

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад «Золотой ключик» г. Зернограда

**Исследование уровня
сформированности здорового
образа жизни у детей старшего
дошкольного возраста**

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Остапенко Анна Александровна

г. Зерноград

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	3
1. Диагностика уровня сформированности здорового образа у детей старшего дошкольного возраста.....	4
2. Организация работы по формированию здорового образа жизни у детей старшей группы.....	7
3. Результаты экспериментальной работы.....	11
Выводы.....	15
Список использованной литературы.....	18
Приложение 1.....	20
Приложение 2.....	21
Приложение 3.....	23
Приложение 4.....	26

Введение

Здоровье сегодня рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние тела, которое позволяет человеку активно добиваться в своей жизни успеха в различных видах деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой, необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Дошкольный возраст является важным этапом в формировании навыков человека. От рождения до семи лет у детей закладываются основы здоровья и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, жизнерадостными, сильными – это задача не только родителей, но и любой дошкольной образовательной организации.

Рассматривая в данном исследовании основы здоровья детей дошкольного возраста, акцент в первую очередь, будет сделан на физическое здоровье.

Поскольку грамотно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего самочувствия, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем организма ребенка, активизации коммуникативного взаимодействия в группе и обществе, дает хорошую основу для развития способностей личности ребенка. Поэтому необходимо развивать физическое воспитание детей дошкольного возраста новыми приемами, методами и формами, которые соответствуют требованиям времени, общества и государства.

Вопросы воспитания здоровых детей были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В этой связи представлены часто задаваемые вопросы по улучшению и поиску оригинальных форм, средств и методов воспитания здоровых детей дошкольного возраста.

Цель исследования – определить, обосновать педагогические условия охраны и укрепления физического и психического здоровья детей путём эффективного формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего возраста; разработать рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста во взаимодействии дошкольной образовательной организации с родителями.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по вопросам сохранения и укрепления здоровья современных детей дошкольного возраста.
2. Выделить основные формы и методы работы дошкольной образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.
3. Определить содержание работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольной образовательной организации.

В первом разделе проведен обзор литературы по проблеме охраны и укрепления физического и психического здоровья детей дошкольного

возраста. Рассмотрены принципы, направления и формы сохранения и укрепления здоровья детей, а также формы и методы взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей. Во втором разделе было проведено исследование уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, а также как была организована работа по формированию здорового образа жизни у детей старшей группы. Были разработаны рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольной образовательной организации.

Диагностика уровня сформированности здорового образа у детей старшего дошкольного возраста

Исследование было построено на общетеоретических, методических положениях и имело практическую направленность.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ ЦРР – д/с «Золотой ключик» г. Зернограда состояло из трех этапов: констатирующего, формирующего, контрольного.

В исследовании принимали участие 13 детей старшей группы: 9 мальчиков и 4 девочки.

Целью констатирующего этапа эксперимента явилось определение уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшей логопедической группы.

Методы исследования на констатирующем этапе:

- изучение условий формирования здорового образа жизни, существующих в МБДОУ;
- наблюдение за режимными моментами, игровой деятельностью, поведением на прогулках;
- индивидуальные беседы с дошкольниками группы.

Для распознавания значения сформированности ЗОЖ были определены надлежащие критерии:

- 1) позиции дошкольников о здоровье как о состоянии человека и о воздействии окружающей сферы на здоровье человека;
- 2) согласованность здоровья и типа жизни (сведения о здоровых привычках и взаимоотношение детей к вредоносным привычкам);
- 3) отзывчивость в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

В соответствии с обозначенными критериями определили показатели сформированности ЗОЖ у детей старшей группы:

- низкий показатель: дошкольник обладает неупорядоченными соображениями о воззрении «здоровье» как состоянии человека, не объединяет состояние здоровья с состоянием окружающей атмосферы; не отвергает употребление вредоносных привычек; не способен поведать о здоровых привычках, необходимы второстепенные вопросы, от оздоровительных мероприятий увиливает.

- средний показатель: дошкольник обладает примерным суждением о понятии «здоровье». Объединяет его с состоянием человека; обладает малой информированностью о нездоровых привычках; обозначает здоровые привычки, с поддержкой старшего обнаруживает взаимоотношение между здоровьем и окружающей сферой, присутствием нездоровыми и здоровыми привычками, с содействием второстепенных вопросов обозначает обстоятельства ЗОЖ, принимает участие в профилактических и закаливающих мероприятиях по расположению духа.

- высокий показатель: дошкольник обладает внятным изображением о смысле определения «здоровье» и объединяет его с состоянием человека, с позицией окружающей атмосферы. Негативно относится к вредоносным привычкам, твердо обозначает здоровые привычки, осмысливает их воздействие на состояние здоровья. Нацелен на ЗОЖ, придерживается правил гигиены, чистоплотен, пунктуален. С инициативой участвует в оздоровительных и профилактических мероприятиях.

Для установления величины сформированности у детей представлений о ЗОЖ была проведена беседа (Приложение 1).

Опрос показал, что в понимании большинства детей быть здоровым - значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, 99% детей ответили «Лечиться». Дети осознают, что если не соблюдать некоторых правил (одеваться тепло, когда холодно; не сидеть на сквозняке), то из-за этого можно заболеть. Для многих детей нездоровые привычки представляются очень притягивающими: «я очень люблю есть мороженое, много», «я люблю пить сок из холодильника, чтобы был очень холодный», «я люблю поздно смотреть телевизор и утром спать долго», «я всегда бегаю по лужам, потому, что мне нравится» и др.

Среди полезных привычек дети называют: «делать зарядку по утрам», «закаливаться», «купаться, как морж», из вредных привычек дети называют: «есть невымытыми руками», «пить пиво», «пить водку», «наркотики», «курить», «ругаться – это очень некрасиво и обидно».

Из опрашиваемых дошкольников все желают быть здоровыми. 57 % (7 детей) любят играть в игру «догонялки», 43 % (6 детей) любят кататься на велосипеде, 79 % (10 детей) обожают зимние игры на санках и на лыжах, 16% (двое детей) посещают гимнастику, 16% (двое детей) плавают в бассейне и «потому не болеют». И лишь 29 % (3 детей) делают утреннюю гимнастику дома, совместно с родителями. 79% (10 детей) дошкольников полагают, что они придерживаются здорового образа жизни, 29 % (3 детей) откликнулись на вопрос «испытываю затруднения». Отдельные дошкольники (21 %) объединяют состояние здоровья с состоянием окружающей атмосферы, воздействующими на организм человека: «нужно плотно кушать, чтобы не заболеть», «продукты должны быть здоровые для организма, «витамины», «надо употреблять только очищенную воду», «атмосфера очень загрязнена, оттого все и заболевают» и т.д.

Отдельная группа дошкольники даже отмечает методы лечения: «пить чай с цитрусовыми», «кушать чеснок и лук», «малину надо употреблять в

больших количествах», «уколы надо ставить» и т.д. По итогам анкетирования обозначили уровни сформированности ЗОЖ у детей старшей группы. (Таблица 1)

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

Критерии	Уровни(%)		
	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4
Представления о здоровье	53	32	15
Отношение к вредным привычкам	41	45	14
Участие в оздоровительных мероприятиях	38	44	18

Из предоставленных результатов видно, что у 53% дошкольников старшего возраста – низкий показатель ЗОЖ, у 32% воспитанников – средний показатель, у 15% - высокий показатель ЗОЖ. Следовательно, у наибольшего количества дошкольников старшей группы низкий и средний показатель ЗОЖ. По первому пункту – 53 % и 32 %, по второму – 41 и 45 %, по третьему критерию – 38 % и 44 % соответствующее. У дошкольников старшей группы мало познаний и соображений о причинах вреда и пользы для здоровья. В некоторой степени выработаны мнения о смысле для здоровья физической и двигательной энергичности, качественного отдыха, рационального питания, смысла гигиенических процедур, уровня окружающей атмосферы, мало выработаны суждения об укреплении здоровья с содействием закалывающих и оздоровительных мероприятий, употребления здоровых объектов и продовольствий.

Таким образом, анкетирование дошкольников показало, что у воспитанников старшей группы не выработано отношение к собственному здоровью как к ценности, осмысление того, что здоровье необходимо не только оберегать, но и укреплять, отказаться от вредных привычек, и придерживаться здоровых привычек. Полученные итоги представили потребность в организации деятельности по увеличению степени формирования ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

Организация работы по формированию здорового образа жизни у детей старшей группы

Целью формирующего этапа эксперимента является: сформировать у детей старшей дошкольной группы представления о здоровом образе жизни как оживленной деятельности, сконцентрированной на сохранении и укреплении здоровья.

В ходе выполнения этапа необходимо решить задачи:

1. Дать дошкольникам общее представление о здоровье, как о ценности, обучить оберегать собственное здоровье и проявлять заботу о нем.

2. Поддерживать детей в формировании привычек здорового образа жизни, выработке и закреплении культурно - гигиенических навыков.

3. Углублять знания детей о питании, его значении, о взаимосвязи здоровья и питания.

4. Познакомить дошкольников с факторами, влияющими на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность).

Для реализации экспериментальной работы создали соответствующую предметно-развивающую среду, организовали такие условия, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым:

- физкультурная зона в игровой. Пособия, которые, стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой. Каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим. По всей групповой комнате «расчерчены» следы, классы, линии.

- уголок релаксации в групповой комнате;

В работе использовались также музыкальный и физкультурный залы, а также медицинский кабинет.

Для проведения занятий создали комфортные условия в помещении для игр и занятий:

- организовали сквозное проветривание (три - пять раз в день в отсутствие детей);

- поддерживали температуру воздуха в группе 20-22° С.

В работе по укреплению здоровья и стимулированию двигательной активности использовались: физические упражнения в ходе утренней гимнастики; подвижные игры; гимнастика после сна; - спортивные игры, а также закаливающие процедуры: прогулки на свежем воздухе; водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой); хождение босиком; воздушные ванны.

Выполнение режима дня использовалось как средство формирования здорового образа жизни. Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивали прочность знаний и навыков самообслуживания, помогали при воспитании самостоятельности.

В процессе работы по формированию здорового образа жизни старались закрепить у детей основные гигиенические навыки, чтобы у детей появилось понимание их значения

и важности для здоровья, и приучить детей систематически выполнять их правильно и быстро. Для их выработки дети учились закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытираться личным полотенцем, пользоваться носовым платком. Не все дети любят мыть руки, но в процессе работы появилось понимание того, что руки моют для того, чтобы они были чистыми, на них не было микробов, а также объясняли на примерах, что грязные руки – это нечистоплотно, некрасиво, с такими детьми общаться и дружить не хочется, также объясняли, что мытье рук делает организм крепче, это закаливание – процедура, которая

укрепляет здоровье. Многие дети плохо вытирали руки после мытья, оставляя их полувлажными. С такими детьми беседовали индивидуально, объясняли, что лучше делать это старательно и тщательно, вытереть каждый пальчик – это очень полезно, руки не замерзнут и пальчики будут рады массажу. В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры. При формировании культурно-гигиенических навыков использовали такие приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение, индивидуальная беседа.

Также применялись нетрадиционные формы оздоровления: точечный массаж; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, проводится 2-3 раза в день.

Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводились физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновлялись 1-2 раза в месяц. Запомнились первые реакции детей на физкультминутки. Это были улыбки и радость от того, что во время серьезного занятия вдруг начинается какая-то словесная игра с движениями. Дети прослушали беседу о том, что физкультминутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах - все проводят физкультминутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе.

В работу также включался массаж рук, поскольку интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует к ним прилив крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковый массаж тоже использовался на занятиях, как и физкультминутки.

Для формирования здорового образа жизни детей старшей группы был разработан цикл занятий (Приложение 2):

Занятие 1. «Страна волшебная – здоровье». Цель: дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Занятие 2. «С утра до вечера». Цель: познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека. Закрепить понятие о важности режима дня. Развить желание соблюдать правила по его выполнению.

Занятие 3. «Красота тела и души».

Цель: Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела. Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас. Выявить важность одного из аспектов здоровья – духовной красоты. Воспитывать желание быть нравственно и физически красивым. Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

Занятие 4. «Будем стройные и красивые».

Цель: объяснить детям, какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья. Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки. Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Занятие 5. «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить».

Цель: Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними. Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы (Приложение 3).

Занятия по формированию ЗОЖ продолжительностью 25-30 минут проводились три раза в месяц в групповой комнате, в музыкальном и физкультурном залах. В процессе формирования ЗОЖ с дошкольниками проводилась предварительная работа, которая велась в незанятое от обучения время с обгоном занятий на одну неделю, подбирались дидактические игры по теме занятия, в книжном уголке раскладывали книги, изображения, сочетаемые с темами занятий, выставляли муляжи фруктов и овощей. После проведения занятий дети долго анализировали, например, почему болят зубы, и какие микроорганизмы начинают жить в зубах, если не ухаживать за ними. По ходу проведения таких бесед использовали книгу «Королева – зубная щетка», совместно рассматривали картинки, затем играли в магазин, продавали зубные щетки, пасту, рассказывали о пользе пасты, создавали рекламу, потом игра плавно переходила в игру «Зубной доктор». Дошкольники играли роль заботливых пап и мам и со своими детьми – зверятами (мишутками, белочками, зайчиками, котятами) приходили на прием к стоматологу лечить зубы.

На занятиях знакомили также детей с тем, какое строение тела человека. В простой форме, с помощью иллюстраций, поведали о его главных системах и органах, концентрируя внимание на нужде вслушиваться в свое самочувствие.

Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей в ходе работы, старались заботиться и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровьесберегающие технологии: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно - профилактического действия.

Проводя работу по формированию здорового образа жизни, старались объяснить, что здоровье зависит не только от отношения человека к своему здоровью, но и от соблюдения правил безопасности, что образ жизни должен быть здоровый и безопасный. Безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в

различных ситуациях, умение применить на практике в реальной жизни полученные знания и навыки. В работе по знакомству детей с основами безопасности жизнедеятельности частично использовали программу «Основы безопасности детей дошкольного возраста (авт. Р. Стеркина, Н. Авдеева, О. Князева), методическое пособие «Как обеспечить безопасность дошкольников» (авт. К. Белая, В. Зимонина, Л. Куцакова). Занятия по безопасности жизни проводились по следующим темам:

- «Опасные люди, и кто защищает нас от них»;
- «Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними»;
- «Где должны играть дети».

В группе также проводилась беседа на тему «Ядовитые грибы и ягоды», из которой дети узнали о том, что некоторые дары природы есть нельзя, ими можно отравиться. А позже занятия «Микробы и бактерии», на котором дети разглядывали в микроскоп грязную воду, они очень ответственно начали подходить к мытью рук, подстриганию ногтей. Занятие «Витамины в нашей пище» способствовало тому, что дети по-другому начали относиться к еде: теперь они стараются съесть салаты, фрукты, овощи, пить молоко. После этого занятия у детей появилось понимание того, что правильное питание помогает росту и развитию организма человека, а также сохранению здоровья.

Большое значение в формировании здорового образа жизни имеет положительный пример в поведении взрослых. Это учитывали в работе сами педагоги и настраивали на это родителей детей – в консультациях, в совместной деятельности, в организации различных мероприятий. Работа с родителями носила профилактическую направленность (Приложение 4).

В ходе работы по формированию здорового образа жизни детей старшей группы был подготовлен и реализован комплекс мероприятий. В результате проведенной работы дети стали более энергичными, бодрыми, меньше уставали на занятиях, у них появилось осмысленное отношение к окружающему миру с точки зрения влияния на здоровье воздуха, воды, растительности. Дети стали обращать внимание, что машины – это не только быстрый и удобный способ передвижения, но и источник загрязнения воздуха. В их рассуждениях появилось сочувствие к природе и к людям: «Дым, который выпускают машины, губит живые деревья, отравляет воздух, потом болеют деревья и люди тоже болеют». После занятия о здоровой и полезной пище дети говорили родителям: «Мама, чипсы мне больше можешь не покупать. Я их есть не буду, я хочу быть здоровым и сильным».

Итак, экспериментальная работа показала, что формирование здорового образа жизни у дошкольников связано с наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Результаты экспериментальной работы

Проведенная работа по формированию здорового образа жизни детей старшей группы была направлена на воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, на обучение детей практическим навыкам при помощи физкультурных упражнений, подвижных игр, специальных занятий помощи своему здоровью, умению сохранять бодрость; воспитание полезных привычек и формирование негативного отношения к вредным привычкам, знакомство с использованием физических упражнений, точечного массажа, элементов релаксации в управлении своим здоровьем. На основе проведенных занятий, у дошкольников развивались ответственность, самостоятельность, наблюдательность, внимание, память, воображение, упорядочивались впечатления, которые они получали при взаимодействии с внешним миром, расширился словарный запас, формировались навыки игровой, учебной и экспериментально-поисковой деятельности.

Цель проведения контрольного этапа эксперимента: выявить эффективность проведенной работы по формированию здорового образа жизни детей старшей группы.

После проведения контрольного эксперимента результаты были обобщены (Таблица 2).

Критерии и уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы (контрольный этап эксперимента)

Критерии	Уровни (%)		
	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4
Представления о здоровье	3	21	76
Отношение к вредным привычкам	18	25	57
Участие в оздоровительных мероприятиях	12	26	64

Результаты диагностики показывают, что в среднем у 11% детей группы – низкий, у 17% детей - средний, у 66 % детей – высокий уровень сформированности ЗОЖ. Следовательно, по завершению экспериментального этапа работы уровень сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы существенно увеличился, у большого количества детей группы - высокий уровень (66%). Дошкольники с низким уровнем ЗОЖ – это часто болеющие дети, с которыми необходимо проводить индивидуальную работу.

По некоторым показателям ЗОЖ итоги контрольного этапа эксперимента таковы. Больше половины дошкольников старшей группы обладают высокими показателями соображений о здоровье (76%), у 21% - средний уровень, дети с низким показателем ЗОЖ составляют 3 процента. Отношение к вредным привычкам поменялось следующим образом: 57 %

дошкольников осознают вредное влияние таких привычек на здоровье, 25 % детей частично понимают, 18 % детей не понимают вредного влияния таких привычек на здоровье человека. 64 % детей стали с удовольствием участвовать в оздоровительных и спортивных мероприятиях (на первом этапе 38 %), 26 % детей участвуют по настроению, 12 % детей не желают принимать участие в оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Полученные результаты показывают, что произошли не только количественные изменения уровня здорового образа жизни, но также и качественные – дети стали более активными, подвижными, более строгими в соблюдении правил гигиены не только по отношению к себе, но и к товарищам, к родителям. Проводимые занятия помогли детям познакомиться с правилами безопасного образа жизни, и поэтому на прогулках, в беседах дети стали замечать опасные ситуации – пешеход пытается перейти дорогу на красный цвет, кто-то из детей заговорил с незнакомым, дети его предупреждают о том, что так поступать не надо и т.д. Полученные результаты показывают, что проведенные занятия, мероприятия повысили уровень здорового образа жизни детей.

Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольной образовательной организации

Совместная работа с семьей должна основываться на следующих основных положениях, которые определяют ее методику, организацию и содержание.

1. Индивидуальный подход к ребенку и семье на основе учета их способностей, интересов детей и родителей.

2. Системность, согласованность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течение всего года и всего пребывания ребенка в детском саду.

3. Единство, которое достигается, когда цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понимаются не только воспитателем, но и родителями, когда семья знакома с базовым содержанием, приемами и методами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

4. Взаимное понимание и доверие педагогов и родителей на основе дружественной критики и самокритики. Укрепление авторитета воспитателя в семье, а родителей в детском саду.

Исходя из основных положений, система работы с семьей включает:

1. Участие в индивидуальных программах (планах) оздоровления детей;

2. Различные консультации, дискуссии и обсуждения с психологом, врачом, специалистом по физической культуре и родителями с опытом семейного воспитания;

3. Ознакомить родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.

4. Обучение приемам и методам здоровья (лечебная физкультура, аэробика, самомассаж, дыхательная гимнастика, различным видам закаливания).

5. Целенаправленная медицинская работа, которая способствует общим требованиям, необходимости рационального регулирования и сбалансированного питания, закаливания, оптимального регулирования температуры и воздуха.

6. Ознакомить родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении. Для этих целей можно использовать информацию в родительских углах, папках-передвижках, библиотеке детского сада, сайте детского сада.

7. Семинары-практикумы, тренинги, игры, просмотр презентаций и прослушивание магнитофонных записей разговоров с детьми, открытые занятия для родителей, различные мероприятия в спортивном зале, на стадионе.

8. Знакомство родителей с содержанием физической и оздоровительной работы в детском саду.

9. Здоровье является важным фактором для гармоничного развития и работоспособности детей. Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить здорового ребенка. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной работе на протяжении всей жизни человека. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Потому, что до 7 лет человек идет по огромному пути развития, уникальному в ходе последующей жизни. В этот период жизни происходит интенсивное развитие органов, формирование функциональных систем организма, заложены основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и другим. Важно на данном этапе сформировать у детей базу знаний и практические навыки здорового образа жизни, сознательную необходимость в систематических упражнениях в физической культуре и спорте.

Выводы

Развитие детей дошкольного возраста включает в себя работу по всем жизненно важным областям знаний. В дошкольном возрасте закладываются основные теоретические знания о себе, о своем здоровье, о личной гигиене, которые необходимы в этом возрасте. Получение знаний о сохранении и укреплении здоровья в формировании личности дошкольника.

В этой работе мы рассматривали термин «здоровье» как полное физическое, умственное, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, позволяющее человеку быть активным в своей жизни. Воспитание дошкольников в здоровом образе жизни, соблюдение факторов возрастных особенностей (оптимальная двигательная нагрузка, утренняя зарядка, личная гигиена, закаливание организма, рациональное питание, положительные эмоции).

Перед нами были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме сохранения и укрепления здоровья современных детей дошкольного возраста.
2. Выделить основные формы и методы работы детского сада по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.
3. Определить содержание работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольной образовательной организации.
4. Разработать рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольной образовательной организации.

Для выполнения поставленных задач в первой главе мы изучили: теоретические основы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Формы и методы по сохранению и укреплению здоровья детей. Оздоровительная физкультура в детском саду является частью системы оздоровительного комплекса. В процессе занятий, физической культурой в основу которых, положен метод игры и широкое использование имитационных движений, у детей формируются навыки и умения. Это помогает привлечь, заинтересовать детей, укрепить здоровье и поддерживает дисциплину, создает положительный эмоциональный фон.

Для третьей задачи: было определено содержание работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольной образовательной организации, была разработана система формирования здорового образа жизни у детей старшей группы. Прежде всего, организовали развивающую среду, ориентированную на обогащение знаний детей о ЗОЖ, стимулирующую двигательную и познавательную активность. В работе учитывались возрастные и индивидуальные особенности детей. Каждый новый день начинался с утренней зарядки, Она поднимает всем настроение и заряжает энергией на весь день, создает хорошее настроение.

Важными составляющими экспериментальной работы стали: личная гигиена детей; проветривание; влажная уборка; режим питания; правильное мытье рук; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни.

На занятиях «Страна волшебная – здоровье», «Красота тела и души», в беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщались к физической культуре, культуре поведения, личной гигиене.

Информировали дошкольников о пользе правильного питания, о комнатных растениях, приучали заботиться о них. Объясняли им, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, увеличивающих бактерицидную энергию воздуха, растения образуют воздух, а мы знаем, что свежий воздух способствует улучшению состояния здоровья, вылечивает многие заболевания.

Диагностика показала, что работа по формированию здорового образа жизни детей старшей группы была направлена на воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, на обучение детей практическим навыкам при помощи физкультурных упражнений, подвижных игр, специальных занятий помощи своему здоровью, умению сохранять

бодрость; воспитание полезных привычек и формирование негативного отношения к вредным привычкам, знакомство с использованием физических упражнений, точечного массажа, элементов релаксации в управлении своим здоровьем. На основе проведенных занятий, у дошкольников развивались ответственность, самостоятельность, наблюдательность, внимание, память, воображение, упорядочивались впечатления, которые они получали при взаимодействии с внешним миром, расширился словарный запас, формировались навыки игровой, учебной и экспериментально-поисковой деятельности.

На родительских собраниях, консультациях учили оценивать здоровье ребенка, родителям советовали литературу, брошюры. Для родителей оформляли в «Уголке здоровья» рекомендации, советы.

Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дала положительные результаты.

Была разработана рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольной образовательной организации.

Таким образом, экспериментально установлено, что если правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста родителей, систематически работать по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста, то все это способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни, что и подтверждает выдвинутую гипотезу.

Список использованной литературы

1. Амосов, Н. М. Моя система здоровья [Текст] / Н. М. Амосов. - К.:Здоровья, 1997, - 56 с.
2. Варга А.Я. Психологическая коррекция взаимоотношений детей и родителей [Текст]/А.Я.Варга, В.А.Смехов. Вестник МГУ. Сер. «Психология».-2006.-№4, - 25-27 с.
3. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДООУ [Текст] / Л. В. Гаврючина. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010, - 160 с.
4. Деркунская, В. А. Сотрудничество детского сада и семьи в воспитании культуры здоровья дошкольников [Текст] / В. А. Деркунская. Дошкольная педагогика. – 2006. - № 5, - 49 – 51 с.
5. Здоровый дошкольник: [Текст] Социально – оздоровительные технологии XXI в.: Пособие для исследователей и практике Работников / сост. Ю.Е. Антонов. - М.: Аркти, 2010. - 87 с.
6. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: [Текст] проблемы и пути оптимизации: Материалы Всерос. совещ. «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях». - М.: ГНОМ и Д, 2012. - 319 с.
7. Зимонина, В. Н. Воспитание ребенка-дошкольника. [Текст] / В. Н. Зимонина. – М.: Гуманит. изда. центр ВЛАДОС, 2003. – 304. – («РОСИНКА»), - 304 с.
8. Змановский Ю. Ф. Социально - оздоровительная технология [Текст] // «Здоровый дошкольник». Ю. Ф. Змановский. - Москва 2014, - 258 с.
9. Кирьянова, Т. И. Оценка состояния здоровья и реабилитация организованных детей дошкольного возраста. [Текст] / Т.И. Кирьянова. - Пермь, 2014, - 521 с.
10. Купавцева, Е. В. Воспитание привычек здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраст [Текст] / Е.В. Купавцева. - Барнаул, 2012, - 219 с.
11. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка. [Текст] / М. И. Лисина. – М.: Воронеж, 1997, – 216 с.
12. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. [Текст] / Ю. П. Лисицын. - М: Просвещение, 2002, - 123 с.
13. Насыбуллина, Н. Н. Состояние здоровья детей дошкольного возраста, воспитывающихся по инновационным педагогическим программам. [Текст] / Н. Н. Насыбуллина. - Иваново, 2013, - 423 с.
14. Петленко, В. П. Философия и мировоззрение врача [Текст] / В.П.Петленко.-Л.,1991, - 150 с.
15. Рунова, М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. [Текст] // Физические занятия с детьми от 3 до 7 лет. М. А. Рунова. - М.: Мозаика – Синтез, 2002, - 249 с.
16. Устинова, С. В., Грименко, Е. А. Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях ДООУ [Текст] // Теория и практика образования в

современном мире: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.), - 155-157 с.

17. Шебеко, В. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] / В.Шебеко.- Дошкольное воспитание – 2011, - № 5, – 28-33 с.

Вопросы беседы с детьми старшей группы

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

Приложение 2

План экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего возраста

Март

Занятие «Страна волшебная – здоровье»

Цель: Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

Беседа «Ядовитые грибы и ягоды»

Цель: Познакомить детей с растениями и грибами, опасными для жизни, рассказать, чем они опасны и о внешних отличительных признаках таких растений и грибов.

Занятие «С утра до вечера»

Цель: Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека. Закрепить понятие о значимости режима дня. Воспитать желание придерживаться правил по его выполнению.

Игра-занятие «Микробы и бактерии»

Цель: рассказать о влиянии микробов и бактерий на здоровье. Воспитать желание заботиться о своем здоровье, закрепить гигиенические навыки

Консультация: «Здоровый малыш»

Выставка «Игры и игрушки, направленные на укрепление здоровья ребенка» Апрель

Занятие «Красота тела и души»

Цель: Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела. Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас. Раскрыть важность одного из аспектов здоровья – духовной красоты. Воспитывать желание быть нравственно и физически красивым. Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

Занятие «Витамины на нашем столе»

Цель: Познакомить с разнообразием ягод и овощей, рассказать об их полезности, показать способы сохранения витаминов.

Круглый стол: «Игра – средство здоровьесбережения ребенка»

Консультация: «Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья»

Выпуск газеты «Дружная семья»

Май

Занятие «Будем стройные и красивые»

Цель: Объяснить детям, какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья. Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки. Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Занятие «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить». Цель: Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними. Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы

Спортивно-театрализованное занятие «Богатырский праздник»

Цель: закрепить навыки эмоционального регулирования, развивать ловкость, быстроту.

Консультация: «Как уберечь ребенка от травм»

Родительское собрание «Растим детей здоровыми, красивыми, жизнерадостными.

Конспект занятия в старшей группе

Тема: «Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить»

Программное содержание:

- Познакомить детей с правилами ухода за зубами;
- Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;
- Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы

Методические приемы: загадывание загадки, использование наглядности, рассказ воспитателя, вопросы к детям, показ педагогом действий.

Материал: картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, зубные щетки на каждого ребенка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка.

Предварительная работа:

Беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций, экскурсия в стоматологический кабинет.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К. Чуковский. Послушайте:

Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей,
И мясо и хлеб - всю добычу мою,
Я с радостью белым зверям отдаю.

Как вы думаете, о чем эта загадка? Правильно! Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки - кариес. Посмотрите на картинку - слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. Скажите, чем они отличаются?

Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будете совсем чувствовать. А сейчас мы с вами проведем оздоровительную минутку (предлагает выйти детям на середину групповой комнаты и построиться друг за другом)

1. Предлагаю вам, ребята,
Я пробраться в зимний лес

Обычная ходьба.

2. Там еще не спят зайчата,
Там сугробы до небес

Ходьба с высоким подниманием колена.

3. Зимний лес такой дремучий,
И мороз такой колючий
Дети растирают щеки и потирают руки.

4. От мороза убежим скорее
Наши ноженьки согреем
Легкий бег. Выполняют мягкие пружинки.

А сейчас, дети, тихонечко садимся на свои места и продолжим наше занятие.

Кто из вас лечил зубы?

Кто не боится этого делать?

Я хочу вам прочитать стихотворение Л.Фадеевой "Лечим зубы"

Мы сидим у кабинета.

До чего же страшно это!

А какой он врач зубной?

Не с ногой ли костяной?

И не в ступе ли сидит?

Не взлохмачен?

Не сердит?

Дверь тихонько приоткрылась,

Врач - царица появилась!

Улыбнулась мне слегка:

"Первый" Вижу смельчака!"

Две минуты был я в кресле!

Даже три - с влезаньем если.

Боль терпел не просто так, а за то,

Что я смельчак!

А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы?

Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать стоматологу: а вдруг он увидит самое начало развития заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели?

Я сейчас вас познакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

- Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;
- Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;
- Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;
- Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;
- Никогда не грызи твердые предметы.

Ребята, вы обязаны постоянно иметь в виду, что зубы вы обязаны чистить только лишь собственной щеткой, которую необходимо держать в чистоте, хорошо вымыть. Держать в особом стаканчике рукой книзу. Когда щетина стремительно высохнет, а данный факт немаловажен, так как микроорганизмы долгое время хранятся в увлажненной щетке.

Ребята, взгляните на иллюстрации, на них представлено, в какой последовательности и как грамотно чистить зубы. А сейчас давайте с вами повторим принципы, которые могут помочь нам сберечь зубы сильными.

(Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

Воспитатель.

Чтоб тебе мой друг, с тоскою

Не пришлось на склоне лет.

Страшной челюстью вставною

Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки

Смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще.

Надо вовремя лечить!

А сейчас поиграем в одну очень занимательную и полезную игру «Что полезно, а что вредно для зубов». (Дети встают в круг) Если я назову то, что полезно для зубов, вы будете улыбаться. Если я назову то, что вредно - закроете рот ладошкой.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Если все, что мы сегодня с вами узнали, вы будете выполнять, то ваши зубки будут белыми и здоровыми!

Консультация для родителей

Тема: «Как сформировать основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье»- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”

Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как «степени приближения» к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции.

Важным в этом и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь Детский сад) должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и содействовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, воспитанию навыков принятия независимых решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Неотъемлемой частью любой культуры являются традиции сформировавшиеся на основе продолжительного опыта групповой деятельности и крепко прижившиеся в обыденной жизни, передающиеся вновь приходящим в коллектив, общественную единство правила, нормы и правила поведения, действий, общения людей, соблюдение которых стало общественной потребностью каждого.

Основание традиций - это долговременный процесс, требующий порою смены не одного поколения. Так как важно не только скапливать знания, но и отыскивать им практическое и постоянное использование на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Мало знать и понимать, важно жить этим.

Создание традиций ЗОЖ - это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных учреждениях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Около ребенка с раннего возраста следует формировать такую учебно-воспитательскую сферу, которая была бы пропитана свойствами, символикой, терминологией, познаниями, ритуалами и традициями валеологического содержания. Это повергнет к развитию необходимости осуществлять ЗОЖ, к осознанной охране собственного здоровья и здоровья находящихся вокруг

людей, к овладению нужными для этого фактическими способностями и умениями. Следовательно, сформированные привычки ЗОЖ станут достоянием страны, необходимой составляющей жизни людей.

Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волеву сферу.

Исходя из этого, занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада).

Приобрести состояние здоровья невозможно, его возможно только лишь заработать своими стабильными стараниями. Однако с целью этого, для того чтобы сберечь состояние здоровья детей, следует объединить действия абсолютно всех старших, находящихся вокруг него (отца с матерью, педагогов, медицинских работников, преподавателей и др.), с целью формирования около него атмосферы заполоненной потребностями, привычками ЗОЖ. Следовательно, с раннего возраста создается конкретный уровень культуры поведения и подходящий образ жизни. Знания, умения и способности оздоровительного содержания, положенные в дошкольном возрасте, будут крепким основанием с целью формирования позитивной мотивации к охране своего здоровья в зрелом возрасте.