной гигиены; обоснованность действий ребенка, показанная на картинке; соотношение действий, изображенных на картинках, с личным опытом.

Высокий уровень: ребенок знает правила личной гигиены, правильно их называет и знает, как они выполняются. Понимает, зачем они нужны, объясняет, как и почему он применяет их в своей жизни. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко их демонстрирует.

Средний уровень: ребенок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки, испытывает определенные трудности с ответами на вопросы, связанными с личным опытом.

Низкий уровень: ребенок с трудом называет правила личной гигиены, часто допускает ошибки, не может объяснить, зачем они нужны человеку, ребенку лично. Дает путаный алгоритм действий личной гигиены. Отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

Результаты опроса «Правила чистюли» представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2.

Результаты опроса «Правила чистюли»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Контрольная группа  20 детей | Экспериментальная группа  18 детей |
| Высокий | 4 чел. (20 %) | 4 чел. (22 %) |
| Средний | 11 чел. (55 %) | 11 чел. (61 %) |
| Низкий | 5 чел. (25 %) | 3 чел. (17 %) |

На констатирующем этапе мы также наблюдали за детьми во время самостоятельной деятельности, утренней зарядки, во время подвижных игр, на прогулке.

Цель наблюдения: выявить уровень отношения к практическим действиям, направленным на сохранение и укрепление здоровья, детей старшего дошкольного возраста.

Высокий уровень: для детей характерно положительное отношение к выполнению действий – все действия выполняют по личной инициативе и с большим удовольствием. В контроле со стороны взрослого не нуждаются, эти дети могут самостоятельно и объективно оценить достигнутый результат, свои умения и возможности.

Средний уровень: для детей характерно в целом положительное отношение к выполнению действий – все действия выполняют с удовольствием, но иногда без личной инициативы («чтобы не ругали»). Контроль взрослого необходим только после выполнения действия.

Низкий уровень: для детей характерно равнодушное, даже негативное отношение к выполняемым действиям, выраженное, в первом случае, отсутствием интереса, во втором – отказом от выполнения, плачем и т.п. Их действия можно охарактеризовать как неосознанные, механические, подражательные, выполнение которых требует постоянного контроля со стороны взрослого.

В результате наблюдения было вывялено, что большинство детей с удовольствием, но по инициативе взрослого выполняю зарядку, соблюдают правила личной гигиены, участвуют в подвижных играх. Результаты наблюдения представлены в таблице 2.3.

Таблица 2.3.

Результаты наблюдения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Контрольная группа  20 детей | Экспериментальная группа  18 детей |
| Высокий | 3 чел. (15 %) | 2 чел. (11 %) |
| Средний | 11 чел. (55 %) | 11 чел. (61 %) |
| Низкий | 6 чел. (30 %) | 5 чел. (28 %) |

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что обе группы по уровню сформированности ценностного отношения к здоровью существенно не отличаются. Большинство детей – 12 человек, или 60% в контрольной группе и 11 человек, или 61% условно имеют средний уровень сформированности ценностного отношения к здоровью. Это характеризуется тем, что ребят дети в целом выполняют необходимые для сохранения здоровья процедуры, но часто это вызвано необходимостью и желанием взрослых, личностная мотивация не всегда выражена. Однако ребята хорошо знают, что нужно беречь здоровье, правильно питаться, делать гимнастику и т.п. То есть когнитивный компонент преобладает над мотивационным.

Общий результат констатирующего эксперимента отражен в таблице 2.4.

Таблица 2.4.

Общий результат констатирующего эксперимента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Контрольная группа  20 детей | Экспериментальная группа  18 детей |
| Высокий | 3 чел. (15 %) | 2 чел. (11 %) |
| Средний | 12 чел. (60 %) | 11 чел. (61 %) |
| Низкий | 5 чел. (25 %) | 5 чел. (28 %) |

Старшие дошкольники, имеющие высокий уровень сформированности ценностного отношения к здоровью, понимают значимость здоровья, с удовольствием принимают участие во всех оздоровительных процедурах; способны дать адекватную оценку действию, влияющему на здоровье (положительно или отрицательно). Таких ребят по результатам первичной диагностики оказалось всего 3 человека, или 15% в контрольной группе и 2 ребенка, или 11% в экспериментальной группе.

У 5 ребят, или 25% контрольной группы и 5 детей, или 28%, имеющих низкий уровень сформированности ценностного отношения к здоровью, знания о здоровье и необходимость в его сохранении очень поверхностны. Дети лишь по наставлению взрослых выполнят оздоровительные процедуры (чистят зубы, моют руки перед едой, делают утреннюю гимнастику, играют в подвижные игры вместо компьютерных игр и т.п.). Эти ребята, к сожалению, еще не способны дать объективную оценку собственным поступкам, влияющим на здоровье. Поведенческий компонент, как и мотивационный, находятся на очень низком уровне проявления.

**2.2. Процесс формирования у старших дошкольников ценностного отношения к здоровью**

При орга низа ции формирующе го эта па  экспе риме нта мы исходили из тре бова ний ФГОС и Иннова ционной програ ммы дошкольного обра зова ния «От рожде ния до школы» [От рожде ния.., 2019]. Особое место в программе «От рождения до школы» уделено индивидуальной работе. Индивидуальная работа способствует обеспечению эмоционального благополучия каждого ребенка при организации жизнедеятельности (режима дня приближен к индивидуальным особенностям ребенка, проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства).

Образовательная область «Физическое развитие» включает два раздела. В первом разделе «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» (в данном разделе раскрываются понятия о ценности здоровья, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, особый акцент делается на особенности функционирования и целостности человеческого организма, обобщаются, систематизируются знания о роли гигиены и режима дня для здоровья человека, даются представления о важных компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, закаливание), формируются и отрабатываются основные навыки по технике безопасности и правилам поведения в различных ситуациях, совершенствуются культурно-гигиенические навыки (привычка следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком); культура еды (умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом и др.).

Задачи раздела «Физическая культура» направлены на сохранение, укрепление и охрану здоровья воспитанников. Особая роль отведена совершенствованию умений и навыков в выполнении основных видов движений, формированию правильной осанки.

Основными форма ми орга низа ции на ше й воспита те льной ра боты были: специально организованная деятельность (занятия); совместная деятельность (дидактические игры и др.); самостоятельная деятельность (сюжетно-ролевая игра), закаливание. Формировать у детей представление о том, что такое здоровье и воспитывать ценностное к нему отношение можно только в содружестве с родителями. Поэтому мы старались тесно сотрудничать с родителями в условиях разных форм: беседа, консультация, собрание, оформление уголка здоровья.

Основными ме тода ми ра боты являлись:

–наглядные методы (наблюдение: рассматривание картин, схем, муляжей; демонстрация видеоматериалов, презентация и др.);

–практические методы (упражнение: формированию и закреплению навыков: культурно-гигиенических, закаливания, физической культуры, безопасной жизнедеятельности, оказания первой помощи; игровой метод – дидактические игры, игра «Что? Где? Когда?, сюжетно-ролевая игра, массаж и самомассаж в игровой форме, подвижные игры;

–словесные методы: беседа, рассказ воспитателя и детей, чтение художественной литературы.

При формировании ценностного отношения к здоровью у детей 5-7 лет, мы использовали разные средства, например, сказку. По мнению Л.В.Филипповой, Ю.В.Филиппова, И.Н.Кольцовой и др., в сказке присутствует «функция воспитания здорового образа жизни, охраны человека от пагубных, наносящих урон здоровью увлечений, пристрастий, действий, поведенческих актов», сказка имеет здоровьесберегающее направление, «цель которого – сохранение и развитие индивидуального здоровья личности, утверждение здорового образа жизни» [Сказка как источник, 2001, с. 38].

Среди приемов работы со сказкой в данном направлении выделяют следующие: приемы работы со сказкой – «Знакомые герои в новых обстоятельствах» и «Спасательные ситуации в сказках» [Фесюкова, 1996, с. 24].

На протяжении всего эксперимента дети знакомились с такими произведениями, как: «Дядя Фёдор пёс и кот» (Э.Успенский), «Приключения Незнайки и его друзей» (Н.Носов), «Девочка чумазая» (А.Барто), «Королева Зубная щетка» (В.Коростылев), «Петька-микроб» (Г.Остер), «Айболит», «Мойдодыр» (К.Чуковский) и др. Мы провели несколько занятий с использованием литературных произведений (см. Приложение 3).

Приведем пример одного из занятий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью с использованием приема «Спасательные ситуации в сказках». Использование данного приема способствовало созданию условий, при которых герои сказки попадают в совершенно другие обстоятельства, близкие к жизни детей; а значит, обеспечивает возможность формирования у дошкольников представлений и навыков безопасной жизнедеятельности на улице, в детском саду, дома.

Тема занятия: «О чем забыл дядя Федор?»

Цель занятия: закрепить представления об опасностях, подстерегающих человека в повседневной жизни; навыки безопасного поведения на улице, в детском саду и дома; алгоритм действий при возникших опасностях для жизни ребенка.

Материалы и оборудование: письмо «из Простоквашино»; карточки с изображением опасных ситуаций, которые могут подстерегать детей дома, в детском саду и на улице, по количеству детей в группе (сюжеты должны повторяться 2-3 раза); костюмы «мамы и папы дяди Федора»; листы бумаги (по количеству детей); наборы цветных карандашей (по количеству детей).

Ход занятия. Воспитатель: Здравствуйте, ребята, сегодня я пришла на занятие не одна – со мной мама и папа дяди Федора. Я встретила их по дороге на вокзал и пригласила к нам в гости.

Гости: Здравствуйте!

Мама: Мы собираемся поехать в Простоквашино к нашему сыну Дяде Федору.

Папа: Дело в том, что сегодня мы получили от него письмо (показывает письмо).

Мама: Мы страшно испугались, получив его, и решили немедленно ехать.

Мама начинает читать письмо: «Здравствуйте, мои дорогие родители! Я живу хорошо. Просто замечательно. У нас весело, потому что я и мои друзья – большие выдумщики и всегда находим себе какое-нибудь занятие. Вот, например, вчера я решил заняться изготовлением аппликации из цветной бумаги, чтобы украсить наш дом, приготовил все, что необходимо для этого и приступил к работе. Неугомонный Хватайка все время прыгал и летал вокруг, стараясь утащить кусочек цветной бумаги. Однажды он подскочил так близко, что я отстриг вместо бумаги Хватайкин хвост. Галчонок громко закричал. От его крика Матроскин прямо подпрыгнул! И все бы ничего, только в это время он нес тарелку с горячей кашей. После прыжка вся каша оказалась на животе Матроскина. Я не знал, как помочь Матроскину… Мама, папа, я не знаю, как получилось, что одновременно произошло столько несчастий. Ведь вы мне рассказывали о том, что нужно делать, чтобы избежать несчастных случаев и как себя вести, если опасная ситуация все-таки возникла. Ваш сын Дядя Федор».

Мама: Дорогие ребята, а вы знакомы с этими правилами? Тогда может быть и вы не откажетесь помочь и напомнить Дяде Федору эти правила?

Воспитатель: Поможем, ребята?

Дети: Конечно, поможем!

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним о тех несчастьях, которые произошли в Простоквашино.

Дети: Галчонок Хватайка находился очень близко от острого предмета – ножниц и поэтому пострадал.

Воспитатель: А как нужно поступать, если очень хочется наблюдать за работой человека, который пользуется острыми предметами?

Дети: Нужно спокойно сидеть или стоять около него на безопасном расстоянии.

Воспитатель: Кто еще пострадал в Простоквашино?

Дети: Кот Матроскин опрокинул на себя горячую кашу.

Воспитатель: В чем его ошибка?

Дети: Матроскин нес тарелку с горячей кашей, а надо было поставить пустую тарелку на стол и только потом наливать в нее кашу.

Воспитатель: Верно, ребята, ведь если бы Матроскин нес пустую тарелку, то, испугавшись и уронив ее, он бы не получил ожог.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Теперь я знаю, что с вами подобные несчастья не случились бы. А теперь давайте вспомним, какие еще опасные ситуации могут подстерегать детей дома, в детском саду или на улице? Сейчас я раздам каждому из вас карточку, на которой изображены различные ситуации, с которыми вы встречаетесь в повседневной жизни. Внимательно рассмотрите картинку и скажите, является ли ситуация, изображенная на ней, опасной, и как следует вести себя в этой ситуации, чтобы не произошло несчастье? Кто готов рассказать?

Дети: Нельзя играть спичками, зажигалкой, самостоятельно пытаться зажечь газовую плиту. Острыми и хрупкими предметами можно пользоваться только под присмотром взрослых. При этом надо быть очень осторожным: не передвигаться с этими предметами в руках, не баловаться. Нельзя самостоятельно пользоваться лекарствами. Электроприборами детям можно пользоваться только, если дома есть взрослые и ты уверен в их исправности. Нырять в водоеме опасно, если рядом нет взрослых. Если зимой выйти на прогулку без рукавичек и теплых носков или очень долго находиться на морозе, то можно обморозиться. Летом опасно долго находиться на солнце. Голову надо обязательно защищать панамой. Нельзя есть на улице грязными руками. Нельзя есть немытые овощи и фрукты. Нельзя соглашаться пойти куда-либо с незнакомыми людьми.

Воспитатель: Ну что ж, ребята, я вижу, что вы хорошо знаете, как избежать несчастных случаев. А знаете ли вы как следует поступить, если опасная ситуация все-таки возникла?

Дети: Нужно позвать на помощь взрослых!

Воспитатель: Правильно. А как это сделать?

Дети: Можно обратиться за помощью к соседям. Можно сказать о проблеме прохожим через окно. Можно позвонить по специальным номерам.

Воспитатель: Верно, а о том, какие это номера, мы с вами можем узнать из стихотворения о службах спасения (О.В. Родионов):

1. Когда пожар, рецепт один – Звоните срочно 01!

2. Если кто-то лезет в дом, пробивая двери лбом,

Двери держатся едва, поскорей звони 02!

3. Если что-то в глаз попало, поврежденный глаз не три,

Позови скорее старших, пусть звонят скорей 03.

4. Газ, почувствовав в квартире, иди к соседям – звони 04!

Воспитатель: Запомнили, ребята?

Дети: Да!

Физкультпауза. Мы шагаем, топ-топ, бьем в ладоши, хлоп-хлоп,

Прыгаем, как мячик, прыг-скок, а теперь, как зайчик, за пенек.

К солнышку потянемся высоко, с ветром покачаемся широко.

А теперь усядемся мы опять, будем снова знания получать!

Молодцы, очень хорошо.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам нарисовать для Дяди Федора, Матроскина и Шарика правила безопасного поведения в различных ситуациях, о которых мы говорили сегодня. Дети начинают рисовать

Воспитатель: Готово? (рисунки ребят собираются и передаются маме и папе Дяди Федора. Дети прощаются с гостями. Воспитатель: До свидания!).

Также мы провели с ребятами комплекс бесед с игровыми и сюжетными элементами (см. Приложение 2). Приведем пример некоторых из них.

Тема: Витамины на грядке

Цель: дать знания об овощах; познакомится с понятием витамины; вырабатывать заботливое отношение к родным и близким и желание им помочь.

Ход беседы. Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами. Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает, что он идёт в аптеку покупать лекарства и витамины, чтобы вылечится.

Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызывать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался в последнее время?» Хрюша признается, что ел мороженое, шоколад, печенье, вафли. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть. Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает, что в корзине витамины. Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими. Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек», чтобы узнать овощи на ощупь. После игры Степашка предлагает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки, угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

Наиболее часто на формирующем этапе нами использовались разные дидактические игры, направленные на решение поставленных задач (см. Приложение 3). Приведём примеры некоторых игр.

Игра «Где живет витаминка?»

Условия игры: выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

Задача: ребятам нужно выбрать картинку и назвать, какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

Детям предлагается разделиться на две команды.

1. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть.

2. Игрок второй команды показывает картинку с изображением овоща или фрукта, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть, и показывают соответствующую картинку.

Безусловно, детям всегда интересно смотреть мультфильмы, и мы решили обновить перечень мультфильмов, исходя из тематики нашего исследования. Для просмотра и их дальнейшего анализа мы предложили ребятам следующие произведения: мультфильмы «Смешарики» («Ежик и здоровье», «Азбука здоровья»), «Уроки тетушки Совы» («Уроки осторожности: лекарства», «Уроки осторожности: микробы»).

Также мы с ребятами регулярно проводили массаж и самомассаж (см. Приложение 4). Приведем примеры некоторых упражнений.

Массаж спины «Дождик»

Движения выполняются в направлении сверху вниз. Дождик бегает по крыше – Бом! Бом! Бом (дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам). По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! (постукивают пальчиками). Дома, дома посидите – Бом! Бом! Бом! (легко постукивают кулачками). Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом! (растирают ребрами ладоней («пилят»). Почитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом! (кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи). А уйду – тогда гуляйте...Бом... Бом... Бом... (поглаживают спину мягкими движениями ладоней). Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.

Сюжетно-ролевая игра «Вежливый магазин»

Цели: развивать навыки здорового питания; воспитывать умение различать признаки и качества предмета; развивать наблюдательность, связную речь (умение описывать предмет, использовать в рассказах сравнения), артистические, коммуникативные способности; формировать готовность сотрудничать со сверстниками и взрослыми; воспитывать привычку всегда быть вежливыми, уважительно относиться к труду продавца.

В комплект игры входят: вывеска «Магазин полезных продуктов», 10-15 карточек с изображениями различных продуктов питания (по выбору педагога).

Воспитатель заранее расставляет на наборное полотно («полки магазина») карточки с изображениями продуктов питания. Затем загадывает детям загадки. Разные продукты – овощи и фрукты. Молоко, салат – здесь на полках стоят. Узнаем этот дом мы по блеску витрин, догадались, друзья, – мы идем в... (магазин). Крупы, сыр и огурцы продают нам...(продавцы). Учитель Федор Кузьмич купил в магазине кулич, а писатель Максим Иванов приобрел килограмм огурцов. Рады здесь посетителю всякому и обращаются к ним одинаково. Будь ты писатель, преподаватель – в магазине ты... (покупатель).

Воспитатель предлагает детям разделиться попарно на «продавцов» и «покупателей». «Покупатель» должен рассмотреть и выбрать любой продукт на полке магазина. Затем, не называя продукт, он должен так описать его (назвать его свойства, качества, сказать, что из него можно приготовить, и чем он полезен), чтобы «продавец» сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Пары по очереди выходят к наборному полотну и выполняют игровое задание. Покупатель: «Здравствуйте, я хочу купить продукт белого цвета, он жидкий. Его можно пить или варить на нем кашу. Этот продукт укрепляет кости». Продавец: «Это молоко?». Покупатель: «Да!». Продавец: «Пожалуйста, возьмите».

Далее «продавец» и «покупатель» меняются ролями, и игра продолжается. Во время игры педагог обращает внимание детей на вежливую манеру общения «покупателя» и «продавца», при необходимости напоминая нужные слова и выражения. После игры самым вежливым «продавцам» и «покупателям» присваиваются почетные звания «самый вежливый продавец» и «самый вежливый покупатель».

Игра Что? Где? Когда на тему «Правила питания»

Цель: обобщать представления о правилах питания; учить осознанно относиться к своему питанию; развивать навыки общения и партнерства.

Для игры понадобятся карточки-символы «Правила питания» и волчок со стрелкой (рулетка). Перед игрой воспитатель проводит с детьми беседу об основных правилах питания. Выясняет, какие правила питания знают дети, уточняет, почему эти правила необходимо соблюдать. Затем педагог, читая детям стихотворение, выкладывает на наборное полотно карточки-символы «Правила питания».

Правила питания, дружок, не забывай, чтобы быть здоровым, всегда их соблюдай! Во-первых, кушай вовремя, режим ты уважай: обед и завтрак с ужином смотри, не пропускай! (Выкладывает карточку «Режим питания»).

Продукты ешь полезные: орехи, виноград, каши, фрукты, овощи – в них бодрости заряд! (Выкладывает карточку «Полезные продукты»).

Будь за столом опрятен, культурен, аккуратен – и будешь, несомненно, ты сам себе приятен! (Выкладывает карточку «Правила этикета за столом»).

Еще совет полезный запомни навсегда: есть грязными руками нельзя! Нельзя! Нельзя! (Выкладывает карточку «Гигиенические правила»).

Воспитатель предлагает детям рассмотреть карточки и назвать правила, которые на них изображены. Дети предлагают свои варианты ответов, например: «Перед едой надо мыть руки с мылом», «Есть продукты, полезные для здоровья», «Кушать в определенное время», «Соблюдать правила поведения за столом».

Затем воспитатель предлагает организовать «Клуб знатоков правильного питания»). «Знатоки» рассаживаются вокруг игрового стола. В центр стола ставится волчок со стрелкой, а вокруг волчка выкладывает карточки-символы «Правила питания». Игра проходит по раундам. В каждом раунде волчок указывает тему вопросов (по карточкам), на которые должны ответить «знатоки». Вопросы педагог может подобрать самостоятельно, исходя из уровня подготовленности детей.

Варианты вопросов на тему «Гигиена питания»:

–Перечислите ситуации, после которых нужно обязательно мыть руки. (мыть руки нужно: перед едой, после прогулки, после посещения туалета...).

–Закончите пословицу, поговорку: «Мойте руки перед едой... будете…(здоровы)», «Чистота – лучшая... (красота)», «Будь аккуратен, забудь про лень... (чисти зубы каждый день)», «Чаще мойся... (воды не бойся)».

Варианты вопросов на тему «Режим питания»:

–Отгадайте загадки: «Без каких трех вещей человек не может жить?» (без завтрака, обеда и ужина.), «Что нельзя съесть на завтрак?» (обед и ужин).

–Назовите продукты или блюда, которые полезно есть на завтрак. Почему?

–Составь меню на день (дети выкладывают на зоны циферблата «Режим питания» карточки готовых блюд: кашу - на завтрак, суп – на обед и т. д.)

Варианты вопросов на тему «Полезные продукты»:

–Назовите продукты питания, которые укрепляют наши зубы.

–«Как зовут колосок?». Воспитатель раскладывает на столе различные колоски, в блюдца насыпает крупы. Задание: по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание детей на форму крупинок, их размер, цвет.

Варианты вопросов на тему «Правила поведения за столом»:

–Перечислите правила поведения за столом.

–Продолжите пословицы: «Когда я ем – я... (глух и нем)», «Кто не умерен в еде... (враг себе)», «Кто аккуратен... (тот людям приятен)».

В конце игры проводится награждение лучших «знатоков».

После осуществления формирующего эксперимента нами был проведен контрольный срез, целью которого было выявление динамики изменения уровня сформированности ценностного отношения к здоровью у старших дошкольников. В ходе контрольного эксперимента мы использовали основные методы констатирующего эксперименте. Результаты по всем диагностикам представлены в таблицах 2.5., 2.6., 2.7. (см. Приложение 1).

Общий результат контрольного эксперименты можно увидеть в таблице 2.8. Сравнительный результат экспериментального исследования отражен в таблице 2.9.

Обобщая цифровые показатели изменений, можно сказать, что низкий уровень ценностного отношения к здоровью у старших дошкольников экспериментальной и контрольной группах уменьшился на 5%, в контрольной группе на 22% в экспериментальной. То есть дети, которые остались равнодушными, продолжали испытывать негативное отношение к выполнению действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, проявляющееся от отсутствия интереса до отказа выполнять определенные действия и плача, осталось в контрольной группе четыре ребенка, в экспериментальной только один. Эти дети по-прежнему не могут самостоятельно и объективно оценить собственное поведение и поведение других людей с точки зрения здоровьесбережения. Представления о здоровье и его значимости у них поверхностные; ребята отказываются выполнять действия, ориентированные на сохранение и укрепление здоровья.

Таблица 2.8.

Общий результат контрольного эксперимента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Контрольная группа  20 детей | Экспериментальная группа  18 детей |
| Высокий | 5 чел. (25 %) | 8 чел. (44 %) |
| Средний | 11 чел. (55 %) | 9 чел. (50 %) |
| Низкий | 4 чел. (20 %) | 1 чел. (6 %) |

Таблица 2.9.

Сравнительные результаты констатирующего и

контрольного экспериментов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| уровень | Контрольная группа  20 детей | | Экспериментальная группа  18 детей | |
| конст. экс | контр.экс. | конст. экс | контр.экс. |
| высокий | 3 чел. (15 %) | 5 чел. (25 %) | 2 чел. (11 %) | 8 чел. (44 %) |
| средний | 12 чел. (60 %) | 11 чел. (55 %) | 11 чел. (61 %) | 9 чел. (50 %) |
| низкий | 5 чел. (25 %) | 4 чел. (20 %) | 5 чел. (28 %) | 1 чел. (6 %) |

Детей со средним уровнем в контрольной группе также стало меньше на одного ребёнка, или 5%, в экспериментальной же группе эти показатели изменились на 11% , или на два ребенка. Представления детей в области здоровья по когнитивному компоненту существенны и дифференцированы, содержат уже несколько сформировавшиеся убеждения, не всегда аргументированы. При анализе предложенной ситуации, угрожающей здоровью человека, они безошибочно выявляют некоторые факторы, часто не могут обосновать свои ответы.

Для этих ребят характерна положительная эмоциональная реакция к выполнению действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья (зарядка, закаливание, гигиена, правильное питание и др.), однако бывает и проявление равнодушного отношением к выполнению действий, нежелание выполнять что-либо и т.д. Не всегда могут самостоятельно и объективно оценить собственное поведение и поведение других людей с точки зрения здоровьесбережения.

Дети, имеющие средний уровень по поведенческо-деятельностному компоненту, с удовольствием, но иногда без личной инициативы выполняют какие-либо действия, ориентированные на сохранение и укрепление здоровья.

Количество детей, имеющих высокий уровень ценностного отношения к здоровью, в контрольной группе увеличилось на 2 ребёнка, или на 10%, в экспериментальной же группе на 6 детей, или 33%. Представления детей о здоровье и его значимости– осознанные и глубокие. При рассмотрении понятия «здоровье» выделяют все его аспекты (физический, психический и социальный).

Мотивом бережного отношения к здоровью выступает понимание дошкольниками его ценности, стремление к его сохранению и укреплению. Эмоционально-оценочный компонент проявился в выраженной положительная эмоциональной направленности отношения к выполнению действий, нацеленных на сохранение и укрепление здоровья (зарядка, закаливание, гигиена и др.). Они могут самостоятельно и объективно оценить собственное поведение и поведение других людей с точки зрения здоровьесбережения.

Поведенческий компонент ценностного отношения к здоровью выражается в том, что эти дети с большим удовольствием и по личной инициативе принимают активное участие в различных видах деятельности, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья. Имеют представление о необходимости тех или иных оздоровительных мероприятий.

Общение с родителями также подтвердило эффективность проведенной нами экспериментальной работы. Многие из них с радостью отметили, что дети стали более добросовестными и ответственными относительно выполнения элементарных правил соблюдения личной гигиены. Более того, некоторые из них взяли на себя ответственность следить за тем, как их соблюдают другие члены семьи, делать замечания, что нужно помыть руки обязательно перед едой, снять одежду, в которой гулял, а потом уже сесть за стол, сполоснуть рот после еды, обязательно почистить зубы перед сном и т.п.

Резюмируя, можно отметить, что старший дошкольный возраст является замечательным периодом для воспитания у детей ценностных ориентаций относительно здоровья и его сбережения.

Очень важным в воспитательном процессе является то, чтобы дети не просто знали о правилах, которые необходимо соблюдать для сохранения своего здоровья, а чтобы они для них стали личностно значимыми. Безусловно, в данном возрасте это не так легко осуществить, что естественно, однако результаты проведенной нами работы показали положительную динамику и позволили убедиться в ее эффективности.

Привитые детям ценностные ориентации на здоровый образ жизни позволяют сформировать стремления дошкольников к такому поведению, которое направлено на здоровый образ жизни, а практические навыки, которые были получены ими, будут содействовать благополучному обучению детей в начальном звене, а также их эффективной социализации как в школе, так и в обычной жизни.

**ЗAКЛЮЧЕНИЕ**

Проблема формирования здоровья детей во все периоды развития общества рассматривалась среди первостепенных и наиболее значимых, но в то же время ее практическая реализация всегда имела прямую зависимость от социальных, экономических, культурных, политических и иных факторов.

Изучение и анализ литературы позволили определить содержание понятия «ценностное отношение к здоровью», которое представляет отношение человека к здоровью как к ценности, включающее знания о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека и сопровождающееся позитивными эмоциями в различных видах деятельности, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья. Процесс формирования ценностного отношения к здоровью дошкольников включает следующие структурные компоненты: когнитивный (представления, знания, суждения), эмоционально-оценочный (эмоции, оценка) и поведенческо-деятельностный (поведенческие реакции, деятельностная направленность).

Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста реализуется в таких формах как: совместная деятельность взрослого и детей это занятия, режимные моменты, индивидуальная работа; самостоятельная деятельность детей; досуги, спортивные соревнования, праздники. Средствами воспитания выступают различные виды деятельности при ведущей роли игры.

Экспериментальное исследование проводилось в двух старших группах. В результате анализа диагностик мы выявили, что большинство дошкольников обеих групп условно имеют средний уровень сформированности ценностного отношения к здоровью. На втором этапе мы провели комплекс занятий, направленных на решение проблемы исследования. Ре ше ние  поста вле нных за да ч осуще ствлялось в условиях занятий, прогулок, самостоятельной деятельности, в игровой де яте льности де те й, а также в условиях те сного сотрудниче ства  пе да гогов с родите лями.

Основными форма ми орга низа ции на ше й воспита те льной ра боты были: занятия; самостоятельная деятельность, закаливание, прогулки и др. Основными метода  работы являлись: наблюдение, упражнение, игровой метод, массаж и самомассаж в игровой форме, подвижные игры, беседа, рассказ, чтение художественной литературы.

Результаты экспериментальной работы подтвердили наши гипотетические положения о том, что использование различных форм и методов организации воспитательного процесса, развитие у детей не только интереса к своему здоровью, но формирование желания вести здоровый образ жизни, а также тесное сотрудничество всех субъектов образовательного процесса способствуют эффективности решения вопросов формирования у детей ценностного отношения к здоровью, нашла свое экспериментальное подтверждение.

На основе результатов проведённой исследовательской работы нами были предложены следующие рекомендации для педагогов дошкольной образовательной организации, педагогов дополнительного образования и студентов педагогических вузов:

1. Необходимо формировать у детей мотивацию к соблюдению правил ведения здорового образа жизни.
2. Использовать игровые методы работы.
3. Осуществлять преемственность форм и методов воспитания дошкольников в условиях детского сада и семьи.
4. Повышать уровень родительской ответственности за здоровье детей.

**CПИCОК ИCПОЛЬЗУЕМЫХ ИCТОЧНИКОВ И ЛИТЕРAТУРЫ**

1. Абдульманова Л.В. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2014. – № 11. – С. 46-51.
2. Алямовская В.Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект. – М.: Педагогический университет «Первое сентября». 2010. – 92 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – СПб.: Питер, 2015. – 125 с.
5. Блинова Г.В. Взаимодействие дошкольного общеобразовательного учреждения и семьи в формировании здорового образа жизни детей до-школьного возраста // Молодой ученый. − 2017. − № 6. − С. 320.
6. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей / авт.-сост. Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 72 с.
7. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошк. образоват. учреждений и родителей / Т.Н. Доронова и др. – М.: Просвещение, 2005. – 190 с.
8. Волкова Е. Ю. Система работы по ЗОЖ и ОБЖ в детском саду // Вестник научных конференций. – 2019. – № 5-1(45). – С. 37-39.
9. Волошина Л.Н. Если хочешь быть здоров // Дошкольное воспитание. – 2013. − № 12. – С. 2-11.
10. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современном мире. Программы, мероприятия, игры: монография.− М.: «Феникс», **2017.** − 179 c.
11. Вохмянина М. Н. Модель сохранения здоровья детей дошкольного возраста // Управление ДОУ. – 2006. – № 1. – С. 71-75.
12. Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2013. – 464 с.
13. Гребнева Л.Е., Геворкян Н.А., Емельянова С.В. Учебно-игровое пособие для детей и взрослых по пропаганде основ здорового образа жизни // Для детей 5-7 лет. / под общ. ред. Гребнева Л.Е., Геворкян Н.А., Емельянова С.В и др. – Владимир: ГИМЦ, 2013. – С. 126-132.
14. Гулидова Т.В., Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей. ФГОС ДО. Волгоград: Учитель, 2016. – 73 с.
15. Дедулевич М.Н. Физкультурные занятия с детьми в разновозрастной группе: Пособие для педагогов учреждений дошкольного образования. – Мозырь: Выснова, 2017. – 192 с.
16. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
17. Желтухина О.В. Создание здоровьесберегающей среды на территории ДОУ // Справочник старшего воспитателя ДОУ. − 2012.− № 5.– С.17-22.
18. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: авторская программа (сокращенный вариант) // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 6. – С. 11-17.
19. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 215 с.
20. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. – 2016. – №4. – С. 75-82.
21. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. Волгоград: Учитель, 2016. – 170 с.
22. Коджаспирова Г. М. Словарь по педагогике. – М.: Март, 2005. – 448 с.
23. Козлова С. А. Дошкольная педагогика. – Москва: Академия, 2015. – 431 с.
24. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины, определения. – СПб.: Изд – во ДЕАН, 1998. – 229 с
25. Касьянова Л.Г., Литвинюк В.К. Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОО // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2016. – №1 (29). – С.45.
26. Кожемяко М.А. Физическое воспитание дошкольников через подвижные игры // Постулат. – 2020. – № 5-1(55). – С. 11.
27. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном образовательном учреждении // Теория и практика физической культуры. − 2014. − № 7. − С.14-20.
28. Леонтьев А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте. − М.: Педагогика, 2013. − 63 с.
29. Лисова Т.С. Использование подвижных игр в организации системы физкультурно-оздоровительной работы монография − М.: Изд-во Академия, 2015. – 50 с.
30. Литосова Ю.В. Формирование здорового образа жизни в детском саду и дома // Детский сад. − 2012. − № 2. – С.12-20.
31. Лопатюк Е. А. Организация и содержание работы по воспитанию у детей старшего дошкольного возраста здоровьесберегающих отношений // Новости науки 2019: сб. матер. VIII-ой межд. очно-заочной науч.-практ. конф., Москва, 15 марта 2019 года. – Москва: Научно-издательский центр «Империя», 2019. – С. 177-183.
32. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста. – Омск: Изд – во СибГУФК, 2006. – 60 с.
33. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 224 с.
34. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009. – 96 с.
35. Новик Н.Н. «Дигитальный» здоровый образ жизни дошкольников: поиск новых форм и методов работы в детском саду // Перспективы науки. – 2020. – № 12(135). – С. 155-157.
36. Об утве ржде нии фе де ра льного госуда рстве нного обра зова те льного ста нда рта  дошкольного обра зова ния: Прика з Министе рства  обра зова ния и на уки Российской Фе де ра ции от 17 октября 2013 года  № 1155. Фе де ра льный госуда рстве нный ста нда рт дошкольного обра зова ния. М.: ООО «Уче бный це нтр «Пе рспе ктива », 2014. – 32 с.
37. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. – М.: Гном-Пресс, 2011. – 344 с.
38. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – c. 336.
39. Смирнова Н.В. Формирование начальных представлений о ценностях ЗОЖ у дошкольников с ОВЗ // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: Сб. статей XXXV междунар.науч.-практ. конф., Пенза, 05 мая 2020 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 156-158.
40. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
41. Сказка как источник творчества детей: пособие для педагогов дошк. учреждений / науч. рук. Ю.А.Лебедев. – М.: Владос, 2001. – 288 с.
42. ТарасоваТ.А. Контроль физического состояния детей старшего дошкольного возраста: монография. – М.: ТЦ Сфера, 2016. − 175 с.
43. Учеваткина Л.М. Формирование у дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе игры // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации материалы науч.-практ. конф. (заочной) с междунар. участием // отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск, 2013. – С. 187-189.
44. Фесюкова Л.Б. Воспитание сказкой.– Харьков: Фолио, 1996. – 464 с.
45. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013) «Об образовании в Российской Федерации» URL: http://zakonbase.ru/content/part/1369173 (дата обращения: 11.09.2020).
46. Фролова Е.В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников // Начальная школа плюс до и после. – 2010. – № 10. – С. 17-21.
47. Хакимова Г.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей: монография. – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского гос. гуманитарного ун-та, 2010. – 174 с.
48. Щуркова Н.Е. Новое воспитание. – М.: Пед. об-во России. 2000. – 128 с.
49. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособ. для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 384 с.
50. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет. Планирование, занятия, игры. Учитель, – 2015. – 140 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

Таблица 2.5.

Результаты анкетирования на контрольном этапе эксперимента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Контрольная группа  20 детей | Экспериментальная группа  18 детей |
| Высокий | 4 чел. (20 %) | 5 чел. (28 %) |
| Средний | 10 чел. (50 %) | 10 чел. (55 %) |
| Низкий | 6 чел. (30 %) | 3 чел. (17 %) |

Таблица 2.6.

Результаты опроса «Правила чистюли» на контрольном этапе эксперимента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Контрольная группа  20 детей | Экспериментальная группа  18 детей |
| Высокий | 5 чел. (25 %) | 12 чел. (67 %) |
| Средний | 11 чел. (55 %) | 6 чел. (33 %) |
| Низкий | 4 чел. (20 %) | – |

Таблица 2.7.

Результаты наблюдения на контрольном этапе эксперимента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Контрольная группа  20 детей | Экспериментальная группа  18 детей |
| Высокий | 5 чел. (25 %) | 6 чел. (33 %) |
| Средний | 12 чел. (60 %) | 10 чел. (55 %) |
| Низкий | 3 чел. (15 %) | 2 чел. (12 %) |

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

Занятие на тему «Знакомство Незнайки с Доброй Форточкой, Пуховой Подушкой и Жестким Полотенцем»

Цель: Формировать представления и навыки организации «здорового» сна (индивидуальная постель, проветривание, проведение водных процедур перед сном, продолжительность сна для детей данного возраста).

Материалы и оборудование: костюм Незнайки; раздаточный материал: иллюстрации, отражающие тематику гигиены тела, жилища, сна, различных видов деятельности детей (способствующих и препятствующих организации здорового» сна); лист ватмана, клей (по числу детей).

Ход занятия. Вводная часть.

Воспитатель заходит в групповую комнату, держа за руку Незнайку.

Дети по предварительному указанию воспитателя самостоятельно готовятся к занятию, рассаживаются за столы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой гость к нам сегодня пожаловал. Вы узнали, кто это?

Дети: Да, это Незнайка.

Воспитатель: Давайте будем вежливыми и поздороваемся с гостем.

Дети: Здравствуй, Незнайка!

Незнайка вяло отвечает. Садится на стул, все время зевает, трет руками глаза.

Воспитатель: Что с тобой, Незнайка, ты сегодня какой-то не веселый. Может быть ты болен?

Незнайка отрицательно качает головой.

Воспитатель: Ребята, а как вы считаете, хорошо Незнайка себя чувствует или нет?

Дети: Нет!

Воспитатель: Вот видишь, Незнайка, и ребята со мной согласны. Наверное, нужно пригласить к тебе доктора.

Незнайка: Не надо доктора, я здоров, только устал.

Воспитатель: От чего же ты успел так устать с раннего утра?

Незнайка: Да нет, я не с утра устал, а с вечера. Мы вчера с

Винтиком и Шпунтиком устроили в спальной настоящий переполох, а чтобы соседи не ворчали, поплотнее закрыли форточку. Мы громко хохотали, бросали друг в друга подушками, кувыркались. А когда, наконец, мы совсем выбились из сил, то так и уснули прямо в одежде все вместе на одной кровати. Оказывается, пока мы резвились, наступила уже глубокая ночь. Сны мне снились какие-то неприятные, я даже кричал во сне и от этого просыпался. В общем, к утру я устал, кажется еще больше. Проснувшись, я поскорее вышел из душной комнаты и дошел до вас.

Воспитатель: Это очень хорошо, Незнайка, что ты пришел именно к нам, ведь прямо сейчас мы с ребятами отправляемся в Страну Здоровья. Там, в Городе Грез, живут хранители секретов Здорового сна, которыми они всегда с удовольствием делятся с гостями своего города. Для того, кто владеет этими секретами, сон становится источником бодрости, сил, энергии и отличного настроения. Итак, в путь, друзья!

Физкультпауза. Дети вместе с Незнайкой и воспитателем встают в колонну по одному и под фонограмму «Песенка веселых путешественников» двигаются по кругу, одновременно выполняя движения (по тексту песни) вслед за воспитателем.

Основная часть. Воспитатель: Ну, вот мы и в Городе Грез. Посмотрите, ребята, к нам навстречу кто-то идет! Давайте познакомимся с ним.

Дети охотно соглашаются, здороваются.

Жесткое Полотенце: Здравствуйте, гости дорогие. Очень рад приветствовать вас в нашем городе. Я – Жесткое Полотенце, хранитель секретов Здорового сна. А знаете ли вы, что такое «здоровый» сон? Расскажите, что вы о нем знаете!

Дети называют знакомые им признаки здорового сна.

Жесткое Полотенце: Очень хорошо, а теперь я расскажу вам, что нужно делать, чтобы к вам каждую ночь приходил Здоровый сон. Секрет первый: Здоровый сон очень не любит пыль и грязь, поэтому он приходит только к тем, кто регулярно делает в своей комнате уборку – моет пол, протирает пыль. Секрет второй: если уже настало время ложиться спать, а вам вдруг очень захотелось кушать, ни в коем случае не надо перед сном съедать большое количество пищи, лучше выпить стакан кефира или полакомиться яблоком. И, наконец, третий секрет: Здоровый сон дружен с водой. Перед тем, как лечь в постель необходимо позаботиться о чистоте своего тела – умыться, почистить зубы, принять теплый душ. Запомните эти правила, ребята! Счастливого пути!

Воспитатель предлагает детям и Незнайке поблагодарить Жесткое Полотенце, попрощаться с ним.

Дети: Спасибо. До свидания!

Воспитатель: Итак, мы продолжаем наше путешествие по Городу Грез. Обратите внимание, ребята, какая красивая лужайка перед нами! А давайте отдохнем здесь!

Дети рассаживаются полукругом перед воспитателем.

Воспитатель: Посмотрите, кто-то направляется прямо к нам. Как вы думаете, кто это?

Дети: Это Подушка!

Воспитатель: Верно, это Пуховая Подушка, еще одна хранительница секретов Здорового сна. Здравствуйте, Пуховая Подушка!

Пуховая Подушка: Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада встрече с вами, ведь каждый человек, большой и маленький должен знать то, о чем я вам сегодня расскажу. Наверняка, среди вас есть такие ребята, которые любят спать в одной постели с мамой или папой, бабушкой или дедушкой, с братом или сестрой. И, наверное, эти ребята думают, что рядом с любимым человеком их обязательно посетит Здоровый сон. Но, скажу вам по секрету, ребята, что он приходит лишь к тем, кто каждую ночь спит в своей кровати, застеленной чистым бельем. Постель должна быть не слишком мягкой, чтобы ты не проваливался в нее, словно в облако, но она не должна быть слишком жесткой, чтобы тебе не казалось, что ты спишь на голых досках. Это второй секрет Здорового сна. И, наконец, перед тем, как лечь в постель, нужно снять с себя одежду, аккуратно сложить ее. Укладываясь спать, не забудьте о третьем секрете здорового сна, для него нужна удобная пижама или ночная рубашка. Запомните то, что я вам рассказала, ребята. До свидания, счастливого пути!

Дети и Незнайка прощаются с Пуховой Подушкой.

Воспитатель: Продолжаем наше путешествие, ребята. Посмотрите, какой красивый дом стоит на нашем пути, какие большие в нем окна! А вот в этом окне, посмотрите, кто-то приветливо машет нам. Это Добрая Форточка. Давайте подойдем поближе, поздороваемся и послушаем, что она хочет нам рассказать.

Добрая Форточка: Дорогие гости, здравствуйте! Я рада, что вы прибыли в наш город, и я могу поделиться с вами волшебными секретами. Во-первых, каждый должен знать, что Здоровый сон приходит только к тому, в чьей комнате живут Свежий воздух и Прохлада. А проникнуть в спальную комнату они могут только одним путем — через открытое окно или форточку. Поэтому перед тем, как лечь спать, нужно обязательно проветрить помещение. Во-вторых, Здоровый сон никогда не приходит туда, где очень шумно. Поэтому, перед сном лучше всего поиграть в спокойные игры или послушать любимую сказку. Очень полезна в это время спокойная прогулка вместе с кем-нибудь из взрослых.

В-третьих, Здоровому сну очень мешает яркий свет. Засыпать лучше всего в полутемной комнате, освещенной ночником. И, самое главное, нужно ложиться всегда в одно и то же время. Для детей это время наступает в девять часов вечера. Запомнили, ребята? Желаю вам здоровья и счастливого пути!

Дети и Незнайка прощаются с Доброй Форточкой.

Воспитатель: Ну что ж, друзья, пора нам покинуть гостеприимный Город Грез и отправиться в обратный путь. Едем.

Физкультпауза. Звучит «Песенка веселых путешественников».

Дети вместе с Незнайкой и воспитателем отправляются в обратный путь.

Заключительная часть. Воспитатель: Ну вот, друзья, и закончилось наше сегодняшнее путешествие в Город Грез. Кто помнит, кого мы встретили в этом городе?

Дети: Жесткое Полотенце, Пуховую Подушку и Добрую Форточку.

Воспитатель: Молодцы. А кто запомнил секреты Здорового сна, которые они нам открыли? Назовите эти секреты.

Дети называют секреты Здорового сна.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Я вижу, что путешествие не прошло для вас даром. Я думаю, теперь всем нам понятно, почему Незнайка выглядит сегодня нездоровым и чувствует себя таким усталым. Скажи, Незнайка, можешь ли ты пообещать нам, что теперь будешь стремиться соблюдать те правила, которые мы узнали сегодня?

Незнайка: Да, я постараюсь!

Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам выбрать из лежащих на столе картинок те, на которых изображены предметы или сюжеты, обеспечивающие «здоровый» сон. Наклейте эти картинки на лист бумаги.

Дети выбирают нужные картинки и наклеивают их на лист ватмана в произвольном порядке.

Воспитатель: Замечательно! Посмотрите, ребята, какой у нас получился прекрасный коллаж о «здоровом» сне!

Незнайка: Как красиво у вас получилось! Спасибо вам! Я бы побыл еще с вами, да мне надо поскорей рассказать Винтику и Шпунтику о нашем необыкновенном путешествии, ведь они еще не знают секретов Здорового сна! До свидания, всего вам доброго! (Уходит).

Дети прощаются с Незнайкой.

Воспитатель: Наше занятие подошло к концу. Не забудьте, придя домой, рассказать своим мамам и папам, бабушкам и дедушкам, сестрам, братьям, знакомым о секретах «здорового» сна.

Тема «Почему загрустил доктор Пилюлькин?»

Цель: Формировать представления о закаливании и его значении для здоровья; рассмотреть основные принципы закаливания; учить детей самостоятельно (в зависимости от состояния здоровья) проводить некоторые виды закаливания.

Материалы и оборудование: ширма (или настольный театр); куклы: Незнайка, Гунька, Кнопочка, Ворчун, Знайка, Доктор Пилюлькин; кукольное ведерко с насыпанными в него мелкими блестками (для имитации воды); оборудование для практических занятий: стаканчики с водой для полоскания горла; ведро для использованной воды; ведро с чистой прохладной водой; ковш; полотенце для лица; лейка с прохладной водой; таз с решеткой; полотенце для ног.

Ход занятия. Вводная часть.

Воспитатель: Дорогие ребята, сегодня я расскажу вам историю, которая однажды приключилась в Цветочном городе. Слушайте и смотрите (показывает вместе с помощниками кукольный спектакль).

Звучит песня «В траве сидел кузнечик» (на лужайке гуляют малыши).

Незнайка: Эй, малыши, подходите поближе, я вам подарок приготовил.

Все подходят. Незнайка из ведра обливает их холодной водой и весело хохочет.

Малыши: Ой! Ай! Как холодно! Что ты делаешь, Незнайка? Как тебе не стыдно?

Булька: Ну, я тебе сейчас покажу, как водой обливать!

Кнопочка: Ах, этот Незнайка, вечно от него неприятности!

Ворчун: Ну вот, теперь я из-за Незнайки обязательно заболею.

Незнайка: Не ворчи, Ворчун, теперь ты никогда болеть не будешь и все остальные тоже, ведь я вас уже «закалил». Вы мне должны «спасибо» сказать, а не ругаться. Вы разве не знаете, что закаляться очень полезно? Я сам слышал, как об этом Пилюлькин и Знайка беседовали. Пилюлькин сказал, что очень полезно обливаться холодной водой и купаться в речке. А Знайка еще добавил, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, они помогают человеку стать здоровым, крепким и сильным. Вот я и решил всех малышей «закалить».

Гунька: Ну, держись, Незнайка! (Бросается за Незнайкой, оба убегают. Кнопочка, Ворчун, всхлипывая, уходят вслед за ними).

Воспитатель: А на следующий день было вот что.

Пилюлькин: Ах, что мне делать, где взять столько градусников и лекарств? В одно время заболели сразу несколько малышей (слышны кашель, чихание и стоны больных). У всех пациентов кашель, насморк, болит горло и очень высокая температура. Что же случилось?

Знайка: Причина нашей беды в Незнайке. Вчера он подслушал наш с вами разговор о закаливании, как всегда ничего не понял и бросился «закалять» малышей, обливая их из ведра ледяной водой.

Пилюлькин: Ай-ай-ай! Безобразие! Вот к чему приводит невежество! Знайка, пожалуйста, приведи сюда Незнайку. Надо срочно рассказать ему о правилах закаливания. А я пока займусь нашими больными (оба уходят).

Основная часть. Воспитатель: Ребята, а знаете ли вы, о каких правилах говорил доктор Пилюлькин?

Дети: Нет!

Воспитатель: А что такое закаливание и для чего оно нужно?

Дети: Чтобы не болеть!

Воспитатель: Правильно, молодцы. Я вижу, что вы уже кое-что знаете о закаливании. Действительно, закаливание – это сочетание нескольких видов воздействия на организм человека воздуха, воды и солнечной энергии, которое делают организм крепким, здоровым. Закаленные люди редко болеют, у них обычно хорошие настроение, аппетит и крепкий сон. Что же нужно делать, по-вашему, чтобы стать закаленным человеком?

Дети: Умываться и обливаться холодной водой, принимать холодный душ, обтираться снегом, ходить босиком.

Воспитатель: Верно, а также соблюдать определенные правила. Среди них: постепенность, хорошее настроение при выполнении процедур, обращение за советом к врачу.

Воспитатель: Так почему заболели малыши?

Дети: Потому что Незнайка не знал и не соблюдал правила закаливания (перечисляют их).

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы были внимательны и хорошо усвоили все, о чем мы говорили.

Физкультпауза. Дети вместе с воспитателем выполняют произвольные танцевальные движения под веселую ритмичную музыку.

Заключительная часть. Воспитатель: Ребята, вы замечательно танцуете! У вас хорошее настроение? Вы хотите быть здоровыми?

Дети: Да!

Воспитатель: А кто покажет нам, как нужно полоскать рот? А кто покажет нам свое умение правильно умываться? Дети выполняют полоскание горла, умывают лицо, шею, моют руки до локтей, вытираются полотенцем.

Воспитатель: А кто пойдет обливать ноги?

Дети: один ребенок садится на стул, снимает обувь и носочки, ставит ноги на решетку, установленную на таз; второй ребенок поливает ноги первого ребенка из лейки прохладной водой, следуя указаниям взрослого; первый ребенок насухо вытирает ноги полотенцем.

Воспитатель: Очень хорошо! Надеюсь, что вы будете продолжать закаляться дальше самостоятельно. Ведь делать это следует и взрослым, и детям. И никогда не будете поступать так, как Незнайка, ведь нам уже известны правила закаливания.

Закончить наше занятие я предлагаю из сказки К.Чуковского «Мойдодыр»:

Давайте же мыться, плескаться, купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани, в реке, в ручейке, в океане,

И в ванной, и в бане – Всегда и везде – Вечная слава воде!

Беседа с детьми на тему: Здоровая пища

Цель: дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботится о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Ход беседы

Воспитатель предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе. Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.)

– Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.). Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

Беседа с детьми на тему: Знакомимся со своим организмом

Цель: закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их

функционировании.

Ход беседы

Воспитатель. Сейчас мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (Люди.) А одного из нас? (Человек.) Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга.

Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах. Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека. Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.)

– Правильно, его еще называют мотором организма.

Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.

Воспитатель. Благодаря каким органам мы дышим? (Легким.)

Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие.

Воспитатель. Какие органы вы еще знаете?

Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания.

Воспитатель. Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание?

Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье.

Воспитатель. А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье?

Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.

Тема: Личная гигиена

Цель закрепить последовательность детей при умывании и знания о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистыми и аккуратными; развивать диалогическую речь; учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

Ход беседы. Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации, на которых изображены чистюля и грязнуля.

Раздается стук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

– Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего? Вы знаете, для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу-брожу не по лесам, а по усам да волосам,

Мои зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей. (Расческа.)

Дождик теплый и густой, этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков, целый день идти готов. (Душ.)

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло.)

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д. Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 3**

Дидактические игры

Игра «С чего начинается утро?».

Условия игры: выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

Задача: называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

Детям предлагается выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться. Количество игроков 8-10 человек

Игра «Часы здоровья».

Условия игры: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Задача: прокрутить стрелки на «часах здоровья» и определить полезность или вредность изображения.

1 вариант. Детям предлагается по очереди прокручивать стрелки на «часах здоровья», при этом периодически говорит: «Стоп». Игрок останавливает стрелку на «часах здоровья», рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке. Количество игроков 8-10 человек.

2 вариант. Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок. Например, во время занятия – не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор.

Игра «Дерево здоровья».

Условия игры: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Задача: распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям.

Детям предлагается разделиться на две команды, выбрав для себя «дерево здоровья» или «дерево нездоровья» и включает легкую музыку. Пока играет музыка, дети развешивают листочки с картинками по соответствующим деревьям. Как музыка остановилась, воспитатель подводит итоги выполнения задания. Количество игроков 8-10 человек.

Игра «Польза комнатных растений».

Условия игры: называние растения и определение его полезности.

Задача: выбрать из ряда картинок картинки с изображением комнатных растений, назвать их и перечислить его полезные свойства.

Детям предлагается выбирать по очереди перевернутые картинки. Рассмотрев изображение на картинке ребенку необходимо назвать комнатное растение и перечислить его полезные свойства. Выполнив задание, ребенок получает фишку. Выиграл тот, у кого больше фишек. Количество игроков 8-10 человек.

Игра «Цвет здоровья».

Задача: соотносить определенный цвет с определенным видом деятельности.

Детям предлагается выбрать цвет и соотнести с соответствующим видом деятельности: красный – возбуждающий, энергетический (занятия, экзамен, спорт); желтый – при напряженной работе глаз (пишут, рисуют, читают); синий, голубой – при напряженных физических нагрузках (отдых после физических нагрузок); фиолетовый – ускоряет процессы регенерации (быстрое заживление после болезни); оранжевый – для преодоления вялости (поют, танцуют); зеленый – для создания положительного эмоционального фона (спальня, отдых).

Игра «Полезный завтрак»

Цели: формировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного режима питания; закреплять знания о полезных блюдах утреннего меню; развивать словесно-логическое мышление, воображение, внимание.

В комплект игры входят: циферблат «Режим питания», большая салфетка, карточки с изображениями продуктов питания (молоко, рис, яблоко, груша).

Воспитатель выставляет на наборное полотно циферблат «Режим питания», устанавливает на циферблате время завтрака и читает детям стихотворение «Утренний концерт».

В доме с утра концерт – папа залез на буфет, мама песни поет и в барабаны бьет. Бабушка, словно в цирке, крутит тарелку вилкой! А дед шары надувает и по дому с ними летает. И весь этот шум, суета – чтоб накормить малыша. Не ест он, молчит, упирается – расти, видно, не собирается! Не знает он, вот беда, что завтракать надо всегда!

Воспитатель выясняет у детей, знают ли они, чем полезен завтрак. В беседе педагог объясняет, что за ночь запасы энергии человека истощаются – организм и мозг нуждаются в топливе для их пополнения. Пропуск завтрака может привести к развитию заболеваний. Завтракающие люди лучше работают, делают меньше ошибок, у них лучше память, они реже простужаются и болеют гриппом.

Затем воспитатель разворачивает перед детьми большую салфетку («скатерть-самобранку»), выкладывает на нее карточки с изображениями продуктов питания (молоко, рис, яблоко, груша) и предлагает детям рассмотреть карточки и назвать продукты, которые на них изображены.

Затем педагог предлагает помочь повару Поварешкину приготовить завтрак из предложенных продуктов. Дети отбирают карточки для задуманных ими блюд, комментируют свои действия, например, «Из этих продуктов можно приготовить рисовую кашу и компот. Для каши нужно взять рис и молоко, а для компота – яблоко и грушу», «Еще из яблока и груши можно приготовить фруктовый салат или пюре». Воспитатель предлагает другие варианты блюд, побуждает детей придумывать новые варианты рецептов. Далее можно ввести в игру новый набор карточек с изображениями продуктов питания либо добавить к уже имеющимся карточкам новые. Таким образом педагог может предлагать детям различные игровые задания, например, «Какие блюда можно приготовить на завтрак (обед, полдник, ужин) из предложенных продуктов?»,

«Угадайте, какое блюдо из предложенных продуктов задумал готовить повар Поварешкин?».

Игра «Что нужно сердцу?»

Условия игры: называние слов и соединение частей сердца в целое.

Задача: называть вид продукта или вид деятельности полезный для сердца.

Детям предлагается называть виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово – это часть сердца. Постепенно по мере названия детьми слов получается целое сердце.

Количество игроков 8-10 человек.

Для закрепления полученных знаний мы также играли с детьми в сюжетно-ролевые игры «Поликлиника» (врач ¬ пациент), «Аптека» (фармацевт ¬ покупатель), «Больница» («скорая помощь» ¬ больной; приемное отделение: врач ¬ медсестра), «Кафе» (клиент ¬ официант, официант ¬повар), «Вежливый магазин (покупатель – продавец) и игры-инсценировки в основе, которых лежали литературные сюжеты «Мойдодыр», «Федорино горе».

Подвижная игра «Жмурки».

Водящему завязывают глаза. Затем игроки поочередно легко ударяют по ладоням его вытянутых вперед рук, при этом они шепотом спрашивают: «Кто я?» Водящий должен угадать, кто из играющих его ударил. Если он угадает, тот, кто ударил, становится водящим. Если водящий три раза подряд не сможет угадать, кто касался его ладоней, то выбирается новый водящий. Игра продолжается. В ней могут участвовать одновременно несколько групп детей.

ь!» девочки ловят мальчиков. Пойманные переходят в команду соперников.

Массаж ушек

– Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть? (Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.)

Если мыть, то, как нам быть: часто мыть или пореже? (Ребёнок массажирует указательными пальцами слуховые проходы)

Отвечает доктор:– ЕЖЕ…- Отвечает доктор гневно: (Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их)

– ЕЖЕ- ЕЖЕ- ЕЖЕДНЕВНО! (ритмичное закрывание ушей ладонями).

Массаж носика

Нос «картошкой» или длинный, даже как у Буратино (поглаживание середины носа указательным пальцем правой руки сверху вниз)

Нос любой нам помогает, воздух он подогревает (поглаживание крыльев носа указательными пальцами сверху вниз).

И коварные микробы, внутрь не проникли чтобы (круговые вращательные движения указательными пальцами по крыльям носа)

Он в момент обезоружит. Нос всю жизнь нам верно служит (поглаживание крыльев носа указательными пальцами сверху вниз).

С ним и аромат цветка слышим мы издалека (круговые вращательные движения указательным пальцем кончика носа).

И, что пирожки готовы, нос нам сообщает снова! (указательным пальцем правой руки поднять кончик носа вверх).

Массаж всего тела

1 вариант .

Кран, откройся! Нос, умойся! (поглаживающие движения носа)

Мойтесь сразу оба глаза! (поглаживающие движения глаз)

Мойтесь, уши (поглаживающие движения ушей)

Мойся, шейка! Шейка, мойся хорошенько! (поглаживающие движения шеи)

Мойся, мойся, обливайся! (поглаживающие движения рук)

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся! (поглаживающие движения туловища и ног)

2 вариант (можно выполнять перед дневным тихим часом).

Любят мои ушки мягкую подушку (погладить ушки)

Сразу глазки засыпают (погладить веки)

Ручки, (погладить ручки) ножки отдыхают, (погладить ножки)

Широко зевает ротик (похлопать ладошкой по открытому ротику)

И посапывает носик («Шумное» дышать носиком)

Ночь поёт мне: Баю-бай! Сладко спи и подрастай! (сложить ладошки вместе, приложить их к щеке и закрыть глаза)

«Наши глазки»

Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник).

Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы. Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам.Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;

Расслабить глаза (массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

****

****

****



****

****