

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 53

**«ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ  
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТАРШИХ  
ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ  
ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ»**

авторы:

Куликова Светлана Евгеньевна  
воспитатель

Тулюсина Елена Валентиновна  
воспитатель

Ковров  
2021

## **Наименование опыта**

«Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни у старших дошкольников на основе интеграции традиционных и инновационных форм взаимодействия с родителями»

## **Условия возникновения опыта**

Введение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования ориентирует нас, педагогов, провести анализ собственной деятельности и перестроить педагогический процесс в соответствии с новыми требованиями.

В рамках обновления содержания и особенностей образовательного пространства мы стали отмечать некоторые проблемы, требующие особого внимания, например, в направлении физического развития детей и организации сотрудничества с родителями воспитанников.

Так, при анализе анкет на начало 2020-2021 уч. года мы заметили, что в 70% случаев родители воспитанников старшей группы на первое место для своего ребенка ставят развитие умственных способностей и познавательных процессов, связывая это с успешной подготовкой к школе. И, к сожалению, лишь 30% родителей признают важность воспитания в этом возрасте ориентиров здорового образа жизни, физического развития. На вопрос анкеты «Как проводите с ребенком выходные?» в большинстве случаев отвечают: «Ходим в гости, в кафе, в лес на шашлыки, смотрим телевизор». А по опыту прошлых лет, в физкультурных праздниках и досугах взрослые чаще всего участвовать отказывались, ссылаясь на занятость и нехватку времени.

Показатели педагогической диагностики в сентябре 2020 года выявили низкий и средний уровень представлений детей о взаимосвязи здоровья и образа жизни, о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Диагностическая игра «Закончи предложения», позволяющая определить ценностное отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни, показала недостаточное владение детьми валеологическим содержанием беседы, неустойчивую мотивацию или немотивированность к здоровому образу жизни.

Поэтому нам, воспитателям старшей группы, предстояло решить проблему формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и в связи с тем, что это невозможно без привлечения семьи, решить вопрос повышения заинтересованности родителей в совместном воспитании у детей ценностных ориентиров здорового образа жизни.

Проведение в детском саду Физкультурных праздников подтолкнуло нас к мысли о том, что решению обозначенных проблем будет способствовать систематическая организованная досуговая деятельность, направленная на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Аргументами в пользу данного выбора выступают следующие характеристики и возможности таких мероприятий:

- во-первых, досуговая деятельность всегда интересна детям, в ней они демонстрируют самостоятельность, открытость общения, позитивное отношение к происходящему, самореализуются, проявляют свою активность, инициативу;

- во-вторых, она позволяет осуществлять системно – деятельностный подход, использовать интеграцию разных видов детской деятельности, что способствует лучшему усвоению и закреплению полученных представлений, обеспечивает свободу выбора ребенка, проявления его истинных побуждений и потребностей;

- в-третьих, досуговая деятельность способствует демонстрации положительного опыта ребенка, установлению неформальных отношений среди детей и взрослых, организации эффективного сотрудничества с семьями воспитанников.

Перечисленные выше характеристики отражают принципы и соответствуют требованиям ФГОС ДО.

Мы предположили, что систематическая досуговая деятельность с привлечением к ее подготовке или участию родителей воспитанников будет способствовать достижению оптимальных результатов в работе по формированию ценностных ориентиров здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

## **Актуальность и перспективность опыта**

Современное общество, характеризующееся высочайшими темпами своего развития, активная и повсеместная информатизация предъявляют с каждым днем всё большие требования к человеку и его здоровью.

Произошедшие перемены не могли не отразиться на состоянии здоровья людей различного возраста, но особую озабоченность вызывает качество здоровья детей и подростков. Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей стала национальной.

Вопросы охраны здоровья, здоровьесбережения детей, приобщения их ценностям ЗОЖ нашли свое отражение во многих действующих нормативно-правовых документах, начиная с Конституции Российской Федерации и Конвенции ООН о правах ребенка и заканчивая Образовательной программой любого дошкольного учреждения.

Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни занимают важное место в охране здоровья обучающихся и согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (*статья 41*).

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет одним из пяти направлений физическое развитие детей, которое включает в себя кроме развития основы физической культуры «становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Исходя из требований современной действительности и нормативных документов в Основной образовательной программе дошкольного образования нашего детского сада среди приоритетных задач развития и воспитания детей дошкольного возраста обозначено укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование положительных представлений и основ здоровьесбережения, его двигательной и гигиенической культуры.

Поскольку дошкольный возраст является сензитивным периодом закладки основ мировоззрения и отношения к окружающей действительности, то на первый план среди направлений физического развития ребенка выходит становление у детей устойчивой мотивации, приобщение к ценностям здорового образа жизни и, как следствие, овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ, формирование осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Поэтому в настоящее время наиболее актуальной является потребность в активной разработке и использовании в образовательном процессе дошкольного учреждения здоровьесформирующих технологий с подбором наиболее эффективных методов, приемов и средств, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему

здоровью уже в дошкольные годы. Предлагаемый опыт является попыткой обновленного подхода к организации образовательного процесса по здоровьесбережению и имеет достаточно широкие перспективы развития.

## Теоретическая база опыта

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Апанасенко Г.Л., Попова О.А. определяют здоровый образ жизни как «поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Укрепление же здоровья - мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия.»

Ю.П.Лисицин и Г.И.Царегородцев дают следующее определение ЗОЖ: «Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни. По мнению М. В. Чечета, “здоровый образ жизни – это индивидуальная система привычек и поведения человека в процессе его жизнедеятельности, когда обеспечивает ему хорошее здоровье”.

В. Г. Игнатович, в свою очередь, обращает внимание, что здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а «стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности».

Л. Шевеленко подчёркивает, что здоровый образ жизни – это “такая организация учёбы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счёте, гармоническое развитие во всех возрастных периодах”.

Таким образом, в настоящее время существует несколько определений ЗОЖ, но все они сводятся к тому, что здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья и являющийся предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, полноценного выполнения им социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизни.

При этом, установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия, и, по словам И.И.Брехмана, основоположника науки о здоровье – валеологии, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста».

Система дошкольного образования играет большую роль в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников ценностей здорового образа жизни, поскольку, как отмечает ряд авторов (В. Г. Игнатович, И. И. Капалыгина, И. В. Кривошеина, В. Г. Кудрявцев, Я. Л. Мархоцкий, И. Новикова, Н. В. Самусева, Е. В. Фролова, М. В. Чечета и др.), правильно организованная воспитательная и образовательная работа с детьми зачастую в большей степени, чем все медико-

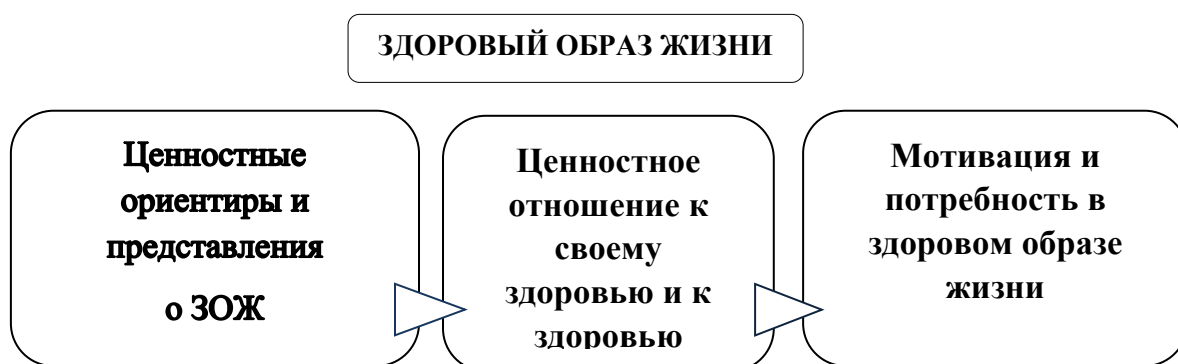
гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья, его сбережение и приучение к здоровому образу жизни.

К главным составляющим здорового образа жизни относятся эколого-гигиенические условия, правильное питание, психологический комфорт, рациональный распорядок дня, оптимальный двигательный режим, адекватная особенностям здоровья каждого ребенка система закаливания. При этом каждый из компонентов здорового образа жизни является своего рода «мини-системой» с обязательными правилами выполнения.

В структуре здорового образа выделяются:

- системные представления у дошкольников по основным направлениям здорового образа жизни;
- осознанное ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- устойчивая мотивация, потребность в здоровом образе жизни.

Схематически структура ЗОЖ представлена на рисунке:



Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация ребенка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В исследованиях Н.В. Бордовской, В.П.Озерова, С.Ю. Толстой, О.Л. Трещевой, С.О. Филипповой подчеркивается *роль социума* как среды формирования у детей определенного образа жизни.

Основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ является семья. Ни одна эффективная программа или технология не могут гарантировать полноценного результата, если её задачи не решаются совместно с семьёй, если не создано детско-взрослое сообщество (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, сотрудничество, учёт возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Мы предположили, что эффективным средством создания социальной среды, состоящей из ближайшего окружения ребенка и формирующей у старших дошкольников ценности здорового образа жизни, будет досуговая деятельность.

Тема детского досуга также широко представлена и освещена в исследованиях отечественных педагогов и психологов: Н. А. Ветлугиной, Н.К. Крупской, Б.Т. Лихачева, А. С. Макаренко, Н.П. Сакулиной, В.А. Сухомлинского, С.Т. Шацкого и др.

С позиции современных исследователей (А.Б. Антонова и Т.С. Комарова, А.В. Даринский, М.Б. Зацепина, М.В. Созинова и др.) досуг - сложное социальное явление, включающее отдых, развлечение, праздник, самообразование и творчество, важнейшее средство социализации и индивидуализации личности человека, позволяющее по собственному усмотрению использовать свое свободное время для самообогащения, развития имеющихся способностей и склонностей.

В своей работе мы исходили из определения досуга, как совокупности видов деятельности, ориентированных на удовлетворение физических, духовных и социальных потребностей людей в свободное время и связанных преимущественно с отдыхом и развлечениями (играми, чтением, танцами, занятием физкультурой и спортом) и как средства реализации интересов личности, связанных с самореализацией, развитием, общением, оздоровлением, имеющего свободный развлекательный и ненавязчивый характер.

Формирование у дошкольников ценностей здорового образа жизни будет наиболее успешным, если:

- определено содержание понятия "здоровый образ жизни", включающего биологические, социальные и экологические представления: для нас здоровый образ жизни – в нашем случае - это образ жизни человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья с помощью и соблюдением эколого-гигиенических условий, правильного питания, рационального распорядка дня, двигательной активности и закаливания, морального настроя и отказа от вредных привычек.

- спроектирована педагогическая технология, включающая формы, методы, условия, принципы, этапы формирования представлений и устойчивой мотивации здорового образа жизни, а также диагностику определения уровня их сформированности;

- разработана и внедрена модель взаимодействия субъектов образовательного процесса, предполагающая подготовку педагогов к решению задач формирования у детей ценностей здорового образа жизни, к методическо-просветительской работе и организации сотрудничества с родителями.

## **Новизна опыта**

Новизна нашего опыта заключается в том, что досуговая деятельность, несущая в себе огромный потенциал как форма организации сотрудничества детей и взрослых, рассматривается нами как главная интеграционная составляющая в формировании ценностных ориентиров здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Нами сделана попытка разработки и внедрения системы досуговой деятельности в группах старшего дошкольного возраста, направленной на воспитание у детей основ ЗОЖ и включающей в себя совместные досуговые мероприятия с привлечением и непосредственным участием родителей воспитанников.

## **Ведущая педагогическая идея**

Ведущая педагогическая идея заключается в создании эффективной системы работы по организации досуговой деятельности детей старшего дошкольного возраста, направленной на формирование у воспитанников ценностных ориентиров здорового образа жизни.

Мы уверены, что эта систематическая досуговая деятельность будет также способствовать привлечению родителей к воспитанию у детей осознанного отношения к своему здоровью и повышению результативности общего физического развития воспитанников посредством активизации интереса к двигательной деятельности.

## **Технология опыта**

*Цель:* формирование ценностных ориентиров здорового образа жизни у старших дошкольников.

Для достижения оптимальных результатов определены следующие *задачи*:

- создание условий для проявления активности и развития инициативы воспитанников и их родителей по проблеме здоровьесбережения и приобщения к ЗОЖ;
- разработка и внедрение системы досуговой деятельности в группах старшего дошкольного возраста, направленной на воспитание у детей основ ЗОЖ;
- становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в рамках реализации совместных досуговых мероприятий с участием родителей;
- повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения как следствие организации сотрудничества с педагогами посредством досуговой деятельности;
- улучшение результативности общего физического развития воспитанников посредством интереса к двигательной деятельности и применения навыков в повседневной жизни.

При реализации первой задачи деятельность по взаимодействию с семьями воспитанников выстроили по четырем основным направлениям:

- педагогический мониторинг
- педагогическая поддержка
- педагогическое образование
- педагогическое партнерство

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ

Тема	Формы, методы, приемы проведения	Результаты деятельности
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ изучение семей воспитанников для выявления: ее ценностей, увлечений членов семьи, опыта, семейного воспитания,</li> <li>▪ выявление запросов родителей, сведений о состоянии и особенностях здоровья детей,</li> <li>▪ анализ заболеваемости и диагностика физического развития,</li> <li>▪ фиксация активности и результатов участия родителей в совместной деятельности,</li> <li>▪ выявление семейного опыта по ЗОЖ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ социальный опрос,</li> <li>▪ работа «Почтового ящика: Вы спрашиваете – мы отвечаем»,</li> <li>▪ индивидуальные беседы,</li> <li>▪ наблюдения,</li> <li>▪ собеседования с детьми и родителями,</li> <li>▪ посещение на дому</li> <li>▪ анализ медицинских карт дошкольников</li> <li>▪ анкетирование родителей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ создание банка данных о семьях воспитанников, условий проживания;</li> <li>▪ установление доверительных отношений</li> <li>▪ выявление запросов родителей и разработка плана совместной работы</li> <li>▪ повышение заинтересованности родители в вопросах воспитания ребенка, самоанализа собственной воспитательной деятельности.</li> </ul>

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Форма	Тема
Родительские собрания	«Личный пример взрослого – лучший метод воспитания», «Актуальные вопросы формирования полезных привычек и осознанного отношения к своему здоровью у старших дошкольников»
Групповые консультации	«Здоровые дети в здоровой семье», «О здоровом питании», «Режим дня в жизни дошкольника» и др.
Наглядно-текстовая Информация	<p>Памятки: «Утренняя гимнастика вместе мамой, вместе с папой», «Бережём здоровье смолоду», «Кодекс здоровья», «Активный досуг в семье» (по сезонам) и т.п.;</p> <p>папки – передвижки: «О профилактике плоскостопия и сколиоза», «На прогулке: вместе с мамой, вместе с папой», «Откуда берутся неспортивные дети?» и др.;</p> <p>буклеты: «В какую секцию отдать ребенка», «Домашний стадион»;</p> <p>информационные листы: «Витаминный календарь», «О значении физкультуры в жизни ребенка», «Листок здоровья» и т.д.</p>

Презентация семейных материалов	Портфолио семьи, фотоотчеты по темам: «Отдыхаем вместе», «Любимые виды спорта», «Как мы закаляемся», «Активный выходной» и т.д.
День открытых дверей	Показ организации режимных моментов, связанных с питанием, гигиеной и двигательной активностью детей
Игротека	«Зимние забавы», «Игры на летней прогулке», «Поиграйте с нами», «Спортивные игры в кругу семьи», «Игры о спорте»
Выпуск газеты	«Здоровый дошколенок»

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Форма	Тема	Результаты деятельности
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ родительские собрания и консультации (групповые, индивидуальные)</li> </ul>	«Забота государства о здоровье ребенка в нормативно -правовых документах РФ и локальных актах МБДОУ», «О здоровье всерьез», «Здоровье ребенка в наших руках» и др.	Родители обладают сведениями о современных требованиях и подходах к здоровью ребенка, знаниями о способах сохранения и укрепления здоровья детей, созданию необходимых условий в семье.
▪ мастер-классы	«Спортивное оборудование своими руками», «Подвижные игры во дворе и дома»	
▪ тренинги	«Хочу быть здоровым», «Мое здоровье – в моих руках»	
▪ семинары	«Забота о здоровье ребенка или профилактические мероприятия в семье», «Вредные привычки взрослых и здоровье ребенка в будущем»	
▪ практикумы	«На зарядку – становись!», «Профилактический массаж и самомассаж с предметами и без»	
▪ уголок здоровья для родителей	«Это важно знать», «Полезная информация для всех»	

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО

Направления	Формы, методы, приемы проведения	Результаты деятельности
Создание развивающей предметно – пространственной среды в группе и помещениях детского сада	проведение акций (совместное оснащение предметно-развивающей среды группы, изготовление атрибутики к мероприятиям и т.п.)	Родители активно участвуют в досуговой деятельности, заинтересованы в планировании и организации различных мероприятий оздоровительного характера.
Совместные проекты, обмен опытом	презентации проектов, выставок, опыта семейного воспитания, мастер — классы	
Совместные мероприятия досуговой деятельности здоровьесберегающей направленности	организация досуговых мероприятий с участием детей и родителей (близких родственников)	

В совместной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста по формированию ценностных ориентиров здорового образа жизни нами применяются разнообразные формы работы, среди которых:

- ООД валеологической направленности;
- ситуативные беседы и обмен информацией;
- заучивание стихотворений, пословиц, речевок, закличек и т.д.;
- моделирование и обыгрывание различных ситуаций;
- чтение и рассматривание книг, иллюстраций, сюжетных и предметных картинок, тематических альбомов;
- организация сюжетно-ролевых, дидактических, тренинговых, подвижных игр, имитационно - игровых упражнений, игр – забав и т.д.;
- проведение мероприятий физкультурно-оздоровительной работы: занятия физкультурой, утренняя гимнастика и гимнастика после сна, физминутки и динамические паузы, самомассаж, пальчиковая, дыхательная и зрительная гимнастики, психогимнастика, оздоровительный бег, ходьба по дорожке здоровья и др.;
- выполнение режимных моментов с элементами здоровьесбережения таких как: прогулка, гигиенические, профилактические и закаливающие процедуры.

Особое место помимо указанных выше форм в старшем дошкольном возрасте стала приобретать досуговая деятельность, которая на этапе дошкольного детства представляет собой сложный комплекс сочетающихся между собой различных видов детской деятельности и включает разнообразное содержание взаимодействия с дошкольниками.

При организации досугов для детей старшего возраста мы стремились к тому, чтобы они сочетали в себе различные варианты музыкальной, художественной, познавательной, изобразительной, игровой, театрализованной, двигательной деятельности.

Применяемые в работе досуги имеют различную направленность. Так большую их часть составляют *физкультурные мероприятия*, поскольку они относятся к одной из наиболее эффективных форм активного отдыха. Они ценны тем, что способствуют удовлетворению у детей естественной потребности двигаться, поддержанию интереса ребенка к движению и активного участия в освоении пространства, окружающего мира, самопознания и эмоционального восприятия жизни.

Содержание физкультурного праздника во многом зависит от сезона года и конкретных условий, в которых он проводится.

Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении физкультурных досугов в летнее время на открытом воздухе.

В зимнее время основу досуга составляют физические упражнения и игры, характерные для зимних погодных условий, это и более активная двигательная деятельность всех участников на протяжении всего праздника, и зимние забавы в виде катания на санках, лыжах, метания снежков, элементы игры в хоккей, игры-эстафеты на снегу и т.п.

По композиции физкультурный досуг бывает разнообразным: он строится на знакомых подвижных играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазанье, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку и т.п.).

Во время спортивных развлечений ребенок ведет себя более раскрепощенно и непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Индивидуальные и коллективные выступления детей демонстрируют всем присутствующим, какими они стали крепкими, сильными, быстрыми.

Часто во время физкультурного досуга в качестве разминки, конкурса или динамической паузы используем задорную, веселую, энергичную музыку («Солнышко лучистое» и «А на улице мороз» муз. В. Шаинского, сл. М. Пляцковского, «Зверобика» муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта и др.), под которую дети активно и дружно выполняют танцевально-ритмические движения, иногда вместе с родителями или зрителями.

Всегда интересно проходят *музыкально-физкультурные досуги*, в которых дети упражняются в выполнении движений под музыку с такими предметами как: мячи, ленты, обручи, помпоны и т.д., связки элементов аэробики, других ритмических упражнений.

Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, координацию, грациозность и выразительность движений. Дети учатся двигаться под музыку, согласовывать собственные движения с окружающими, у них развивается музыкальный слух, память, такие черты личности, как самостоятельность и ответственность.

Наши дети знают, что музыка и танец улучшают настроение, а хорошее настроение – еще один важный фактор здоровья.

Во время *познавательного* досуга дети демонстрируют знания освоенного материала по теме, отгадывают загадки, отвечают на вопросы гостей — героев, играют в дидактические игры, решают командой и индивидуально проблемные ситуации, связанные с правилами здоровья, безопасного поведения в окружающем мире.

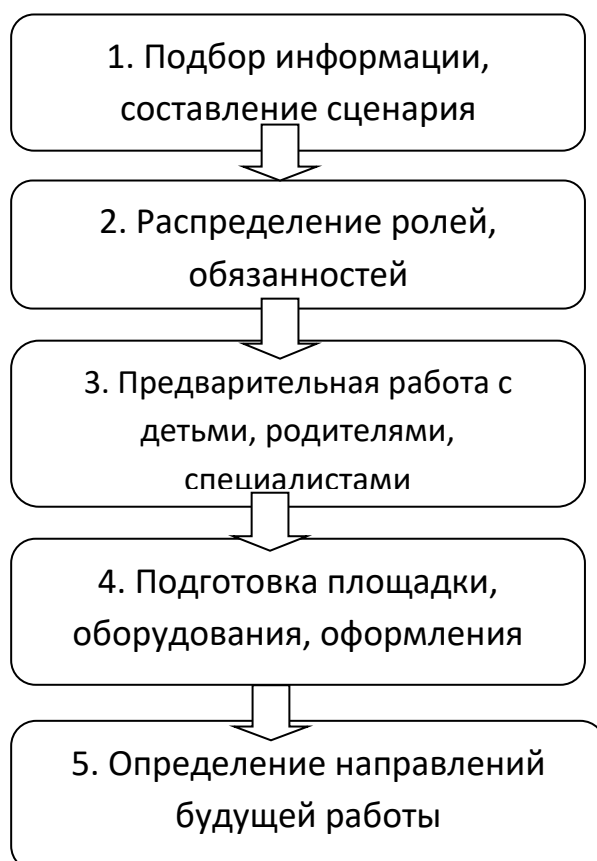
Мероприятие «Даёт силы нам всегда витаминная еда», целью которого была пропаганда здоровой пищи и рационального питания, завершала презентация блюд, которые дети сделали своими руками из овощей и фруктов. А познавательное развлечение «В гости к бабушке Кссении» закончилось дегустацией разных видов варенья, которые были приготовлены из экологически чистых ягод.

В содержание каждого досуга мы стараемся включать игры оздоровительного и профилактического характера. Это могут быть:

- пальчиковые игры
- гимнастика или упражнения для глаз
- профилактические упражнения по предупреждению сколиоза и плоскостопия
- элементы массажа и самомассажа
- дыхательные упражнения

Важным элементом любого развлечения являются «сюрпризные моменты» и приглашения на праздник героев любимых детских произведений. В качестве гостей или ведущих мероприятий по ЗОЖ это могут быть тематические персонажи, например такие, как доктор Айболит, скоморохи - зазывалы, «Девочка — чумазая», «Незнайка» и т.п. Они помимо поддержания интереса и создания хорошего праздничного настроения на наших праздниках принимают обязательное участие в общении с детьми и зрителями, в играх, викторинах и танцах, награждении победителей эстафет и соревнований. Вместе с детьми они читают стихи, вспоминают пословицы, поют песни, раскрывающие значение утренней гимнастики и физкультуры, полезных продуктов и привычек, необходимость соблюдения правил безопасного поведения и личной гигиены, укрепления и поддержания здоровья и т.д.

### АЛГОРИТМ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА



При подготовке досуга придерживаемся следующего алгоритма:

#### 1. Подбор информации и составление сценария.

Подготовка к досугу начинается с определения темы, цели, вида досуга и его основных задач. Тема досуга должна соответствовать тематическому блоку, в рамках которого идет в этом месяце работа по приобщению детей к здоровому образу жизни. Далее подбираем из различных источников информацию для составления плана-сценария досуга.

#### 2. Распределение ролей и обязанностей.

Четкое составление программы помогает спланировать работу и предусмотреть распределение обязанностей между его организаторами и предполагаемыми участниками.

Распределяя обязанности, определяем, кто будет заниматься:

- ✓ подбором или подготовкой атрибутов для игр и упражнений;
- ✓ изготовлением эмблем для команд, памятных дипломов или медалей;
- ✓ отработкой сценария праздника, его музыкальным оформлением;
- ✓ разучиванием с детьми показательных номеров (выступлений);
- ✓ отбором и повторением подвижных игр, танцев;
- ✓ обеспечением травмобезопасности места проведения праздника.

3. Предварительная работа с детьми, родителями и специалистами, координация совместной деятельности.

На этом этапе стараемся как можно подробнее отразить всю предварительную работу, которая должна быть проделана воспитателями вместе с детьми, в сотрудничестве с родителями и специалистами, поскольку успех проведения досуга во многом зависит от того, насколько детально и четко она проведена.

4. Подготовка и оформление площадки, расстановка оборудования, атрибутов и мебели. Этот этап включает в себя отражение тематики мероприятия, создание условий для выступления детей, организации игр (соревнований, аттракционов), работы судей, обеспечение условий безопасности требований СанПин, комфортного размещения зрителей и т.д.

При составлении плана-сценария досуга учитываем следующие педагогические принципы и моменты:

- ✓ учет возрастных и индивидуальных особенностей и возможностей детей;
- ✓ интеграция различных образовательных областей и видов деятельности;
- ✓ постепенное возрастание физической и психоэмоциональной нагрузки;
- ✓ чередование игр и соревнований с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий, направленных на снятие напряжения;
- ✓ по возможности чередование массовых и индивидуальных игр и заданий;
- ✓ организация игр и заданий для зрителей;

✓ обязательное включение в досуги знакомых, любимых детьми игр и интересных им заданий (по тематике мероприятия), но при этом добавление элементов новизны в виде: новых атрибутов, обновленных вариантов заданий, незнакомой музыки, сюрпризных моментов с участием персонажей, неожиданное для участников создание проблемной ситуации и т.д.

Подготовительная работа воспитателя с детьми включает в себя:

- регулярное освоение гимнастических упражнений во время физкультурных занятий, гимнастики;
- ежедневное участие детей в подвижных и спортивных играх, спортивных упражнениях, предусмотренных программой;
- проведение тематических бесед, рассматривание картин, книг, альбомов, разучивание стихотворений, речевок, пословиц, ролей и др.;
- организация продуктивной деятельности, направленной на художественное оформление, изготовление памятных подарков соперникам, зрителям, болельщикам, придумывание эмблем, символики названий команды.

Предварительная работа с родителями предусматривает:

- оформление наглядной информации о предстоящем мероприятии;
- проведение консультаций или мастер – класса;
- создание команды из числа родителей, желающих непосредственно участвовать в празднике, и проведение 1 — 2 тренировок;
- подготовка костюмов для выступлений, праздничного сюрприза и эмблем;
- участие других родителей в художественном и музыкальном оформлении, в поиске дополнительной информации для детей или закреплении изучаемого материала;
- изготовление спортивных атрибутов, обсуждение вопросов организации видео и фотосъемок.

При разработке сценария стараемся учитывать основную его идею, девиз, под которым проходит досуг. Так, например, для досугов, проходящих под девизом «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» и «Сильные, смелые, ловкие, умелые», Главными задачами девиза являются пропаганда значимости физической культуры, гигиенических факторов, естественных сил природы, как важнейших средств укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функций организма, воспитания у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и играми.

В связи с тем, что работа носит систематичный и планомерный характер, нами разработан перспективный план досуговой деятельности в группах старшего дошкольного возраста на учебный год, который осуществляется по блокам: «Мое тело», «Режим дня», «Вредные и полезные привычки», «Правила гигиены и закаливание», «Витамины и правильное питание», «Микробы и вирусы», «Наше настроение», «Спорт и здоровье», «Школа безопасности», «Что такое здоровье».

Планирование представляет собой сетку (таблицу), в которой отражены: периодичность проведения досуга (как правило, 1 раз в месяц), название тематического

блока и самого досуга, его направленность, которая определяется видом детской деятельности, преобладающим при проведении досуга, указываются его организаторы и участники. Родители воспитанников могут выступать как в роли организаторов, наших помощников, так и могут быть непосредственными участниками досуговой деятельности.

### Перспективное планирование досуговой деятельности в старшей группе

Время проведения	Тематический блок	Название досуга	Вид досуга	Организаторы	Участники
сентябрь	Мое тело	Наши помощники - глаза	познавательно-оздоровительный	воспитатели медсестра	дети, воспитатели, медсестра
октябрь	Правила гигиены и закаливание	Кто с закалкой дружит – никогда не тужит	познавательно-оздоровительный	воспитатели , родители	дети, воспитатели
ноябрь	Режим дня	Научим Незнайку соблюдать режим дня	познавательно-физкультурный	дети, воспитатели	дети, воспитатели
декабрь	Вредные и полезные привычки	Наше здоровье в наших руках	физкультурный	дети, воспитатели , инструктор по ФК	дети, воспитатели, родители
январь	Спорт и здоровье	Ай да валенки!	познавательно-физкультурный	воспитатели , родители	дети, воспитатели
февраль		Мама, папа, я – спортивная семья!	познавательно-физкультурный	воспитатели , инструктор по ФК	дети, родители
март	Витамины и правильное питание	Путешествие в деревню к бабушке Варварушке	познавательный	воспитатели	дети, воспитатели
апрель	Микробы и вирусы	Сказка про микроба Ангинку	театрализованно-познавательный	воспитатели	дети, воспитатели
май	Наше настроение	Если нравится	музыкально-	дети,	дети,

		тебе, то делай так!	физкультурный	воспитатели , родители	воспитатели, родители
<b>июнь</b>		Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	физкультурный	воспитатели , инструктор по ФК	дети, воспитатели, родители
<b>июль</b>	Школа безопасности	В школе пешеходных наук	познавательно-физкультурный	воспитатели , родители	дети, воспитатели

### **Перспективное планирование досуговой деятельности в подготовительной группе**

<b>Время проведения</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Название досуга</b>	<b>Вид досуга</b>	<b>Организаторы</b>	<b>Участники</b>
<b>август</b>	Что такое здоровье	Праздник в лесу	физкультурный	воспитатели, инструктор по ФК	дети
<b>сентябрь</b>	Мое тело	Наши помощники - глаза	познавательный	воспитатели	дети, воспитатели
<b>октябрь</b>	Правила гигиены и закаливание	Если хочешь быть здоров – закаляйся	познавательный	воспитатели, родители	дети, воспитатели
<b>ноябрь</b>	Режим дня	Скоро в школу	театрализованно-физкультурный	воспитатели, муз. руководитель	дети, воспитатели, муз. руководитель
<b>декабрь</b>	Вредные и полезные привычки	По дорогам к доброму здоровью	познавательно-физкультурный	Воспитатели	дети, воспитатели, родители
<b>январь</b>	Спорт и здоровье	Малые Зимние Олимпийские игры	спортивный	воспитатели, родители	дети, воспитатели, родители

					ли
<b>февраль</b>		Аты – баты, мы солдаты	физкультурный	дети, родители	дети, родители
<b>март</b>	Витамины и правильное питание	Даёт силы нам всегда здоровая еда	познавательный	воспитатели, родители	дети, воспитатели, родители
<b>апрель</b>	Микробы и вирусы	Уроки Айболита	познавательный	воспитатели, родители	Дети
<b>май</b>	Наше настроение	Весеннее ассорти	музыкально-физкультурный	воспитатели, муз. руководитель	дети, воспитатели, муз. руководитель
<b>июнь</b>		Зарница	физкультурно-спортивный	дети, воспитатели, родители	дети, воспитатели
<b>июль</b>	Школа безопасности	Что в лесу прекрасно и что в лесу опасно	познавательно-физкультурный	воспитатели, инструктор по ФК	дети, родители, воспитатели

Большая часть досугов имеет физкультурно - ориентированный характер, приобщает детей к двигательной активности. Но и, конечно, любой досуг другого вида также включает в себя подвижную или спортивную игру, динамическую паузу или физминутку, игровые соревновательные упражнения, танцевально–ритмические движения или другие элементы здоровьесбережения.

Организуем досуг чаще всего во второй половине дня, в музыкальном или физкультурном зале, а в летнее время - в первой половине дня, во время прогулки.

Развлечения проводим с воспитанниками одной возрастной группы или двух одновозрастных, но иногда с участием разновозрастных групп (старшей и подготовительной).

5. В алгоритме организации досуговой деятельности нами предусмотрен пятый, последний этап, который раскрывает содержание или направленность последующей работы после реализации основного мероприятия. Основными задачами данного этапа выступают:

- поддержание интереса детей к проведенному досугу посредством проведения беседы или предложения зарисовать понравившееся, или проиграть аттракционы, задания, вызвавшие наибольший интерес. В рамках этой задачи оформляется фотовыставка, с помощью которой сохраняется память о мероприятии и дается возможность детям и взрослым делиться впечатлениями о прошедшем мероприятии;

- создание мотивационной установки на последующую совместную работу, где дается оценка того, что происходило: как хорошо получилось и почему, как постарались дети и их родители, сделавшие это и это, кого из персонажей хотелось бы им увидеть на празднике в следующий раз и т.д.

### Результативность опыта

Сравнительный анализ результатов анкетирования родителей воспитанников, проведенного в сентябре 2020 г. (в начале учебного года в старшей группе) и сентябре 2021 года (с теми же родителями подготовительной группы), представлен в следующей таблице.

<i>Направления развития ребенка</i>	Предпочтения или запросы родителей (всего 20 чел.)	
	сентябрь 2020 г.	сентябрь 2021 г.
Развитие умственных способностей детей и познавательных процессов	8	10
Физическое развитие и воспитание основ здорового образа жизни	3	10
Речевое развитие, формирование коммуникативных способностей	9	10
Трудовое воспитание	7	9
Эстетическое развитие	6	10
Экологическое воспитание	5	9
Нравственное воспитание	9	10
Другое	2	1

Из таблицы видно, что на начало 2020-2021 уч. года родители детей старшей группы в 80% случаев на первое место для своего ребенка ставят развитие умственных способностей и познавательных процессов и лишь 30% родителей признают важность воспитания в этом возрасте ориентиров здорового образа жизни. На начало подготовительной группы происходит изменение ориентиров в предпочтениях родителей: не уменьшая заинтересованности в познавательном, речевом развитии, эстетическом и нравственном воспитании своих детей, родители благодаря проводимой работе стали понимать значимость физического развития и воспитания основ здорового образа жизни у своего ребенка.

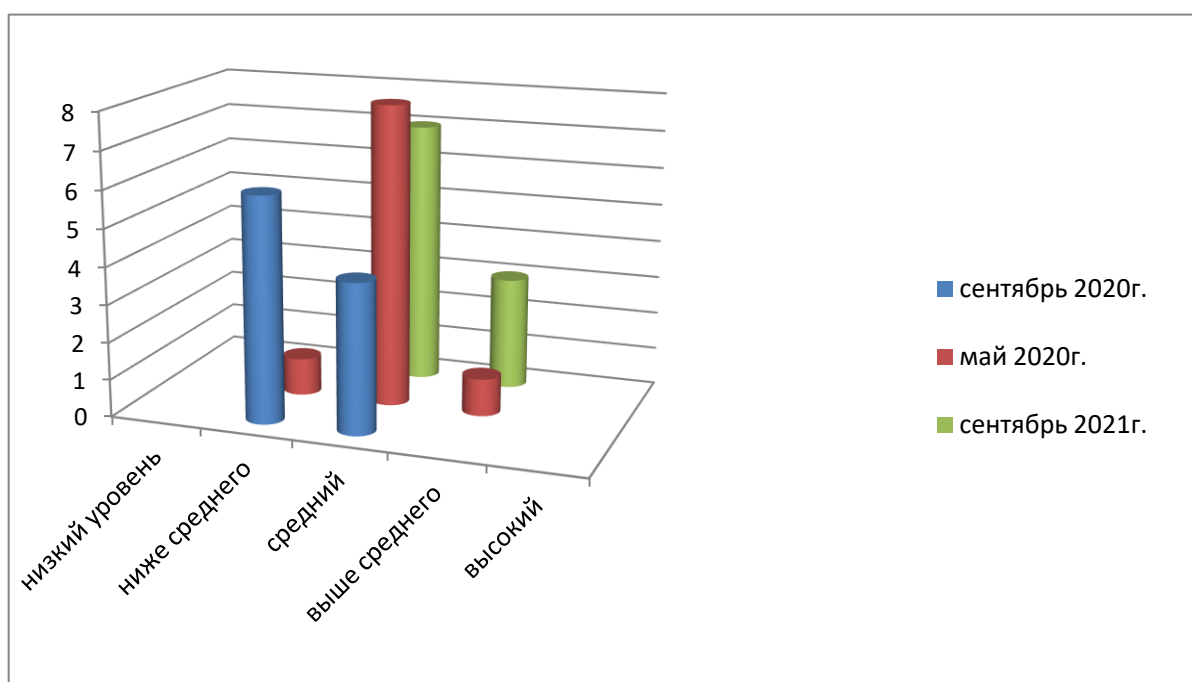
При анализе анкет, проведении родительских собраний и презентаций опыта семейного воспитания также замечаем повышение компетентности родителей воспитанников в вопросах здоровьесбережения и физического развития детей.

Согласие родителей на участие в подготовке и проведении досугов с каждым разом становится все шире и активнее. По отзывам родителей, праздники, досуги и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяют детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти, как яркое событие. Кроме этого, организация в феврале 2020 года фотовыставки «Мы со спортом

дружим, никогда не тужим» или «Мой активный выходной» и беседы с воспитанниками показали, что изменился характер совместного отдыха родителей с детьми: семьи стали отдавать предпочтение прогулкам, подвижным и спортивным играм, активному отдыху.

При анализе анкет родителей отмечается также позитивная оценка работы педагогов и поддержка основной части родительской общественности деятельности ДООУ по формированию ценностных ориентиров в семье через соблюдение рекомендаций по соблюдению режима дня, организации детского питания, закаливающих и профилактических процедур, правил проведения двигательной деятельности детей дома и совместного активного отдыха.

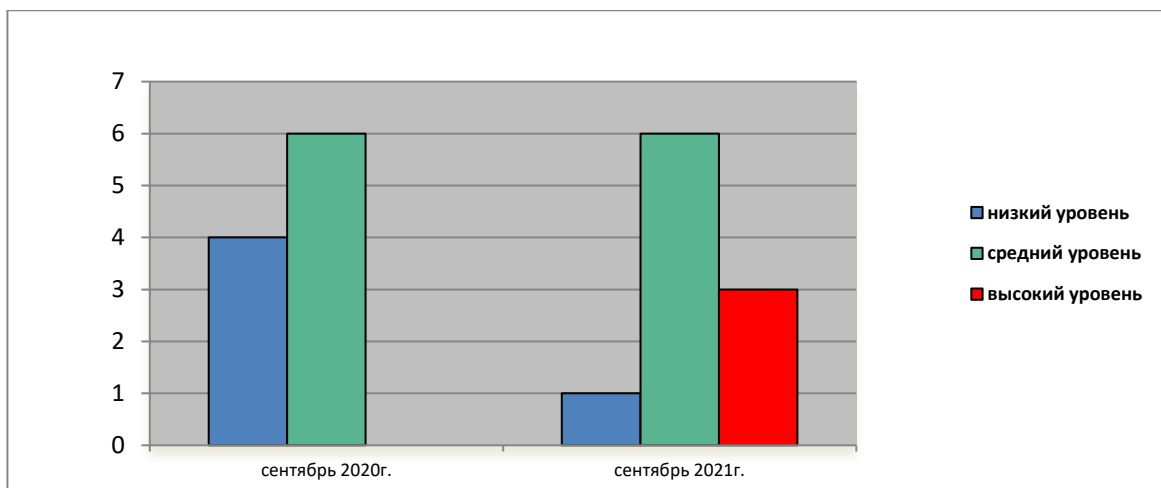
Используемая нами система досуговой деятельности, направленная на формирование ценностных ориентиров здорового образа жизни у детей наряду с организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий способствовала улучшению показателей физического развития детей.



С целью определения эффективности системы досуговой деятельности, включенной в образовательный процесс наряду с другими формами работы и здоровьесберегающими технологиями, и изучения степени сформированности у дошкольников мотивации к здоровому образу жизни на всех этапах работы мы использовали несколько диагностических методик.

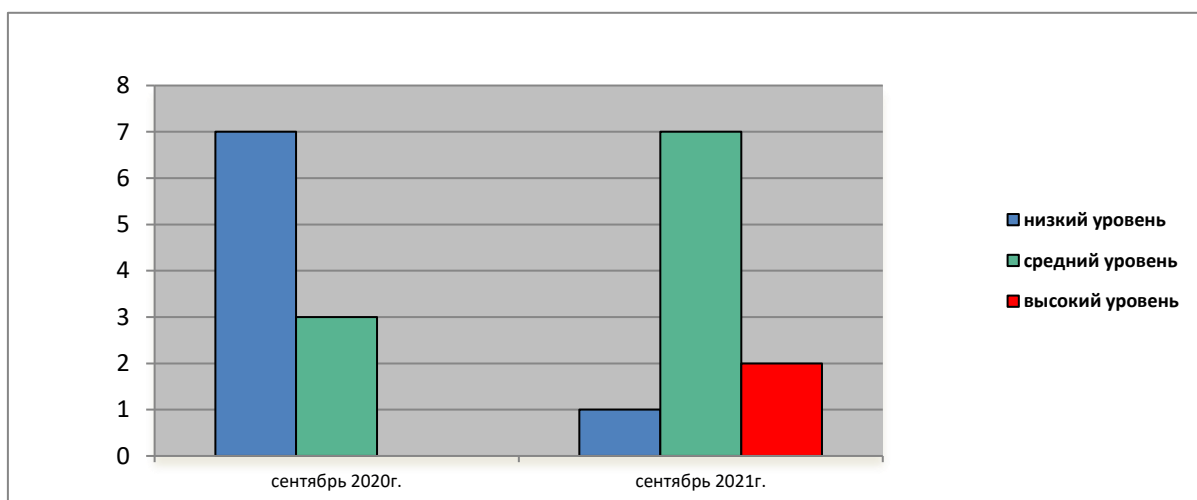
Для выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников нами проводилась беседа, вопросы для которой предложил В. Г. Кудрявцев. На начало старшей группы ниже среднего уровень представлений показали из человек – 6 детей, средний уровень – 4 детей. На начало подготовительной группы выше среднего уровень представлений – у 3 детей, средний – у 7 человек.

#### **Выявление представлений о здоровом образе жизни у дошкольников по В. Кудрявцеву**



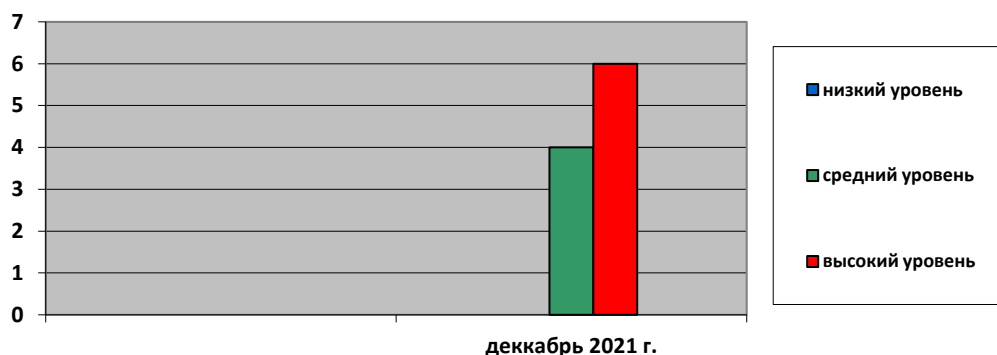
Наблюдения за детьми в режимные моменты, предложенные И. Новиковой и направленные на изучение потребности детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий показали в сентябре 2020 года следующие результаты: низкий уровень - 4 детей, средний – 6 детей, высокий –, а в сентябре 2021 года: низкий уровень - 1 ребенок средний уровень – 6 детей, высокий – 3 детей.

#### **Изучение потребности в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий по И. Новиковой**



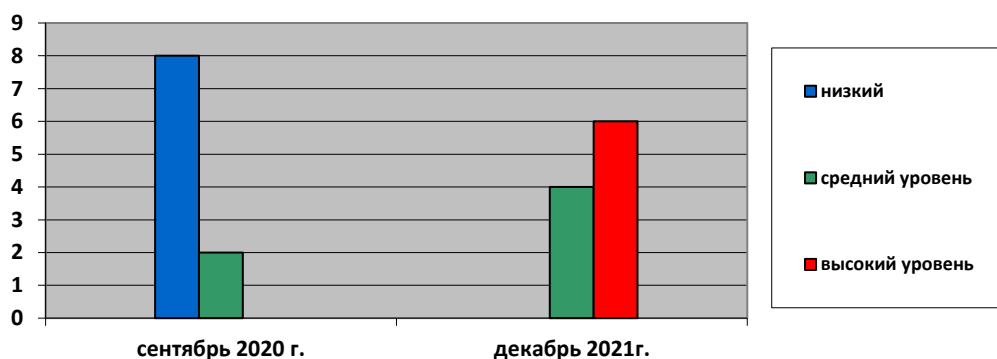
Предложенная детям проблемная ситуация «Место для отдыха» показала сформированность представлений дошкольников о влиянии окружающей среды на здоровье людей: на конец подготовительной группы 2 детей имеют высокий уровень представлений, детей – 7 средний.

**Определение сформированности представлений дошкольников о влиянии окружающей среды на здоровье людей**



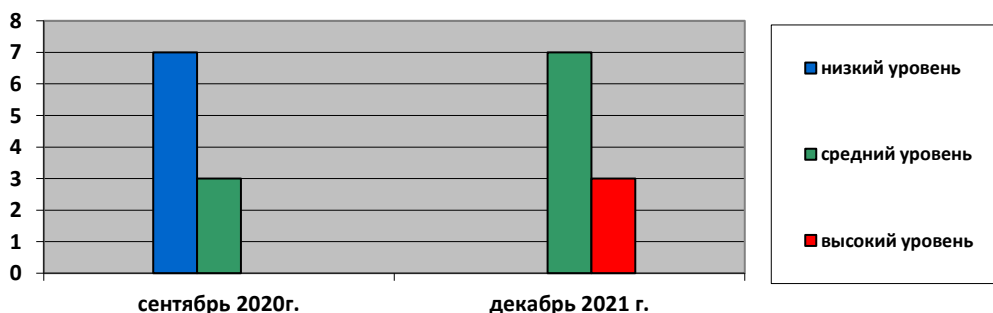
С помощью критериев, предложенных Е. А. Терпуговой, мы смогли провести наблюдения и определить уровень сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. На декабрь 2021 г. высокий уровень имеют 6 детей, средний – 4 ребенка, низкий – ребенок.

**Определение сформированности здорового образа жизни у старших дошкольников по Е. Терпуговой**



Для выявления ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни использовали диагностическую игру “Закончи предложения” и получили результаты: высокий уровень – у 3 детей, средний – у 7 человек.

**Выявление ценностного отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни**



Таким образом, систематическая организация досуговой деятельности доказала свою эффективность в решении проблемы формирования ценностных ориентиров здорового образа жизни у старших дошкольников. Именно она во многом способствовала привитию детям стойкого интереса к гигиеническим и закаляющим мероприятиям, занятиям физическими упражнениями, к проявлению инициативы, самостоятельности в доступной им двигательной деятельности, овладению элементарными нормами и правилами ЗОЖ.

Верным оказалось наше предположение о том, что досуговая деятельность станет эффективным средством создания сообщества «дети – родители – педагоги», той социальной среды, состоящей из ближайшего окружения ребенка, которая и формирует у старших дошкольников ценности здорового образа жизни.

### **Адресная направленность**

Предложенные в технологии опыта подходы, методы и приемы организации досугов, формы сотрудничества с семьей имеют преимущество в том, что являются универсальными для любого ДОУ. Разработанная система досуговой деятельности легко интегрируется в образовательный процесс и соответствует установленным требованиям ФГОС ДО.

Данный опыт может представлять интерес для воспитателей групп старшего возраста и родителей воспитанников, инструкторов физического культуры, работающих с детьми старших и подготовительных групп.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / Журнал «Дошкольное образование» № 19/2004.
2. Апанасенко Г.Л., Попова О.А. Валеология как наука / Журнал «Валеология» № 6/2007.
3. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / Санкт-Петербург: Радуга, 2005.
4. Деркунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред. А. Г. Гогоберидзе. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»; М.: ТЦ «СФЕРА», 2012.
5. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
6. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми / М.: Медицина, 1989.
7. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет - М.: ТЦ «Сфера», 2004.
8. Кудрявцев В. Г., Егоров Г. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) Москва: Линка-Пресс, 2000.
9. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребёнка / М. Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 1997.
10. Новикова И. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. Новикова. – М.: Мозаика-синтез, 2010.
11. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Волосниковой. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
12. Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения: Учеб. руководство / Под ред. Ю. П. Лисицына - Москва, 1998.
13. Терпугова, Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
14. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
15. Чечета М. В. Психолого-педагогические аспекты формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / «Физическая культура и здоровье» № 2/2004.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

В. Г. Кудрявцев с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает проводить беседу. Вопросы для беседы с детьми старшей группы могут быть следующими.

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

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

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы следующим образом:

– низкий уровень: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– средний уровень: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

– высокий уровень: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

И. Новиковой был сконструирован диагностический комплекс, включающий диагностическое задание, проблемную ситуацию. С целью

выявления представлений у старших дошкольников об укреплении здоровья и профилактике заболеваний можно использовать диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым».

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

#### Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах.

средний уровень – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

низкий уровень – ребенок не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Для выявления представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей дошкольникам может быть предложена проблемная ситуация «Место для отдыха».

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

- 1) улица большого города, по которой едет транспорт;
- 2) лесная поляна с ромашками;
- 3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком;
- 4) предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по

шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

средний уровень – ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города.

низкий уровень – ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.

Наблюдения за детьми в *режимные моменты*, предложенные И. Новиковой, направлены на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включают наблюдения за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

средний уровень – ребенок может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

низкий уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

Целенаправленное изучение переноса продемонстрированных ребенком валеологических знаний в жизненную повседневную практику осуществляется в процессе наблюдения за ребенком в естественных условиях пребывания в детском саду и в специально организованных условиях (например, в ситуации сюжетно-ролевой игры или проблемной ситуации). Результаты наблюдения позволят педагогу увидеть особенности валеологической компетентности своих воспитанников.

Е. А. Терпугова предлагает осуществлять наблюдение за детьми старшего дошкольного возраста в соответствии с критериями:

- ✓ применение ребенком валеологических знаний, умений и навыков в жизни и в ходе решения игровых валеологических задач;
- ✓ быстрота актуализации валеологических знаний, умений и навыков в нужной ситуации;
- ✓ решение реальных и игровых задач, содействующих сохранению здоровья;
- ✓ автономность, самостоятельность решения.

В ходе наблюдения за детьми в различных видах деятельности целесообразно обратить внимание на умение дошкольников самостоятельно проводить утреннюю гимнастику; соблюдение оптимального двигательного режима на прогулке; применения полученных знаний о здоровом образе жизни на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

Результаты наблюдения фиксируются воспитателем в протоколе.

Были выделены следующие уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста:

высокий уровень – дети используют ранее полученные знания, в ходе решения игровых валеологических задач. Умеют самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию, выделять ее существенные признаки и выдвигать на этой основе адекватную задачу в своей деятельности, при

этом данная операция протекает иногда в свернутом, умственном плане. Дети умеют планировать свою деятельность

средний уровень – дети умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении. Планировать порядок работы, мотивировать свои суждения и действия они не умеют, хотя и выполняют работу в логической последовательности, уверенно, самостоятельно. В ряде действий ими допускаются неточности, но некоторые из действий при этом выполняются достаточно рационально.

низкий уровень – дети затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач, но даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы,. Не умеют дифференцировать свою деятельность с учетом способов действия, затрудняются при выборе средств для решения той или иной задачи.

Для изучения валеологической компетентности детей старшего дошкольного возраста, по мнению Е. А. Терпуговой также целесообразно использовать дидактические игры, направленные на решение ребенком задач:

- здорового образа жизни и безопасного поведения;
- разумного поведения в непредвиденных ситуациях;
- оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Исходя из них валеологически компетентному ребенку присуще самостоятельное применение валеологических знаний, умений и навыков в решении валеологических задач. Решение задач носит здоровьесберегающий характер. Быстрота актуализации знаний свидетельствует об устойчивости валеологической компетентности старшего дошкольника.

Для выявления ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни можно предложить поиграть в игру “Закончи предложения”

Мое здоровье – это...

Иногда я болею, потому что...

Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Когда мои друзья болеют, то я ...

Если б у меня была волшебная палочка здоровья...

Оценка результатов.

Высокий: ребенок уверенно владеет валеологическими знаниями, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом принимает участие в игре. На все вопросы дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать

использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни

Средний: ребенок от части владеет валеологическим содержанием беседы, какие -то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы дает адекватные ответы, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий: ребенок слабо владеет валеологическим содержанием беседы, активность ребенка иницирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, затрудняется отвечать или не отвечать совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни. Не задумывается об этом.

Таким образом, все диагностические методики по изучению сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста можно разделить на три группы:

✓ выявление представлений детей о здоровом образе жизни и выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

✓ Выявление представлений детей о здоровом образе жизни проводится индивидуально на начальных этапах работы по формированию здорового образа жизни (беседа, диагностические задания, проблемные ситуации).

✓ Изучение сформированности умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста чаще всего проводится в виде наблюдений за деятельностью детей в различные режимные моменты с целью определения эффективности проделанной работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Диагностика сформированности ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни проводится с целью изучения мотивации к здоровому образу жизни на всех этапах работы.

## **Диагностические задания по выявлению сформированности у детей осознанного отношения к своему здоровью.**

Цель: выявить уровень сформированности у детей осознанное отношение к своему здоровью в начале и в конце года.

Каждое из заданий соответствует определённой задаче по формированию осознанного отношения к своему здоровью у детей: о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях города; о значении для здоровья двигательной деятельности; о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий; использования полезных для здоровья предметов, продуктов; о знании способов ухода за своим организмом и правил ЗОЖ; элементарные знания о внешнем и внутреннем строении. Ответы детей оценивались по трёх балльной системе по следующим критериям:

3 балла – высокий уровень.

2 балла – средний уровень.

1 балл – низкий уровень.

### ***1 диагностическое задание: «В гостях у Здоровячков и хлюпиков»***

Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о пользе физкультуры и спорта для укрепления организма человека.

Материал: набор из 6 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия: занимаются спортом, делают зарядку, играют на улице, катаются на велосипеде, на лыжах; и дети, которые смотрят телевизор, играют на компьютере, читают книгу лёжа.

Содержание: педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие перед ним картинки, на которых изображены дети, выполняющие различные действия: занимаются спортом, катаются на лыжах, велосипеде, делают

зарядку, играют на улице, читают книгу лёжа, играют на компьютере. И предлагает выбрать те картинки, которые, способствуют здоровому образу жизни. Ребёнок выбирает картинку, сопровождая свои действия объяснениями.

1 балл- ребёнок затрудняется объяснить понятие «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и ЗОЖ. Ребёнок инициативу не проявляет.

2 балла - ребёнок трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально- стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ. Ребёнок проявляет инициативу на основе

подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет.

3 балла – ребёнок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

**2 диагностическое задание : « Помоги Незнайке».**

Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о полезных для здоровья продуктах.

Материал: набор предметных картинок, на которых изображены: чеснок, лук, яблоко, кефир, молоко, торт, чипсы, кока – кола. Кукла « Незнайка».

Содержание: педагог предлагает рассмотреть ребёнку предметные картинки, на которых изображены: чеснок, лук, яблоко, кефир, молоко, торт, чипсы, кока – кола. И говорит: « к нам пришел « Незнайка», помоги ему выбрать полезные для здоровья человека продукты».

1 балл- ребёнок затрудняется выбрать полезные для здоровья человека продукты и объяснить их значение. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

2 балла - ребёнок имеет элементарные представления о ЗОЖ. Для актуализации представлений ему требуется помощь взрослого в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ.

3 балла – ребёнок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление

здоровья. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

**3 диагностическое задание: « Городок здоровья».**

Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Материал: план « Городка», на котором изображены: улица большого города по которой едет транспорт; сосновая аллея», магазины, спортивная площадка.

Содержание: педагог показывает ребёнку план « городка», на котором изображены: улица большого города по которой едет транспорт; сосновая аллея, спортивная площадка, магазины. И говорит: « в этом городке все жители хотят быть сильными, здоровыми. Выбери то место в городке, где по твоему мнению можно быть здоровым». Ребёнок должен назвать место, способствующее здоровью и ЗОЖ, сопровождая свои действия объяснениями.

1 балл- ребёнок затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и ЗОЖ. Ребёнок инициативу не проявляет.

2 балла - ребёнок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально- стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ.

3 балла – ребёнок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма. Осознаёт значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей природной и социальной среды . Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

#### ***4 диагностическое задание: « Собери человечка».***

Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о внешнем и внутреннем строении тела человека.

Материал: силуэты частей тела человечка Содержание: педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие на столе

силуэты частей тела человека и внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок). И предлагает « собрать человечка» и ответить на следующие вопросы: « Назови части тела», их функциональное назначение ( т.е. зачем нужна та или иная часть организма).

1 балл – ребёнок называет 1-2 части тела; отвечает примерно на треть вопросов, его ответы односложные; представления о строении органа, его значении и выполняемых функциях отсутствуют, случаи названия внутренних органов единичны. Не проявляет интерес к строению организма.

2 балла – ребёнок называет 3-4 частей тела; отвечает больше чем на половину поставленных вопросов, его ответ не полон, не конкретен; он затрудняется объяснить своё мнение; его знания о функциях внутренних органов и их значении для жизни не всегда адекватны ( т.е. не соответствуют реальности); проявляет интерес к строению организма.

3 балла – ребёнок чётко отвечает практически на все поставленные вопросы, его ответ конкретен, по существу, максимально полон; он рассуждает, объясняет своё мнение, приводит примеры из жизни; перечисляет важные для жизнедеятельности человека органы, называет

основные функции органов; характерен высокий познавательный интерес к строению собственного организма.

**5 диагностическое задание: « В гостях у «Мойдодыра».**

Цель: выявить уровень сформированности знаний детей об основных правилах ухода за своим организмом.

Материал: Предметы: расчёска, зубная щётка, мочалка, мыло, шампунь, кукла, мяч, машина, зубная паста.

Содержание: педагог предлагает рассмотреть ребёнку лежащие на столе предметы и выбрать те, которые, по их мнению, помогут им быть чистыми и опрятными.

1 балл – ребёнок затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему предметов. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

2 балла – ребёнок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, предметов необходимыми для сохранения здоровья. Для актуализации представлений ему требуется эмоционально- стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ.

3 балла – ребёнок чётко отвечает практически на все поставленные вопросы, его ответ конкретен, по существу, максимально полон; он рассуждает, объясняет своё мнение, приводит примеры из жизни. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

**6 диагностическое задание: « Как стать Неболейкой».**

Цель: выявить уровень сформированности знаний детей о методах закаливания и его значение для укрепления всего организма.

Содержание: педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие на столе

Материал набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия: занимаются спортом, обливаются водой, делают

зарядку, едят мороженое на улице, ходят по лужам, играют на улице, обтираются полотенцем.

Содержание: ребёнку предлагается рассмотреть лежащие на столе картинки, на которых изображены дети, выполняющие различные действия:

занимаются спортом, обливаются водой, делают зарядку, едят мороженое на улице, ходят по лужам, играют на улице, обтираются полотенцем. И выбрать те картинки, на которых, изображены действия помогающие укреплению здоровья.

1 балл- ребёнок затрудняется объяснить значение для здоровья методов закаливания и его значение для укрепления организма. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и ЗОЖ. Ребёнок инициативу не проявляет.

2 балла- - ребёнок имеет элементарные представления о методах закаливания и его значении для укрепления здоровья .Способен выявлять

направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально- стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье.

3 балла- ребёнок имеет представление о методах закаливания и его о значении для укрепления всего организма. Чётко отвечает практически на все поставленные вопросы, его ответ конкретен, по существу, максимально полон; он рассуждает, объясняет своё мнение, приводит примеры из жизни, его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

Мы сложили баллы по каждому заданию и выявили общий балл, а затем средний балл, что помогло нам определить уровень сформированности осознанного отношения к своему здоровью у каждого ребёнка;

Низкий уровень - от 1 до 1,6 баллов;

Средний уровень - от 1,7 до 2,4 баллов;

Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов

### **Диагностика по ЗОЖ на старший дошкольный возраст**

Разработала: воспитатель Бисярина И.А.

Цель: Выявить представления детей о своем здоровье и организме, как можно поддержать, и укрепить его. Умение практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения: Различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их. Умение выполнять некоторые виды дыхательной гимнастики и гимнастику для глаз, массажи для профилактики осанки, плоскостопия.

Критерии:

- 1.Выявления знаний о внутренних органах и об органах чувств человека.
2. Выполнение самостоятельных умений и навыков личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.). Метод наблюдения.
3. Выявления навыков, содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарных знаний о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.
4. Виды закаливания и их польза для человека
5. Профилактика вредных привычек
6. Полезная и вредная еда.
7. Профилактика ОРВИ и ОРЗ (массажи, растения которые лечат (ромашка, облепиха, имбирь и др.), чесночные бусы, мед и др.)

Описание уровней:

Низкий уровень: У детей частично сформирован мотив к здоровому образу жизни. Дети не проявляют интереса к проблемам здоровья и здоровьесберегающей деятельности, не соблюдают в своем поведении основ здорового образа жизни.

Средний уровень: Дети отчасти владеют здоровьесберегающими

технологиями. Проявляют активность в общении. Самостоятельны и осознанно выполняют культурно гигиенические навыки. Знают об организме человека, для чего нужны органы, что такое осязание, обоняние и т.д. Некоторые ответы требуют практической части и дети охотно показывают «гимнастику для глаз», «дыхательные упражнения». Называют методы закаливания и ее польза для здоровья людей.

Высокий уровень: Дети мотивированы к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Имеют представления о своем здоровье, знают, как можно поддержать, укрепить и сохранить его. Умеют решать некоторые практические задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.