

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

«Соликамский социально-педагогический колледж имени А.П.
Раменского»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

по ПМ.01 Организация мероприятий, направленных на укрепление
здоровья ребенка и его физическое развитие.

Тема: Особенности формирования культуры здоровья у
детей старшего дошкольного возраста в условиях
ДОУ.

Выполнила: Кинаст Татьяна Андреевна, В-42
(Фамилия, имя отчество) (группа)

44.02.01 Дошкольное образование
(наименование специальности)

Руководитель: Третьякова Надежда Ивановна, преподаватель
(Фамилия имя отчество, должность)

Защита состоялась

Оценка ()

Соликамск, 2022

Оглавление

Введение.....	3
Глава I Теоретические аспекты формирования основ культуры здоровья старших дошкольников в условиях ДОУ.....	7
1.1 Сущностные характеристики категории «культура здоровья».....	7
1.2 Особенности формирования культуры здоровья у старших дошкольников.....	12
1.3 Педагогические условия формирования культуры здоровья старших дошкольников в ДОУ.....	20
Глава II Опытно-экспериментальная работа по выявлению педагогических условий, направленных на формирование культуры здоровья старших дошкольников (на примере МАДОУ «Детский сад № 36» г. Соликамск)....	28
2.1 Уровни и критерии сформированности культуры здоровья старших дошкольников.....	28
2.2 Описание содержания формирующей работы.....	37
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....	42
Заключение.....	44
Список литературы.....	47
Приложения.....	50

Введение

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Одной из серьёзных не только медицинских, но и педагогических проблем, является проблема ухудшения здоровья детей дошкольного возраста. Такое положение дел определяется рядом причин, среди которых можно выделить образ жизни семей, где воспитываются дети. Культура здоровья – это определенный образ жизнедеятельности индивида, связанный с профилактикой заболеваний и укреплением состояния здоровья. В узком смысле, культуры здоровья – это распорядок мероприятий, направленных на здоровьесбережение и укрепление. Главным показателем культуры здоровья является высокий уровень состояния здоровья индивида, высокий уровень как физической, так и интеллектуальной работоспособности, преодоление стрессовых факторов и психологическая устойчивость, противостояние неблагоприятным природным и экологическим условиям.

В Конвенции по правам ребёнка, в качестве его законных прав выделены права на здоровый рост и развитие. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Следовательно, работа по формированию культуры здоровья становится одной из актуальнейших проблем деятельности дошкольного образовательного учреждения.

Организацию своей деятельности дошкольные образовательные учреждения осуществляют на основании Федерального государственного образовательного стандарта, основными функциями которого являются:

- гуманизация дошкольного образования, ориентирующая на приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья ребенка, свободного развития его личности в современном обществе и государстве.

- обеспечение права на качественное дошкольное образование.

- сохранения единого образовательного пространства в условиях содержательной и организационной вариативности дошкольного образования [1,11].

Именно стандарт, как нормативный правовой документ призван обеспечить достижение каждому ребенку независимо от национальных, территориальных, имущественных и других различий возможность достижения необходимого и достаточного уровня развития для последующего успешного обучения на следующем уровне системы непрерывного образования России.

Стандарт является основой для разработки и реализации основной образовательной программы дошкольного образования. А содержание Программы должно охватывать социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие, речевое развитие.

В образовательной области «Физическое развитие», выделяется задача, направленная на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценностного отношения к своему здоровью

Одной из важнейших качественных характеристик уровня развития личности является культура здоровья, которая выступает и способом и мерой реализации её сущностных сил. Культура здоровья в процессе воспитания может быть представлена как освоение разнообразных сфер жизнедеятельности.

Тот информационный поток, который мы наблюдаем на современном этапе обостряет проблему здоровья, его укрепления и сохранности. В исследованиях В.К. Бальсевича, Е.Н. Литвинова, А.П. Матвеева указаны причины, которые неблагоприятно влияют на состояние детского здоровья. Среди них – неправильный образ жизни, выражающийся в гиподинамии, неправильном питании, в отсутствии знаний о здоровье и здоровом образе

жизни, как у детей, так и родителей и педагогов, отсутствие системности в процессе формирования культуры здоровья [11,30].

Данные положения обусловили актуальность темы исследования. Анализ научной, методической литературы по проблематике воспитания ценностного отношения к здоровью у дошкольников, позволил нам определить существующее противоречие между потребностью современного общества в личности, которая была бы способна осознавать ценности своего здоровья и обладающей здоровыми жизненными навыками и отсутствием выстроенной системы формирования культуры здоровья в ДОУ. На основании выделенного противоречия обозначена **проблема** исследовательской работы: каким образом в условиях ДОУ организуется работа по формированию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: теоретически изучить, экспериментально проверить эффективность педагогических условий, направленных на формирование культуры старших дошкольников в условиях ДОУ.

Объект исследования: - процесс формирования культуры здоровья старших дошкольников.

Предмет исследования – педагогические условия, способствующие формированию культуры здоровья старших дошкольников в ДОУ.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что формирование культуры здоровья у старших дошкольников в ДОУ будет осуществляться успешно если:

- систематически и целенаправленно проводить мероприятия по формированию знаний о здоровом образе жизни старших дошкольников;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей старшего возраста,
- организованно сотрудничать с семьями воспитанников

- обогащать развивающую предметно-пространственную среду материалами и пособиями валеологического характера

Задачи исследования:

- определить сущность характеристики «культура здоровья»;
- изучить особенности формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста;
- описать уровни сформированности культуры здоровья у старших дошкольников.
- провести опытно-экспериментальную работу, направленную на формирование культуры здоровья старших дошкольников в МАДОУ «СОШ №17» Детский сад № 36.

Методы исследования: изучение литературы, анкетирование, диагностирование.

База исследования: МАДОУ «СОШ № 17» Детский сад № 36 г. Соликамск Пермский край.

Практическая значимость работы состоит в том, что разработанное перспективное планирование и дидактические пособия (приложение) могут быть использованы в дошкольных учреждениях для формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

Глава I Теоретические аспекты формирования основ культуры здоровья старших дошкольников в условиях ДОУ

1.1 Сущностные характеристики категории «культура здоровья»

Категория «здоровье» понимается как нормальная функция организма на всех уровнях его организации. Нормальное функционирование организма является одним из основных элементов понятия «здоровья». Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от их известного среднего состояния [1,31]. Здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребёнка. Без создания фундамента здоровья в дошкольном детстве, невозможно сформировать здоровье в будущем. Дошкольное детство это период интенсивного роста и развития организма, а также повышенной чувствительности к влияниям природной и социальной среды, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом определяется тем, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении закономерностям формирования его организма [7,65].

Анализируя содержание понятия «здоровье» отметим, что оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье человека отражает способность адаптироваться к социальным условиям жизни. Данные приводимые в статистических источниках указывают на то, что в современной России снижается количество здоровых

дошкольников. Возрастает численность детей 3-й группы здоровья с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями. Одной из проблем такого состояния дел исследователи видят в низком уровне знаний о ценности своего здоровья и здоровья своих детей. Общеизвестно, что более чем на половину здоровье зависит от образа жизни, на четверть - от окружающей среды и гораздо менее оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в стране. Если же, взрослые люди, понимая это, сознательно вредят себе, то это их выбор. Здоровье же дошкольников, совершенно другой аспект. Ответственность за их здоровье в полной мере несут взрослые люди – родители, педагоги, окружающие.

Важная задача, стоящая перед дошкольным образованием - привить ребёнку необходимость быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представляющим угрозы здоровью других членов общества. У дошкольников важно воспитывать уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь [20,89].

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом[16,99].

Наряду с необходимостью формирования здорового образа жизни отметим и необходимость формирования культуры здоровья. Для понимания

и организации данного процесса в ДОУ важно разобрать содержание категории «культура здоровья».

Культура здоровья - это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья. Введение этой науки в образовательный процесс связано с современной концепцией и стратегией здоровья, основанной на возрастающей социальной ценности здоровья человека[24,19].

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в работах Н.П.Абаскаловой, Н.М.Амосова, И.И.Брехмана, М.Я.Виленского, Г.К.Зайцева, А.Г.Комкова, Г.М.Соловьева, Л.Г.Татарниковой, О.Л.Трещевой и др.

Исследователь Г.М.Соловьев, выделил пять основных направлений воспитания культуры здорового образа жизни: формирование знаний интеллектуальных способностей; мотивационно-ценностных ориентаций; физической культуры; социально-духовных ценностей; приобщение к оздоровительной деятельности

Интерес ученых к культуре здоровья человека вызван происходящими изменениями в социальной и образовательной сферах, связанных с полноценным использованием социальных институтов в обеспечении здоровья, качества жизни и воспитания "человека культуры".

Культура здоровья - это интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности, универсальности ее связей с окружающим миром и людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности [8,45].

Культура здоровья - такой здоровый образ жизни, который обеспечивает сочетание полноценной биологической и социальной адаптации с возможностью максимального самовыражения нации, класса, социальной группы, отдельных людей в конкретных условиях жизни и который предопределяет дальнейшее развитие общества.

Культура здоровья человека - это гармоничная система естественных состояний жизнедеятельности, характеризующийся способностью организма к совершенной саморегуляции, самосохранению и самосовершенствованию соматического и психического статуса, при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватном приспособлении к изменяющейся окружающей среде (физической, биологической, социальной), использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций, в том числе, рождения и воспитания потомства.

Культура здоровья представляет собой интегративное личностное образование, состоящее из когнитивно-мотивационного, эмоционального и конативно-волевого компонентов, которые, в свою очередь, отражают объем знаний, коммуникативную толерантность, эмоциональную устойчивость, активность и волевые качества.

Исходя из вышеизложенного, культуру здоровья можно определить как процесс осознания, объяснения, понимания субъектом ценности своего здоровья (здорового образа жизни), выраженный в желании субъекта заботиться о своём теле (правильное питание, гигиена, нормальный сон, упражнения) [3,76].

Дошкольное детство – это период, когда происходит интенсивный рост и развитие организма, повышается уровень его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том и числе и к тем мероприятиям, которые связаны с профилактикой и оздоровлением детского организма. Эффективность мероприятий, проводимых в условиях дошкольного образовательного учреждения, во многом определяется наличием естественных и адекватных условий жизнедеятельности ребёнка и закономерностей формирования его организма.

Анализ содержания существующих современных дошкольных образовательных программ показывает, что оно акцентировано на вопросах

гигиены и безопасности. Несомненно, это важные условия, направленные на нормальную адаптацию ребёнка в обществе и сохранение его жизни в целом. Но наиболее значимой выступает задача – привитие ребёнку необходимости быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представляющим угрозы другим людям. На современном этапе так важно воспитать у дошкольников уважение к своему здоровью и обязанность беречь его.

Исходя из вышеизложенного, категорию «культура здоровья» можно определить, как процесс осознания, объяснения и понимания человеком ценности своего здоровья, здорового образа жизни, выраженного в желании человека заботиться о своём теле, то есть правильном питании, гигиене, нормальном сне, физических упражнениях [12,56].

Таким образом, становится очевидным, что работу по формированию культуры здоровья нужно начинать в период дошкольного детства ребёнка.

1.2 Особенности формирования культуры здоровья у старших дошкольников

Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача. Но ее решение может быть затруднено недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, которые обеспечат в должной мере формирование культуры здоровья и представления о здоровом образе жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно выстраивать здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается. В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.) [19,49].

Особо укажем, на особенности отношения к своему здоровью у детей старшего дошкольного возраста. В старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. При этом наблюдается смешение понятий «здоровый», как большой, хороший (вот здорово!) и «здоровый», как не больной, дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своего собственного действия («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

Для старших дошкольников свойственно, соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети (хотя еще интуитивно) начинают выделять и психическую, и социальную компоненты

здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем, а также не осознании опасностей не здорового поведения человека для сохранения здоровья.

Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными [15,67].

Значительная часть здоровьесберегающего поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни, на доступном пониманию детей уровне, становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую социальную задачу становления у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Главная задача дошкольных учреждений – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научиться вести здоровый образ жизни с раннего детства. Для того, чтобы эта работа стала инструментом оздоровления, она должна приносить удовлетворение. Алгоритм формирования культуры здоровья для ребенка должен включать в себя ряд шагов: от удовольствия —

к привычке, от привычки — к потребности. В любых оздоровительных практиках нельзя идти через принуждение, иначе получим обратный результат. Надо, что бы ребенок захотел это сделать, глядя на увлеченность, радость и удовольствие других детей и воспитателя. Поэтому так важно, что бы среди детей как можно чаще звучал смех. Радостное состояние — естественное состояние здорового ребенка[12,93].

Задачи и содержание воспитания детей старшего дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, т.к. от эффективности решения этих задач зависит полноценное развитие ребенка. Старшие дошкольники имеют все предпосылки для успешного формирования культуры здоровья. Как указывает Т. Колесникова, у них происходит активное развитие психических процессов, повышается уровень самооценки, чувство ответственности. Происходят положительные изменения в физическом и функциональном развитии, дети способны сохранять и демонстрировать правильную осанку, способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, они владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности» [14,14].

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

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

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

Особое внимание в дошкольных образовательных учреждениях отводится вопросам физического развития старших дошкольников. Это обусловлено особенностями организма детей: ребенок растет, увеличивается его рост, масса тела, развивается двигательная активность и т.д. Для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. В.В. Куинжи рекомендует проводить утреннюю гимнастику и специальные занятия физкультурой в спортивном зале в музыкальном сопровождении, так как музыка, «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни» [16,12].

Немаловажное значение для формирования представлений старших дошкольников о культуре здоровья оказывают и подвижные игры. Проводятся они в группе, в процессе совместной и непосредственной образовательной деятельности. Игры старших дошкольников организует воспитатель, но чаще всего сами дети. По мнению Т. Колесниковой, чувство радости, самостоятельности в игре стимулирует старших дошкольников стремиться к еще большей физической активности и к организации здорового образа жизни.[14,24].

Процесс формирования культуры здоровья тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Развитие движений, активизация двигательной активности старших дошкольников осуществляется во время прогулок. Каждая прогулка имеет

определенное содержание. Для прогулки педагог планирует ряд подвижных игр, эстафеты, соревнования и т.д.

Процесс формирования культуры здоровья старших дошкольников тесно связан с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Эффективность формирования культуры здоровья дошкольников может осуществляться только при точном соблюдении всех режимных моментов дошкольного образовательного учреждения.

Режим – это твердо установленный, педагогический и физиологически обоснованный распорядок жизни детей, направленный на полноценное физическое и психическое развитие каждого ребенка [21,97].

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

Формирование культуры здоровья – должно стать основным направлением работы педагога и при планировании и реализации непосредственной образовательной деятельности.

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребенка с детства бережно относиться к самому себе, заботиться с самых ранних лет о своем здоровье. Отсюда исходит необходимость создания системы работы в физическом воспитании.

Методически грамотный подбор форм работы по физическому воспитанию помогает удовлетворить естественную потребность детей в движении;

- способствует своевременному овладению ими двигательными умениями и навыками; формирует положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и товарищам;
- оказывает большое влияние на развитие ума; воспитывает характер, волю;
- создает определенный духовный настрой;
- пробуждает интерес к самовыражению;
- способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику [24,31].

Во время занятий физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к спортивным занятиям, желание посещать их. Дошкольникам не интересны «традиционные» учебно-тренировочные занятия, они быстро утомляются, начинают отвлекаться. В поисках средств повышения интереса детей к спортивным занятиям можно использовать в работе ритмическую и дыхательную гимнастику, театрализованные развлечения валеологического характера, валеологические игры, сюжетно-игровые и физкультурно-познавательные занятия.

Такая работа должна носить интегрированный характер. При организации совместной деятельности интегрированного характера могут быть применены методы сложения русских сказок, использованы малые формы народного фольклора - потешки, прибаутки, заклички для оздоровительных пауз, что способствуют воспитанию детей в национальных традициях. Важно в системе использовать упражнения и креативного характера, направленные на оздоровление позвоночника и развитие детского творчества: «Крокодил», «Колобок», «Цапля», «Лодочка», «Корзиночка»,

«Тачка», «Мостик»; ритмическая гимнастика с предметами – мячами, лентами.

Необходимо использовать в работе комплекс закаливания состоящий из следующих мероприятий: ежедневные оздоровительные прогулки; умывание холодной водой из-под крана рук до локтей перед едой и после каждого загрязнения рук; полоскание рта и горла прохладной водой после принятия пищи; хождение босиком после сна по «дорожке здоровья» с использованием физических упражнений; воздушные ванны до и после сна, во время утренней гимнастики, на занятиях по физической культуре.

Для обеспечения достаточного уровня двигательной активности и закаливания на прогулке должна быть оборудована спортивная площадка на территории детского сада. Для профилактики простудных заболеваний в осенне-весенний период года организуются перед прогулкой и обедом чесночно-луковые закуски[19,55].

Обязательно предусматривается строгое соблюдение возрастного режима НОД, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемые к помещениям групповых комнат (режимы – световой, звуковой и воздушный). Данные формы работы важны для дошкольников. Они направлены на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, формирование знания о пользе физических занятий, игр и упражнений, развитие выносливости, внимания, самостоятельности, что в дальнейшем будет способствовать эффективному обучению в школе, стимулировать не только двигательную, но и познавательную активность старших дошкольников[20,19].

В условиях современной жизни, уже к дошкольникам предъявляются серьёзные требования, а они должны им соответствовать, таким образом, актуальность организации валеологической работы в условиях дошкольных образовательных учреждений не вызывает сомнения.

1.3 Педагогические условия формирования культуры здоровья старших дошкольников в ДОУ

С введением нового образовательного стандарта (ФГОС) актуализировался вопрос организации предметно-пространственной среды, способствующей полноценному развитию ребёнка-дошкольника. Известно, что основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра. Именно поэтому возникает интерес к обновлению предметно-пространственной среды ДОУ.

С.Л. Новосёлова, так трактует понятие предметно-развивающая среда определяется как «система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития» (С. Л. Новоселова) .

Выдающийся философ и педагог Жан Жак Руссо, одним из первых предложил рассматривать среду как условие оптимального саморазвития личности. С. Френе считал, что благодаря ей ребенок сам может развивать свои индивидуальные способности и возможности. Роль педагога заключается в правильном моделировании такой среды, которая способствует максимальному развитию личности ребенка.

Исходя из содержания ФГОС, обозначим требования, которым должна соответствовать предметно-пространственная среда: она должна обеспечивать максимальную реализацию образовательного потенциала; должна быть доступной, то есть дошкольники должны иметь свободный доступ к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды деятельности [27,50].

Организация развивающей среды в ДО с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать

индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. Необходимо обогащать среду элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей.

Предметно-развивающая среда организуется так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно заниматься любимым делом, что будет способствовать их психологическому и эмоциональному благополучию.

Размещение оборудования по секторам (центрам развития) позволяет детям объединиться подгруппами по общим интересам: конструирование, рисование, ручной труд, театрально-игровая деятельность, экспериментирование.

Среда, окружающая детей в детском саду, должна обеспечивать безопасность их жизни, способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма каждого из них. В последнее время используется принцип интеграции образовательных областей с помощью предметно-развивающей среды групп и детского сада в целом, способствующий формированию единой предметно-пространственной среды. Это означает, что для всестороннего развития ребенка организуются несколько предметно-развивающих «сред»: для речевого, математического, эстетического, физического развития, которые в зависимости от ситуации могут объединяться в одну или несколько многофункциональных сред.

Организуя предметную среду в групповом помещении необходимо учитывать закономерности психического развития, показатели их здоровья, психофизиологические и коммуникативные особенности, уровень общего и речевого развития, а также показатели эмоционально-потребностной сферы. Важно, что предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию. Иначе говоря, среда не только развивающая, но и развивающаяся. При любых обстоятельствах

предметный мир, окружающий ребенка, необходимо пополнять и обновлять, приспособлявая к новообразованиям определенного возраста [27,75].

Таким образом, создавая предметно-развивающую среду группы в ДОО важно помнить, что данное направление деятельности дошкольного образовательного учреждения должно быть в первую очередь направлено на сохранение и укрепление их физического и социального здоровья, а также на формирование ценностного отношения к нему.

Ещё одним немаловажным условием, способствующим формированию культуры здоровья старших дошкольников, выступает система валеологических мероприятий, проводимых в дошкольном образовательном учреждении и базирующемся на системном подходе. Так как формирование культуры здоровья начинается с детства, следовательно, данная задача является воспитательной.

Для научного обеспечения оздоровительной функции ДОО разработана концепция педагогической валеологии. Её основу составляет валеология - наука о здоровье. Валеология утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которые он должен научиться использовать. Поэтому сущность валеологии выражается девизом: «Человек, познай и сотвори себя сам!».

Педагогическая валеология объединяет валеологию и педагогику в единой научно-методической концепции. Её можно назвать «наукой о формировании здоровья педагогическими средствами». Девиз педагогической валеологии: «Здоровье через образование». Валеологическая культура должна быть построена на следующих подходах и принципах:

- Системный подход.
- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий ДООУ, родителей и общественности[10,15].
- Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми и воспитателем в процессе совместной деятельности. Не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой.
- Принцип «Не навреди!». Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.
- Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
- Принцип альтруизма. Научился сам - научи друга!
- Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

Приоритетным направлением валеологической работы должно быть формирование нравственных качеств ребёнка, которые являются фундаментом здоровья. Поэтому так важно развивать в детях доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.

Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живёт с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Столь же важны для здоровья навыки рефлексии, т. е. способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Чтобы мотивировать ребёнка на заботливое поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать

почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из жизни, личный пример воспитателя, коллективные формы совместной деятельности и другие психолого-педагогические приёмы [10,55].

Мощным источником формирования ЗОЖ и мотивации к здоровоохранительному поведению детей является физическая культура. Для этого проводятся физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, как в спортивном зале, так и на прогулке. Стратегия занятий физической культурой исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от неё в потребность.

Система валеологических мероприятий способствует формированию у детей основ безопасности жизнедеятельности. Они учатся не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья. Валеологическое воспитание детей служит укреплению их родительской семьи. Дети должны узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи. Валеология видит в здоровье главный источник счастья, а обретение здоровья представляет как путь к духовности, восхождение человека от здоровья телесного к здоровью духовному.

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями разнообразны они могут быть как индивидуальные и групповые, так и традиционные и нетрадиционные[10,59].

В соответствии с этим валеологическое просвещение родителей должно включать:

ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

участие в составлении индивидуальных программ (*планов*) оздоровления детей;

целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д.;

ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

обучение конкретным приемам и методам оздоровления (*ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.*);

ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (*фитотерапии, ароматерапии и т. д.*).

Для реализации этих задач широко используются следующие формы и методы:

- информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОУ;
- консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы; деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т. д.;

- Дни открытых дверей для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур совместные физкультурные досуги и праздники и т. д.[10,75].

Также особое значение в пропаганде здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях придается наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условными, задачами, содержанием и методом воспитания здоровых детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывать семье практическую помощь.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесбережения детей среди родителей являются валеологические газеты, буклеты, памятки. Материал для них подбирают воспитатели, оформляют и включают в план валеологической работы с родителями.

В них отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Наглядные пособия помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. Также могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьесохранения детей.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей, привлечение их к активному участию в воспитательно-образовательном процессе является составной частью работы по формированию культуры здоровья старших дошкольников [10,79].

Вывод : В связи с введением новых образовательных стандартов ФГОС ДО организация работы по формированию культуры здоровья должна быть выстроена таким образом, чтобы она была интегрирована во все образовательные области. Для достижения этой целевой установки направлена и работа по созданию предметно-пространственной среды, как групповой комнаты, так и всего пространства образовательного учреждения.

Ещё одним существенным условием успешной организации работы с дошкольниками по формированию культуры здоровья является тесное сотрудничество с родителями воспитанников, как с полноправными участниками образовательного процесса.

Только совместные действия и понимание значимости сформированности культуры здоровья у детей старшего школьного возраста могут дать положительные результаты и способствовать успешности детей при поступлении в школу.

Таким образом, обозначив содержательные характеристики категории «культура здоровья», описав особенности её формирования у старших дошкольников и охарактеризовав педагогические условия, переходим к проверке положений гипотезы на практике.

Глава II Опытно-экспериментальная работа по выявлению педагогических условий, направленных на формирование культуры

здоровья старших дошкольников (на примере МАДОУ «СОШ №17» «Детский сад № 36» г. Соликамск

2.1 Уровни и критерии сформированности культуры здоровья старших дошкольников

Опытно-экспериментальная работа, направленная на выявление эффективных педагогических условий, способствующих формированию культуры здоровья старших дошкольников, была проведена на базе МАДОУ «СОШ 17» СП «Детский сад № 36» г. Соликамск Пермский край. Работа проводилась в три этапа.

1. Этап констатирующего эксперимента
2. Этап формирующей работы.
3. Контрольный этап экспериментальной работы.

Практическая работа проходила в период с сентября 2021 года по апрель 2022 года. В эксперименте принимали участие дети подготовительной к школе группы в количестве 20 человек.

Для выявления уровня сформированности культуры здоровья на первом этапе работы было необходимо определить уровни и критерии, на основании которых можно было бы делать выводы о сформированности или несформированности культуры здоровья.

	Критерий	Показатели
1	Достаточность знаний	Наличие знаний о физическом, психическом, социальном здоровье.
2	Сформированность эмоциональных проявлений	Способность к сочувствию, сопереживанию, наличие положительно-окрашенных эмоций при общении со сверстниками
3	Отношение	Значимость здорового образа жизни, устойчивость интереса к физическому,

		психическому и социальному здоровью
4	Позитивные действия	Активность в решении проблемных ситуаций.

На основании выделенных критериев и показателей были определены следующие уровни сформированности культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень: к этому уровню относятся дети, у которых полные, существенные, конкретные знания о физическом, психическом, социальном здоровье. Ребёнок знает правила ухода за своим телом (правильное питание, гигиена, нормальный сон, упражнения), бережно относится к своему здоровью. Сформировано положительное представление о самом себе. Ребенок умеет общаться с другими людьми и поддерживать хорошие взаимоотношения, способен излагать свои знания компактно, умеет развернуть их в ряд последовательных шагов. Проявляется эмоциональная реакция на новизну материала о физическом, психическом, социальном здоровье, способность к сочувствию, положительно окрашенные эмоции при общении со сверстниками, устойчивый интерес к здоровью, активность при решении проблемных ситуаций.

Средний уровень: к этому уровню относятся дети, у которых полные, существенные, конкретные знания о физическом, психическом, социальном здоровье. Однако ребенок не всегда может развернуть знания в ряд последовательных шагов. Проявляется эмоциональная реакция на новизну материала, способность к сочувствию, наличие положительно окрашенных эмоций при общении со сверстниками, но интерес к физическому, психическому, социальному здоровью не устойчивый.

Низкий уровень: к этому уровню относятся дети, у которых отсутствуют знания о физическом, психическом, социальном (духовном) здоровье. Эмоциональная реакция на новизну материала, любознательность

способность к сочувствию проявляются не всегда. Отсутствует интерес к физическому, психическому, социальному здоровью.

Как было указано выше, в старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется, но дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, хотя более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя есть грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети интуитивно начинают выделять психический, и социальный компоненты здоровья («там все кричали и у меня голова разболелась»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей остается достаточно пассивным. Причины этого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем.

Однако, чтобы начать работу, необходимо было выяснить условия формирования культуры здоровья к которым мы отнесли:

- наличие системывалеологических мероприятий;
- создание соответствующей предметно-пространственной среды;
- сотрудничество с родителями воспитанников.

При реализации первого условия дети должны овладеть системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни, приобрести комплекс необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям [4,30].

С целью выявления уровня сформированности культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста мы использовали диагностические методики С.Е. Шукшиной, А.Д. Кошелевой, Г.А. Урунтаевой и др.

1. Методика "Что я знаю о своём организме" (автор С.Е. Шукшина)(Приложение 1)

Цель: выявить уровень знаний о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось индивидуально с каждым ребёнком. Детям предлагалось ответить на ряд вопросов, касающихся человеческого организма. Если ребёнок затруднялся, ему задавались наводящие вопросы. Например, какую роль играет сердце в организме человека? Ты знаешь, что у человека есть сердце? А как ты думаешь, зачем оно нам? и т.п

Результаты проведения констатирующего эксперимента представлены в

Таблице № 1

Уровень	Количество человек	%
Высокий	-	0
Средний	8	40%
Низкий	12	60%
Всего	20	100

Качественный анализ полученных результатов позволил сделать вывод о том, что при проведении бесед некоторые дети нуждались в незначительной помощи взрослого в виде наводящих вопросов:

«Из чего состоит тело?»

«Для чего мы должны питаться?».

Особые трудности вызвали у ребят вопросы №7 и №,11. Затрудняются ответить на вопросы или вообще молчали дети, показавшие низкий уровень знаний о человеческом организме [11,28].

Методика 2. "Изучение эмоционального поведения детей при восприятии литературных произведений" (автор А.Д. Кошелева).

При чтении сказки С. Лагерлеф "Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями" мы фиксировали особенности эмоционального поведения: вхождение в сказочный сюжет, сопереживание и сочувствие персонажам, оценку событий. При обработке данных, отмечали, сопровождается ли вхождение в сюжет застыванием в одной позе (замиранием), двигательным беспокойством, неосознанными (положил локоть на плечо сверстника и оба

не замечают этого) или неожиданными действиями (девочка внезапно громко хлопает в ладоши в неподходящий момент и сама вздрагивает от произведённого звука) [19,33].

Обращали внимание, проявляется ли более определённое сопереживание и сочувствие персонажам по мере развития сюжета:

- сопереживание, соответствующее состоянию персонажей, превращающееся иногда в копирование их действий (мальчик делает глоток воображаемой воды точно также, как гусь Мартин; у девочки, когда Нильс плачет, уголки губ опускаются, наполняются слезами, лицо страдающее; девочка прижимает ладони к лицу, как мать Нильса в момент отчаяния);
- так называемое реальное восприятие различных эпизодов сказки, связанное с сопереживанием её персонажей (например, мальчик берёт воображаемое ружьё и тихо стреляет из него в момент появления охотников);
- желание избежать сильного сопереживания (некоторые дети ударяют себя, щиплют, закрывают глаза).

3. Фиксировали, сопровождается ли появление эмоциональной оценки событий необходимостью общаться друг с другом, делиться своими переживаниями и оценками (понимающие переглядывания, взаимные подталкивания, общий смех; восклицания, относящиеся к конкретным персонажам, ситуациям и соседям - зрителям).

О появлении эмоциональной оценки, сочувствии персонажам мы могли судить по мимике испытуемых: на лицах не отражалась, например, гримаса плачущего, когда плачет персонаж, которому сопереживают, появлялась улыбка в ответ на удачное разрешение персонажем драматических ситуаций; облегчённые вздохи, когда они избегают опасности и т.д. Когда грозила опасность, дети пугались: широко раскрывались глаза, вскакивали, вздрагивали [20,43].

В результате диагностирования получили следующие результаты.

Таблице № 2

Уровень	Количество человек	%
Высокий	-	0
Средний	13	65%
Низкий	7	35%
Всего	20	100

Качественный анализ результатов методики "Изучение эмоционального поведения детей при восприятии литературных произведений" показал, что у испытуемых со средним уровнем недостаточно проявляется сопереживание и сочувствие персонажам по мере развития сюжета; испытуемые не всегда принимали на себя чувства другого, иногда проявляли помощь и поддержку, но не всегда это приводило к реальному содействию. У испытуемых с низким уровнем сформированности культуры здоровья мы наблюдали безразличие к персонажам сказки, отсутствие каких-либо эмоциональных реакций, например, на лицах не отражалась, например, гримаса плачущего, когда плакал персонаж, отсутствие улыбки в ответ на удачное разрешение персонажем драматических ситуаций и облегчённых вздохов, когда они избегали опасности и т.д. Кроме того, отсутствовало желание оказать другому помощь и поддержку и готовность прийти на помощь другому человеку [9,42].

Методика 3. "Изучение социальных эмоций" (авторы Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина).

Цель: выявить уровень воспитанности толерантности, эмпатии у детей старшего дошкольного возраста.

Сначала мы наблюдали за детьми в разных видах деятельности. Затем проводили индивидуально 2 серии.

Первая серия. Экспериментатор задавал ребёнку вопросы:

Можно ли смеяться, если твой товарищ упал?

Можно ли обижать животных? Почему?

Нужно ли делиться игрушками с другими детьми? Почему?

Если ты сломал игрушку, а воспитатель подумал на другого ребёнка, нужно ли сказать, что это ты виноват? Почему?

Можно ли шуметь, когда другие отдыхают? Почему?

Можно ли драться, если другой ребёнок отобрал у тебя игрушку? Почему?

Вторая серия. Экспериментатор предлагал ребёнку ряд ситуаций, а испытуемый должен был ответить на вопросы (описание ситуаций представлено в Приложении).

Обработка данных. Анализ результатов наблюдения проводился по схеме:

Как ребёнок относится к сверстникам (равнодушно, равно, отрицательно), отдаёт ли кому-то предпочтение и почему.

Оказывает ли другому помощь и по какой причине (по собственному желанию, по просьбе сверстника, по предложению взрослого); как он это делает (охотно, помощь действенная: неохотно, формально; начинает помогать с энтузиазмом, но это быстро надоедает и т.д.).

Проявляет ли чувство долга по отношению к сверстникам, младшим детям, животным, взрослым, в чём оно выражается и в каких ситуациях.

Замечает ли эмоциональное состояние другого, в каких ситуациях, как на это реагирует[13,39].

Проявляет ли заботу, по отношению к сверстникам, младшим детям, животным и как (постоянно; время от времени, эпизодически); что побуждает его озаботиться о других; в каких действиях выражается эта забота.

Как реагирует на успех и неудачи других (равнодушен, реагирует адекватно, реагирует неадекватно - завидует успеху другого, радуется его неудаче).

Количественный анализ результатов представлен в Таблице № 3

Таблица № 3.

Уровень	Количество человек	%
---------	--------------------	---

Высокий	5	25%
Средний	7	35%
Низкий	8	40%
Всего	20	100

С целью изучения позитивных действий, как в реальной, так и вербальной ситуации мы использовали методику "Кораблекрушение".

Цель: выявление активности в процессе разрешения специально моделируемых проблемных ситуаций, способности к определению задач на основе поставленной проблемы, умения планировать этапы своих действий, аргументировать свой выбор, находить нестандартные решения в проблемных ситуациях, придумывать новые вариативные способы использования обычных вещей.

Согласно методике, дети оправились в плавание и потерпели бедствие. Бурей их выбросило на необитаемый остров.

Определение проблемы: действия в экстремальной ситуации.

Постановка задач: переждать бурю; подать знак терпящих бедствие; определить тактику выживания на острове (найти воду, пищу, построить жильё); соорудить плавсредство, чтобы покинуть остров.

Экспериментатор спрашивал детей о том, что можно сделать, чтобы каждый, кто попадёт в подобную ситуацию, не растерялся и выжил, пока не придут спасатели. Обсуждались предложенные детьми варианты.

Количественный анализ результатов методики позволил сделать вывод:

Уровень	Количество человек	%
Высокий	-	0
Средний	13	65%
Низкий	7	35%
Всего	20	100

Качественный анализ результатов методики "Кораблекрушение" показал, что испытуемые со средним уровнем планировали этапы своих действий, аргументировали свой выбор, но затруднялись находить

нестандартные решения в проблемных ситуациях и определять задачи на основе поставленной проблемы. Испытуемые с низким уровнем испытывали затруднения при определении задачи на основе поставленной проблемы, планировании этапов своих действий, аргументировании своего выбора, нахождении нестандартных решений в проблемных ситуациях и новых вариативных способов использования обычных вещей в решении проблемных ситуаций.

Таким образом, результаты констатирующего этапа эксперимента, подтвердили необходимость реализации условий, способствующих формированию культуры здоровья старших дошкольников в дошкольном образовательном учреждении, в силу того, что большинство детей находится на среднем и низком уровнях [23,55].

2.2 Описание содержания формирующего этапа работы

При проведении формирующего этапа экспериментальной работы, мы исходили из основных положений принципа интеграции в освоении содержания образовательной области «Физическое развитие», основанной на совместной деятельности всех участников образовательного процесса в ДОУ. Это позволило создавать предпосылки для обеспечения полноценного

физического и психического развития личности и формирования навыков здоровьесбережения, являющихся составной частью разностороннего развития детей.

Содержание области «Физическое развитие» направлено на достижение цели формирования культуры здоровья детей через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Вышеперечисленные задачи в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т.е. вести здоровый образ жизни.

Реализацию процесса интеграции невозможно представить без взаимодействия всего педагогического коллектива, а также родителей воспитанников. Именно поэтому в дошкольном учреждении, разработано комплексно-тематическое планирование, которое помогает решать задачи интеграции. Задачи образовательных областей решаются в различных видах деятельности, интегративно, при взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Можно выделить следующие формы интегративного процесса: совместные творческие проекты, праздники, эксперименты, экскурсии, сюжетно-ролевые игры.

При этом в каждой образовательной области в разных видах детской деятельности у педагога имеется возможность акцентирования внимания

детей на правилах сохранения здоровья. В ходе проведения исследовательской деятельности, сравнительного наблюдения, в процессе проектирования, при чтении художественной литературы воспитатель имеет возможность рассматривать вопросы культуры здоровья, основ здорового образа жизни, правил здоровьесберегающего поведения, что способствует формированию у ребёнка ценностного отношения к своему здоровью.

Через разные виды деятельности реализуется система валеологических мероприятий. Создан банк консультативного материала для педагогов и родителей по различным направлениям совместной и свободной деятельности с детьми дошкольного возраста. Реализуется совместный проект детского сада и родительской общественности «Здоровые родители – здоровые дети», направленный на организацию и проведение совместных досуговых мероприятий. В разработанное комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса для всех возрастных групп интегрирован валеологический блок.

Нами разработан комплекс мероприятий, направленных на оздоровление воспитанников основная цель, которых — сохранение и укрепление здоровья детей. Продуманы и реализуются разнообразные формы и методы оздоровления воспитанников, осуществляется оздоровительно-профилактическая работа. Разработан Комплексный план профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов учреждения, который обновляется и утверждается ежегодно на начало учебного года. В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: имеется медицинский кабинет, зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении. Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОО выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся

двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, оздоровления и воспитания.

Благодаря выстроенной системе физкультурно-оздоровительной работы, оборудованной предметно-пространственной среде и широкому применению игровой деятельности в ДОУ, в подготовительной группе наблюдается положительная динамика индекса здоровья. Для расширения оздоровительной работы с дошкольниками наше учреждение осуществляет сетевое взаимодействие с социумом:

Тесное сотрудничество с МАОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» г. Соликамска.

В МАДОУ «СОШ№17» СП «Детский сад № 36» развиваются формы дополнительного образования детей в области физического развития дошкольников (танцевальный кружок, посещение плавательного бассейна).

Таким образом, интеграция образовательных областей в работе по здоровьесбережению как ведущий принцип организации деятельности в ДОУ направлена на достижение единой цели – формирование здорового образа жизни. Подобное объединение видов деятельности позволяет добиться повышения у детей уровня ответственности по отношению к своему здоровью, обеспечивает более глубокое познание своего организма, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, формирование общей культуры, развитие качеств и формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

В ходе формирующего этапа эксперимента был проведён комплекс валеологических мероприятий, представленных в Таблице № 4.

Блок “Познай себя”. На занятиях дети получают информацию по своему физическому здоровью, о строении своего тела. О внутренних органах, причинах возникновения заболеваний, как их избежать, как стать здоровым и сильным, знакомят со специализацией врачей.

Блок “Эмоциональное здоровье”. На занятиях этого блока дети учатся выражать свои чувства и уважать чувства других; осваивают речевой этикет, культуру поведения и общения; как правильно знакомиться, прощаться, поздравлять, благодарить, извиняться, просить, приглашать, говорить комплименты, общаться со старшими и сверстниками; знакомятся с неприятными эмоциями, со способами эмоциональной разрядки.

Блок “Экстремальные ситуации”. Этот блок самый важный, потому что детей знакомят с экстренными ситуациями, которые могут окружать нас. Дети закрепляют знания правил дорожного движения, правил пожарной безопасности, как вести себя на улице, одному на природе и дома. В скором времени дети подготовительной группы пойдут в школу и им придется самостоятельно переходить дорогу, разогревать еду, гулять, ходить в магазин, находиться дома одному. Поэтому важно научить детей самостоятельности и умению обходить опасности стороной.

Таблица №4

Блок	Задачи
Познай себя	<p>Познакомить детей со строением человека; с названием, расположением и функцией внутренних органов; с ролью отца и матери в рождении ребенка.</p> <p>Дать некоторые понятия о заболеваниях органов слуха, зрения, зубов, внутренних органов. Научить детей избегать этих заболеваний (профилактика).</p> <p>Объяснить детям, почему необходимо посещать врача. Познакомить детей с некоторыми специальностями медицинских работников (ЛОР, окулист, стоматолог, педиатр и т.д.)</p>
“Эмоциональное здоровье людей	<p>Ребенок и его чувства. Научить детей выражать положительные чувства и сдерживать отрицательные эмоции.</p> <p>Люди и их чувства. Дети знакомятся, как выражают свои чувства другие люди.</p> <p>Какой человек? Познакомить детей с положительными и отрицательными чертами характера людей.</p> <p>Настроение. Научить детей описывать разнообразные эмоции, переживаемые в повседневной жизни (печаль, горе, радость, удивление и т.д.), в следствие чего они происходят.</p> <p>Научить детей справляться с неприятными эмоциями. Выход из</p>

	стрессового состояния.
Экстремальные ситуации”	<p>Ребенок и общество. В общении с незнакомыми людьми необходимо проявлять осторожность. Вызов милиции 02.</p> <p>Ребенок на улице. Правила дорожного движения.</p> <p>Ребенок один дома. Пожарная безопасность. Вызов пожарной охраны 01, скорой помощи 03. Электричество. Газ. Опасные предметы (яд, <u>бытовая химия</u>, остро-режущие предметы, лекарства и тд).</p> <p>Ребенок на природе (в лесу, на реке). Охрана природы.</p> <p><u>Времена года</u>. Зима – снег, сугробы, холод, обморожения, переохлаждения. <u>Весна, осень</u> – гололед, тонкий лед на водоемах, простуды. Лето – жара, солнечный удар, ожог</p>

В ходе проведения экспериментального этапа работы были сделаны следующие выводы:

1. Система валеологических мероприятий способствует усвоению детьми основных понятий, которые могут быть показателем валеологического знания.
2. Предметно-пространственная среда, базирующаяся на принципах интеграции, органично сочетается с организацией детской жизнедеятельности в условиях ДОУ и направлена на укрепление и сохранение здоровья.
3. Обязательным условием, способствующим формированию культуры здоровья старших дошкольников, является сотрудничество с родителями воспитанников.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

Формирующий этап экспериментальной работы осуществлялся в период с сентября 2021г. по апрель 2022. По истечении данного срока, мною были проведены повторные диагностики, результаты которых представлены в таблицах.

Методика "Что я знаю о своём организме" (автор С.Е. Шукшина)

Таблица № 5

Уровень	Количество человек	%
Высокий	4	20
Средний	13	65
Низкий	3	15
Всего	20	100

Результаты диагностики, проведённой после всего цикла занятий, показали, что дети в достаточной степени овладели знаниями о физическом, психическом, социальном здоровье, изменили своё отношение к физическому, психическому, социальному здоровью. У них появилась дружелюбность по отношению к взрослым и другим детям, коммуникабельность, готовность помочь и т.п.

Методика 2. "Изучение эмоционального поведения детей при восприятии литературных произведений" (автор А.Д. Кошелева).

Таблица № 6

Уровень	Количество человек	%
Высокий	5	25%
Средний	12	60%
Низкий	3	15%
Всего	20	100

Методика 3. "Изучение социальных эмоций" (авторы Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина).

Таблица № 7

Уровень	Количество человек	%
Высокий	8	40%
Средний	9	45%
Низкий	3	15%

Анализируя полученные результаты налицо положительная динамика, причём по всем обозначенным критериям и показателям. Из таблиц видно, что у детей произошли заметные изменения в уровне сформированности культуры здоровья. Наиболее значительные - уменьшение количества числа детей с низким уровнем и увеличение числа с высоким уровнем. Таким образом, полученные результаты подтвердили гипотезу моего исследования об эффективности условий, созданных в дошкольном образовательном учреждении.

Положительные результаты работы и с позиции познавательного и личностно-творческого развития дошкольников: поиск детьми нового знания, новых познавательных ориентиров более высокого уровня сложности; изменение позиции дошкольников в процессе непосредственной образовательной деятельности (становятся более инициативными и самостоятельными); главный результат - овладение здоровыми жизненными навыками, изменение отношения к физическому, психическому, социальному здоровью (повышение жизнестойкости, дружелюбность по отношению к взрослым и другим детям, коммуникабельность, готовность помочь, дисциплинированность, уменьшение факторов риска, то есть ребёнок, способный к осознанию ценности своего здоровья; обладающий здоровыми жизненными навыками; способный к рефлексии, умеющий оценивать и владеть своими чувствами, выбирать поведение, управлять собой; способный к пониманию, сочувствию, состраданию другому; способный получать удовольствие от жизни, радоваться, быть счастливым.

Заключение

Данная исследовательская работа посвящена рассмотрению одной из актуальных проблем современного дошкольного образования. Здоровье подрастающего поколения – забота государственная. Но уже на ступени дошкольного образования можно и нужно вести работу по формированию культуры здоровья и выработке ценностного отношения к нему каждым

человеком. Первая глава данного исследования, посвящена рассмотрению теоретических аспектов формирования культуры здоровья старших дошкольников. На основании анализа учебной и научной литературы представлено содержание категории «культура здоровья». Так как формирование ценностного отношения к здоровью должно начинаться в детстве, мною описаны особенности этого направления работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Так как в условиях современной жизни, уже к дошкольникам предъявляются серьёзные требования, а они должны им соответствовать, то естественным образом, актуальность организации валеологической работы в условиях дошкольных образовательных учреждений не вызывает сомнения.

В связи с введением новых образовательных стандартов ФГОС ДО организации работы по формированию культуры здоровья должна быть выстроена таким образом, чтобы она была интегрирована во все образовательные области. Для достижения этой целевой установки направлена и работа по созданию предметно-пространственной среды, как групповой комнаты, так и всего пространства образовательного учреждения.

Ещё одним существенным условием успешной организации работы с дошкольниками по формированию культуры здоровья является тесное сотрудничество с родителями воспитанников, как с полноправными участниками образовательного процесса. [27;45] Только совместные действия и понимание значимости сформированности культуры здоровья у детей старшего школьного возраста могут дать положительные результаты и способствовать успешности детей при поступлении в школу.

Таким образом, обозначив содержательные характеристики категории «культура здоровья», описав особенности её формирования у старших дошкольников и охарактеризовав педагогические условия, перехожу к проверке положений гипотезы на практике.

Вторая глава имеет практикоориентированную направленность. Для доказательства выдвинутого предположения, был представлен опыт организации работы МАДОУ «СОШ №17» СП «Детский сад № 36» г. Соликамска по формированию у старших дошкольников культуры здоровья.

На основании выделенных критериев и показателей, были описаны уровни сформированности культуры здоровья и подобран соответствующий диагностический материал.

Укажу на то, что валеологическое направление деятельности ДОУ определяется основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта. Исходя из этих положений работа в дошкольном образовательном учреждении строится с учётом принципа интегрированности образовательных областей и грамотной организации предметно-пространственной среды.

Как показали результаты эксперимента, при наличии соответствующих условий, а именно: наличия системы валеологических мероприятий в ДОУ, соответствующей предметно-пространственной среды и тесного сотрудничества с родителями воспитанников, проделанная мною работа, в течение 2021-2022 учебного года дала свои положительные результаты.

Дети подготовительной к школе группы повысили свой уровень сформированности культуры здоровья, что несомненно может положительно повлиять в их социальном становлении как будущих школьников.

Работа в этом направлении законченной считаться не может, так как должна носить непрерывный характер и постоянно совершенствоваться. Ведь основная задача взрослых, педагогов и родителей – это сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Таким образом, поставленные цель и задачи работы реализованы, гипотеза исследования подтвердилась.

Список литературы

1. Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет [Текст]/Е.Н. Вареник. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
2. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников[Текст]/Л.Н. Волошина: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2016.

3. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5 – 7 лет[Текст]/Л.Н. Волошина.- М.: АРКТИ, 2016.
4. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / И.М. Воротилкина: Метод.пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2016.
5. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении[Текст]/Н.С. Голицына – М.: «Издательство Скрипторий», 2015.
6. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников[Текст]/ Н.Ф.Дик, Е.В.Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
7. Гуменюк, Е.И., Слисенко, Н.А. Новые валеологические игровые технологии[Текст]/Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко.- М., 2016.
8. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века[Текст] / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2016.
9. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья[Текст]/М.Ю.Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
- 10.Казаковцева, Т.С. Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства» [Текст]/Т.С. Казаковцева. – Киров, 2015.
- 11.Казин,,Э.М. Образование и здоровье: медико- биологические и психолого-педагогические аспекты [Текст]: монография/Э.М. Казин.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО,2016
12. Каропова, Т. Г. , Жуковин, И. Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников “Наша традиция – быть здоровыми!”. [Текст]/Т.Г. Каропова, И.Ю. Жуковин – М., 2015.

- 13.Климова, Т.В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста[Текст]/Т.В. Климова.- М., 2016.
- 14.Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике[Текст] / Г.А.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – М. : МарТ, 2016.
- 15.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления[Текст]/В.Т. Кудрявцев.- М.: Линка – Пресс, 2016.
- 16.Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях[Текст]/М.Н. Кузнецова: Практическое пособие. – М.:АРКТИ, 2016.
- 17.Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст]/авт.-сост. Е.Ю.Александрова. – Волгоград: Учитель, 2016.
- 18.Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятия физическими упражнениями[Текст]: Методические рекомендации/Авт. – сост. С.О. Филиппова. – СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2016.
- 19.Ротенберг, Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья[Текст]/Р.Ротенберг.- М.: Физкультура и спорт. 2015.
- 20.Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников[Текст] / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. – 208 с
- 21.Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития[Текст]/Л.Г.Татарникова. - СПб: Петроградский и К°,2016
22. Торохова, Е. И. Валеология: Словарь[Текст]/Е.И. Торохова . - М.: Флинта: Наука. 2016
- 23.Федорцева, М.Б. Здоровье сберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учрежденияучебно-методическое

пособие/М.Б. Федорцева, Т.В. Шелкунова.-Новокузнецк : МОУ ДПО ИПК, 2016.

24.Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) [Текст]: учебник для студ. вузов / И.В.Шаповаленко. – М. : Гардарики, 2016

25.Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста[Текст] / Г.П.Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016.

26.Источник: <http://doshvozrast.ru/metodich/konsultac97.htm>[Электронный ресурс]

27. Цветкова.Т.В, Успенская.Л.Б, Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования ТЦ Сфера 2020г

28.Веракса.Н.Е , Комарова.Т.С, Дороф.Э.М. Инновационная программа дошкольного образования « От рождения до школы» 2020.

Приложение№1

Анкета

- 1.Что ты знаешь о строении своего тела? Из чего оно состоит?
2. Полезна ли нам боль? Боль помогает людям жить или мешает?
3. Какая твёрдая, прочная конструкция находится внутри твоего тела и защищает твой организм от повреждений?
4. Какие "силачи" находятся в твоём теле и заставляют двигаться твой скелет? Что могут делать мышцы?

5. Какой неутомимый мастер стучит у тебя внутри?
6. Смог бы ты жить, если бы твоё сердце захотело отдохнуть и перестало работать? Почему?
7. Для чего человеческому организму нужна кровь?
8. Зачем мы дышим?
9. Что может случиться с человеком, если он перестанет, не сможет дышать? Почему?
10. Куда попадает воздух после того, как ты вдохнул его носом? (Сделай глубокий вдох и задержи дыхание. Прислушайся к себе. Покажи то место, куда попал воздух).
11. Для чего мы должны питаться?
12. Куда попадает пища, и что с ней происходит после того, как ты взял её в рот?
13. Для чего нам нужен мозг, как он помогает человеку?
14. Как устроены все люди? Одинаково или каждый по-разному (по-своему)?
15. Почему люди болеют, и что ты должен делать, чтобы быть здоровым и никогда не болеть?

Приложение №2

Воспитательные ситуации

Маша и Света убрали игрушки. Маша быстро сложила кубики в коробку. Воспитатель ей сказал: "Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играй или помоги Свете закончить уборку". Маша ответила... Что ответила Маша? Почему?

Петя принёс в детский сад новую игрушку - самосвал. Всем детям хотелось поиграть с этой игрушкой. Вдруг к Пете подошёл Серёжа, выхватил машину и стал с ней играть. Тогда Петя... Что сделал Петя? Почему?

Катя и Вера играли в пятнашки. Катя убегала, а Вера догоняла. Вдруг Катя упала. Тогда Вера... Что сделала Вера? Почему?

Таня и Оля играли в "дочки - матери". К ним подошёл маленький мальчик и попросил: "Я тоже хочу играть". - "Мы тебя не возьмём, ты ещё маленький", - ответила Оля. А Таня сказала... Что сказала Таня? Почему?

Коля играл в "лошадки". Он бегал и кричал: "Но, но, но!" В другой комнате мама укладывала спать его маленькую сестрёнку Свету. Девочка никак не могла заснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: "Не шуми, пожалуйста. Света никак не может заснуть". Коля ей ответил... Что ответил Коля? Почему?

Таня и Миша рисовали. К ним подошёл воспитатель и сказал: "Молодец, Таня. Твой рисунок получился очень хорошим". Миша тоже посмотрел на Танин рисунок и сказал... Что сказал Миша? Почему?

Саша гулял около дома. Вдруг он увидел маленького котёнка, который дрожал от холода и жалобно мяукал. Тогда Саша... Что сделал Саша? Почему?

Приложение №3

Описание диагностической методики "Кораблекрушение"

Экспериментатор: Бурей нас выбросило на берег. Идёт сильный дождь, на море шторм. Как нам переждать бурю?

Экспериментатор: Буря кончилась. Выглянуло солнце. Посмотрите, где мы оказались. Со всех сторон нас окружает вода. Где мы?

Экспериментатор: Что нужно сделать, чтобы сохранить наше физическое здоровье на острове?

Экспериментатор: Морская вода не пригодится для питья, нужно поискать родниковую или озёрную воду. А если нет ни озера, ни ручья на острове, то какую воду можно использовать для питья и приготовления пищи?

Экспериментатор: Договоритесь, и выберите самое верное решение по разведению костра.

Слышится звук самолёта. Дети привлекают его внимание, размахивая яркими косынками, рубашками и т.п. Самолёт сбрасывает записку о том, что помощь близка.

Экспериментатор: Что мы будем делать дальше.

Приложение № 4

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по ЗОЖ для детей и подростков:

1. Познай самого себя - пойми, как растёт и развивается твой организм.
2. Содержи своё тело в чистоте - ты за него отвечаешь. Часто мойся, чисти зубы и ногти, мой ноги, закаляйся.
3. Больше двигайся - занимайся физкультурой и спортом.

4. Хорошо ешь - твой организм должен расти. Люби фрукты и овощи.
Питайся разнообразно. Не ешь много сладостей.
5. Соблюдай режим дня - умеи правильно организовать умственную и физическую работу.
6. Играй с осторожностью, старайся избегать несчастных случаев.
7. Заводи друзей - будь хорошим другом.
8. Учись управлять своим настроением.
9. Содержи свой мир в чистоте.
10. Научись говорить «НЕТ». Если тебя просят сделать что-то, что заставляет чувствовать себя неловко - говори «НЕТ».
11. Не играй с лекарствами. Принимай только то, что тебе дают родители или доктор.
12. Если ты чувствуешь себя больным, скажи об этом своим родителям или врачу. Узнай, как ухаживать за теми, кто болен.

Рекомендации педагогам, организующим валеологическое воспитание детей:

1. Если ребёнка часто подбадривают - он учится уверенности в себе.
2. Если ребёнок живет с чувством безопасности - он учится верить.
3. Если ребёнку удаётся достигать желаемого - он учится надежде.
4. Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Приложение № 5

Перспективный план работы « Формирование основ культуры здоровья старших дошкольников.

Цель:

- Воспитание у детей валеологической культуры;
- Создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
- Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.
- Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка; создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Сентябрь

Задачи:

1. Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела, организма: "Я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, дышать, думать...»
2. Воспитывать чувство гордости, что я - человек.
3. Вызвать интерес к дальнейшему познанию".

Занятие "Из чего я сделан".

Цель: Познакомить детей с клетками, их разнообразием и выполняемыми функциями.

Рисование на тему: "Из чего сделан Я?".

Цель: Выяснить, как дети представляют себе своё Я, свой организм, свои органы.

Чтение художественной литературы о чистоте: К. Чуковский "Мойдодыр", Агния Барто "Девочка Чумазя".

Цель: Закрепить с детьми культурно -гигиенические навыки

Работа с родителями

Экскурсия в осенний лес

Октябрь

Задачи:

1. Дать детям представление о том, что кожа - это кожный покров тела человека, она постепенно обновляется, а также выполняет много функций. Основное - это защита, высокая чувствительность.
2. Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.

Беседа с врачом о болезнях грязных рук и болезнях кожи, мерах профилактики.

Цель: Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.

Изодеятельность на тему прочитанных произведений.

Выставка рисунков.

Цель: Выразить своё отношение к грязнулям, как косвенными средствами, так и словесно.

Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе.

Цель: Воспитывать трудолюбие, негативное отношение к беспорядку, грязи в помещении.

Досуг на тему: "Кожа - помощница".

Цель: Закрепить, углубить полученные знания, развивать логическое мышление.

Работа с родителями

«Навстречу друг другу» - проведение совместных занятий с родителями по формированию культуры здоровья детей: экскурсия в ДООД « Детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва» г.Соликамска.

Ноябрь

Задачи:

1. Вызвать у детей желание совершенствовать физическое развитие.
2. Поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Занятие "Скелет и мышцы".

Цель: Дать детям представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию - скелет нашего тела.

Дидактическая игра: "Опасно - неопасно".

Цель:

Развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.

Чтение художественной литературы: А. Барто "Я расту", С.Марша "Великан".

Цель: Воспитывать чувство сострадания к несчастью ближнего, желание помочь, доставить радость.

Конструирование и лепка из книги Г.Юдина "Главное чудо света".

Цель: Закрепить полученные знания и представления о скелете человека; умение анализировать и обобщать.

Работа с родителями

Тематические консультации для родителей: «Физическое воспитание – дело семейное»

«Формирование правильной осанки».

Декабрь

Задачи:

1. Дать детям представление о работе сердца, его положение, строение.
2. Показать значение сердца в жизни человека и для слаженной работы всего организма вообще.

Рисование на тему "Моё сердце!".

Цель: Поддерживать интерес к познанию своего тела; выяснить, как представляют дети своё сердце.

Сюжетно-ролевая игра "Больница".

Цель: Воспитывать уважение к профессии врача, понимать её огромную роль и важность для каждого из нас.

Чтение художественной литературы. Г.Х.Андерсен "Снежная королева".

Цель: Дать детям представление о людях с крепким и "живым" сердцем; вызвать желание быть похожими на людей с "живым", отзывчивым сердцем.

Коллективная аппликация "Правила здорового сердца".

Цель: Помочь детям красиво и правильно оформить стенд "Правила здорового сердца".

Работа с родителями

Подготовка и выпуск «Информационного бюллетеня» семейного клуба «Крепыш»

Январь

Задачи:

1. Выяснить объём полученных знаний, степень их осознанности, умение руководствоваться ими на практике, скорректировать.

Игра — занятие "В стране Лёгких" или "Путешествие воздушных человечков".

Цель: Дать детям представление о том, что дыхание - это одна из важнейших функций организма.

Практические упражнения и простейшее экспериментирование.

Цель: Учить детей прислушиваться к себе, уметь определять свои ощущения и их причины, развивать навыки наблюдения.

Составить "Правила безопасного дыхания" вместе с детьми.

Цель: Закрепление, анализ, обобщение изученного материала по разделу: "Дыхание".

Экскурсия "За здоровьем в зимний лес".

Цель: Закрепить представления о "чистом" и "грязном" воздухе; поддерживать желание заниматься зимними видами спорта.

Работа с родителями

Тематические фотовыставки;
видеозарисовки

Февраль

Задачи:

1. Поддерживать интерес к дальнейшему "путешествованию" по организму человека;
2. Познакомить с пищеварительным трактом и его основными отделами;
3. Показать возможность выполняемой каждым отделом работы.

Игра-занятие "Об удивительных превращениях пищи внутри нас".

Цель: Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами; Установить связь между сердечно-сосудистой системой и пищеварением.

Игра "Путешествие на кухню".

Цель: Познакомить детей с трудоёмким процессом приготовления пищи; Воспитывать чувство уважения и благодарности к людям труда.

"В гости к тёте Зубной щётке". Рассказ о зубах, правилах ухода за ними.

Цель: Познакомить детей с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами.

Чтение художественной литературы: Б.Заходер "Ма Пари-Кари", С.Маршак "Робин - Бобин".

Цель: Воспитывать в детях силу воли и чувство ответственности за других.

Работа с родителями

Семейные спортивные конкурсы и праздники:

«Здоровая семья – здоровый ребёнок»;

«Папа, мама, я – спортивная семья!»

Март

Задачи:

1. Дать детям представление о том, что мозг - важный орган человеческого организма.
2. Познакомить со строением, расположением, с его помощниками, с принципами их работы.

Изодеятельность "Придумываю сны"

Цель: Развивать воображение, память.

Занятие "Про царя в голове" или "Суперсоветчик -суперответчик".

Цель:

Познакомить с важным органом - мозгом, с его помощниками - нервными волокнами и спинным мозгом, с природой сновидений.

Занимательный досуг "Что может делать мой мозг?"

Цель: Закрепить и расширить представления о том, что всё, что они могут делать, они могут делать только благодаря тому, что у нас есть чудо-мозг.

Дидактические игры, сюжетно-ролевые и подвижные игры.

Цель: Уточнить знания детей о строении, жизнедеятельности, возможности человеческого организма.

Работа с родителями

Семейные спортивные конкурсы и праздники:

«Вместе весело шагать!»

Апрель

Задача.

Выяснить, понимают ли дети важность здорового образа жизни, человеколюбия для счастливого будущего.

Рассказ детей на тему: "Каким я хочу быть".

Цель:

Выяснить, желают ли дети быть здоровыми, заниматься спортом; быть милосердными, сочувствовать, помогать людям; стремиться никогда не унывать, быть весёлыми.

Наблюдение за поведением детей, анализ детских высказываний, суждений.

Цель: Выяснить, насколько осознаны полученные представления, опираются ли они на них в реальной жизни.

Работа с родителями

«Дни открытых дверей»

Посещение родителями физкультурных занятий;

Посещение режимных моментов.

Май

Задачи:

1. Выяснить, насколько осознаны полученные знания.
2. Прослеживается ли в поведении детей направленность на здоровый образ жизни.

- а. Обобщённые занятия по теме: "Я и моё тело".
- б. Дидактические, сюжетно-ролевые игры,
- в. Подвижные игры.
- г. Обсуждение прочитанных рассказов по темам: "Я и моё тело", "Как сохранить здоровье", "Правила безопасности жизни".

Цель: Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении тела человека, основных функциях органов тела, о возможностях человеческого организма.

Приложени № 6

Конспект НОД по познавательному развитию тема «Мышцы и скелет человека»

Возрастная группа: старшая

Тема НОД: «Мышцы и скелет человека»

Цель: Формирование представлений старших дошкольников о мышцах и скелете человека.

Задачи:

- Создать условия для формирования представления о мышцах и скелете;
- Углублять и расширять знания о мышцах, что это мягкие части человека, об их свойстве и значении;
- Создать условия для развития творческого мышления; развивая познавательную активность в процессе ознакомления с окружающим;
- Развивать познавательный интерес, желание экспериментировать, умение анализировать, сопоставлять факты, делать вывод; мышление и речь детей.
- Воспитывать чувство любви к своему телу, восхищение его возможностями, развивать желание заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни.

Формы реализации детских видов деятельности: стихотворение, гимнастика для ног, экспериментирование, диалог, наблюдение.

Оборудование: куклы (пластмассовая и из ткани), иллюстрации скелета, мышц, резинка.

Предварительная работа: Чтение энциклопедии «Тело человека»; Рассмотрение иллюстраций на тему мышцы и скелет человека. Беседа об организме человека.

Ход НОД

Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанников
1. Вводная часть (мотивация)	
<p><i>В группе звучит колокольчик, дети приглашаются в круг.</i></p> <p>Воспитатель: Мы приветствуем друг — друга, В этом месте, в этот час, И, держась за руки дружно, Вместе: Все получится у нас.</p>	<p>Проговаривание приветствия, выполнение движений</p>
2. Основная часть	
<p>1. Введение в проблемную ситуацию</p> <p>Демонстрирую детям две куклы, одна сделана из пластмассы и, а другая - из ткани. Предлагаю двум детям поставить их на стол.</p> <p>- Почему одна стоит, а другая падает?</p> <p>- Чем отличаются куклы друг от друга?</p> <p>- Какая кукла больше похожа на человека?</p> <p>Почему человек не падает как мягкая кукла?</p> <p>Демонстрирую иллюстрацию с изображением скелета человека.</p> <p>Скелет человека состоит из множества костей, их более 200. Скелет является опорой. Если бы у человека не было скелета, то он был похож на эту тряпичную куклу.</p> <p>Предлагает детям найти и показать кости черепа, кости рёбер (их 12 пар). Кости скелета защищают внутренние органы от повреждения. Череп защищает мозг. Рёбра защищают сердце и лёгкие. Если человек будет некрасиво сидеть за столом во время игр, занятий, приёма пищи у него будет формироваться неправильная осанка</p> <p>Кости человека прочные, но при неудачных падениях, неудачных движениях может возникнуть перелом костей.</p> <p>- Ребята, потрогайте все части своего тела: голову, туловище, руки и ноги. Есть ли в теле ещё что-нибудь кроме костей и кожи? Под кожей прощупывается что-то. Так что же это? (Показ иллюстрации).</p> <p>2. Актуализация знаний, умений</p>	<p>Дети выполняют задание.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Дети выполняют задание.</p> <p>Дети выполняют задание.</p>

<p>руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, затем другой, затем обеими ногами одновременно, оставляя пятки плотно прижатыми к полу. <i>«Радуга».</i> Крашеное коромысло над рекой повисло. И.п.- сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. (нарисовать радугу правой ногой, левой, затем обеими ногами).</p>	
<p>4.Воспроизведение нового в типовой ситуации. -Ребята, а знаете ли вы такой мышечный орган, который сокращается и расслабляется без нашего ведома? -Сердце. Это очень важный орган, который состоит тоже из мышц. - Ребята, а какие мышцы на ваш взгляд сильнее? Мышцы ног или мышцы рук? Определите на ощупь. Конечно это мышцы ног, потому что они постоянно работают, поддерживают массу тела. -Скелет и мышцы имеют важное значение, определяют форму тела человека, все движения (бег, прыжки, ходьба, дыхание) возможны благодаря работе мышц. -Представьте множество «резиночек», которые укорачиваются, удлиняются, заставляют двигаться тело человека. Упражнение «Растягивание резиночек». -Нам кажется, что кости и мышцы очень крепкие, и они такими будут всегда, но это не так. Их тоже надо укреплять и заботиться о них. -Как вы думаете, каким образом надо укреплять мышцы и кости? - Во-первых, надо делать регулярно зарядку, много играть в подвижные игры, заниматься спортом. -Во-вторых, правильно питаться. Очень важно есть продукты, в которых содержится кальций, это-молоко, кефир, творог, сыр. И белок - это рыба, орехи, яйца. Тогда ваши мышцы станут упругими и сильными, а кости крепкими Стихотворение: Если спортом заниматься Постоянно много лет, Значит, будут укрепляться Наши мышцы и скелет! Пусть скелет всего лишь кости.</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>Дети выполняют упражнение.</p> <p>Ответы детей.</p>

<p>Нам опорой служит он. Без него ни в лес, ни в гости Ни пойдете нипочём! Ведь скелет осанку держит, Мышцы крепятся на нём. Он для тела, словно стержень, А мышцы придают объем. В мышцах скрыта наша сила, Мышцу — мускулом зовем. Человек тогда красивый, Когда строен и селён. (Е. Цветкова).</p>	
<p>3. Заключительная часть (рефлексия)</p>	
<p>-Важно ли то, что вы сегодня узнали? -Что вы расскажете родителям о том, что нового услышали сегодня?</p>	<p>Дети высказывают свои ответы.</p>

Приложение № 7

Конспект сюжетно-ролевой игры

Тема: «Лесная больница».

Образовательная область: «Социально-коммуникативное развитие»

Возрастная группа: старшая

Цель: Способствовать у детей умение играть в сюжетно-ролевую игру «Лесная больница».

Задачи:

- 1) Формировать у детей умение развивать сюжет игры на основе знаний, полученных при восприятии окружающего, литературных произведений;
- 2) Расширять представления о профессии врача;
- 3) Способствовать возникновению ролевого диалога, закрепить названия медицинских инструментов: фонендоскоп, шприц.
- 4) Формировать дружеские взаимоотношения в игре, вызвать сочувствие к заболевшим игрушкам.

Предварительная работа: беседы о профессии врача, медицинской сестры, аптекаря с использованием иллюстраций, рассматривание сюжетных картин; дидактические игры: «Кому, что нужно для работы?», «Кто больше скажет о

профессии», и т.д.; чтение детской литературы А.Крылов «Заболел петушок ангиной», К.Чуковский «Айболит», В.Сутеев «Про бегемота, который боялся прививок».

Виды деятельности: коммуникативная, игровая.

Оборудование:

- игрушка сорока, волшебная палочка, заяц, ёж, лиса, мишка, белка.
- игровые медицинские инструменты
- белые халаты и шапочки для врача, медсестры, аптекаря.

Структура НОД	Деятельность воспитателя	Деятельность детей
<p>Вводная часть Сюрпризный момент</p>	<p>В группу прилетает сорока (игрушка сороки), здоровается с детьми.</p> <p>Ребята, сорока сообщила, что в лесу заболели звери: мишка, зайчик, лиса, ёж и белочка. Они просят нас помочь им. В лесу есть своя лесная больница, но некому в ней работать. Как вы думаете, мы сможем помочь больным зверятам?</p> <p>А кто работает в больнице?</p> <p>Вы знакомы с этими профессиями?</p> <p>Что делают врач, медсестра?</p>	<p>Дети здороваются с сорокой и интересуются, что случилось.</p> <p>Конечно сможем, мы уже играли в больницу и лечили наших кукол, и друг друга лечили.</p> <p>Дети перечисляют работников больницы: главный врач, доктор, медсестра, аптекарь, работник регистратуры, санитары.</p> <p>Да, знакомы.</p> <p>Врач назначают лечение, а медсестры проводят процедуры и</p>

<p>Основная часть</p>	<p>Как мы можем помочь лесным зверям?</p> <p>Ой, а как же мы попадём в лес? Ребята, мне сорока сказала, что она принесла нам волшебную палочку, что бы мы быстро попали в лес. Воспитатель взмахивает волшебной палочкой.</p> <p>Звучит лесная мелодия.</p> <p>На лесной поляне лесная больница, а около неё больные и грустные звери.</p> <p>Вот домик с вывеской «Лесная больница».</p> <p>Заболеет зверь иль птица, Он сюда скорее мчится. А вот здесь у нас сидят Волки, зайцы, мишки, Ждут, когда же к ним придут Мамочки- малышки.</p> <p>Мы с вами будем играть в «Лесную больницу» и будем лечить больных зверей. Главным врачом сегодня буду я. Вы согласны?</p> <p>Роль доктора возьмёт Кирилл, он будет осматривать больных и назначать лечение. Медсестрой – Маша и Ксюша. Они будут выполнять назначение врача, в регистратуре работает – Таня, она выдаёт медицинские карты, аптекарем – Варя, она по рецептам выдаст больным лекарства. А остальные дети</p>	<p>помогают врачу.</p> <p>Мы можем заботиться о них, принести им лекарства, угощения.</p> <p>Дети закрывают глаза и оказываются в лесу.</p> <p>Дети рассматривают больницу и зверей.</p> <p>Да. Дети выбирают себе роль, примеряют соответствующие костюмы, разбирают игрушки зверей и занимают свои места.</p>
------------------------------	--	---

	<p>будут сопровождать больных зверей.</p> <p>Открыта больница для птиц и зверей. Идите лечиться в неё поскорей!</p> <p><u>Главный врач:</u> Здравствуйте, проходим в регистратуру, занимаем очередь, берём карточки и талоны, идём на приём к доктору. Чтобы не толкаться, не мешать друг другу можно присесть на стульчики, подождать своей очереди. Не переживайте, мы сегодня всех примем и осмотрим.</p> <p>Регистратура.</p> <p>Зайка: Здравствуйте, мне нужно к доктору.</p> <p><u>Медсестра:</u> Здравствуйте, как вас зовут?</p> <p>Больной: Зайка.</p> <p><u>Медсестра:</u> Сейчас найду вашу карточку, а вот и она, вот вам талон и ваша медицинская карта, пройдите в кабинет к доктору. До свидания.</p> <p>Зайка: Спасибо. До свидания.</p> <p>Кабинет доктора.</p> <p><u>Зайка:</u> Здравствуйте, можно зайти, доктор?</p> <p>Доктор: Здравствуйте, да, заходите, присаживайтесь. Что случилось?</p> <p><u>Зайка:</u> У меня болит лапка.</p> <p>Сейчас посмотрю, что у вас с лапой. Какая большая царапина, её нужно смазать йодом и перевязать. А ещё я выпишу вам таблетки, их будете принимать на ночь, чтобы ранка не беспокоила. Вот рецепт, в аптеке получите лекарство.</p>	<p>Дети вместе со зверятами занимают очередь в регистратуру. Рассказывают друг другу, что случилось со зверьком.</p>
--	---	--

	<p>Проходите в процедурный кабинет на перевязку. Выздоровливайте. До свидания. <u>Зайка</u>: Спасибо доктор. До свидания.</p> <p>Процедурный кабинет. <u>Зайка</u>: Здравствуйте, меня зовут зайка, меня направил к вам врач, у меня болит лапка. <u>Медсестра</u>: Здравствуйте. Садитесь. Сейчас я вам обработаю вашу ранку. Это будет совсем не больно, нужно немножко потерпеть. Умница, какой ты, зайка, смелый, молодец! Будь аккуратнее и береги себя. <u>Зайка</u>: Спасибо, до свидания.</p> <p>Аптека. <u>Зайка</u>: Здравствуйте. <u>Аптекарь</u>: Здравствуйте. <u>Зайка</u>: Мне врач назначил лекарства. <u>Аптекарь</u>: Так, посмотрим, что вам назначил врач. Вам, зайка, повезло. Все лекарства у нас есть. Сегодня начнёте принимать и сразу пойдёте на поправку. Всего вам доброго! <u>Зайка</u>: Спасибо. До свидания. <u>Аптекарь</u>: Пожалуйста. До свидания.</p> <p>Все звери проходят осмотр у врача, врач внимательно выслушивает каждого пациента, назначает лечение, выписывает рецепт, предлагает пройти в процедурный кабинет.</p> <p>Нам пора возвращаться в детский сад. Чтобы все звери были здоровыми, мы расскажем о правилах здорового образа жизни, а также покажем, как</p>	<p>Обрабатывает ранку и перебинтовывает лапку.</p> <p>Зайка показывает рецепт на лекарства.</p> <p>Зайка берёт лекарства.</p> <p>Дети со зверятами, в порядке очереди посещают доктора, процедурный кабинет и аптеку.</p> <p>Дети по очереди рассказывают о правилах здорового образа жизни и под музыку делают</p>
--	---	---

<p>Заключительная часть</p>	<p>нужно делать зарядку.</p> <p>В жизни нам необходимо Очень много витаминов, Всех сейчас не перечесть Нужно вам побольше есть Зёрна, овощи и фрукты – Натуральные продукты. Сюрпризный момент.</p> <p>Под звуки лесной мелодии всех угощают кусочками моркови.</p> <p>Воспитатель взмахивает волшебной палочкой и дети снова в детском саду.</p> <p>Молодцы ребята, интересная игра у нас с вами получилась. Вы помогли больным лесным зверьям. Кирилл был добрым, внимательным доктором. Маша – заботливой медсестрой, хорошо делала уколы и перевязки. Аптекарь обходительная, быстро и правильно выдавала лекарства. Посетители со своими зверьями были терпеливыми и вежливыми.</p>	<p>зарядку.</p> <p>Дети прощаются со зверьями.</p>
------------------------------------	---	--

Приложении № 8

Дидактическая игра « Опасно- не опасно»

Цель:

1. Учить детей отличать опасные для жизни ситуации, грозящие их здоровью и здоровью окружающих, от неопасных.
2. Уметь предвидеть и предупредить результаты возможного развития ситуации.

3. Закреплять и соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях.

4. Развивать сознание самохранения.

5. Воспитывать чувство взаимопомощи.

Задачи:

1. Определить степень угрозы предлагаемой ситуации для жизни и здоровья.
2. Определить, какая из показанных ситуаций представляет угрозу для здоровья
3. Выбрать и положить нужную карточку
4. **Дидактическая** задача учить находить парные картинки; развивать внимание; воспитывать терпение.
5. Игровые правила вынимать из мешочка по одной фишки с картинками, искать на карточках такое же изображение, закрывать это изображение фишкой.



