

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Кафедра дошкольного и специального (дефектологического) образования**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Выпускная квалификационная работа**

обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование, профиль Дошкольное образование  
заочной формы обучения  
5 курса группы 02021458  
Соколовской Екатерины Сергеевны

Научный руководитель  
кандидат педагогических  
наук, старший преподаватель  
Галимская О.Г.

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема.....	7
1.2. Этапы формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.....	13
1.3. Педагогические условия формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	19
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	32
2.1. Диагностика уровня сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы.....	32
2.2. Методические рекомендации по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	56

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является барометром социально-экономического развития страны.

В современном мире на здоровье человека влияют биологические, социальные, политические, экономические, культурные и психологические факторы. Поэтому в последние годы наблюдается устойчивый рост интереса населения, специалистов, органов государственного управления к проблемам образа жизни человека и его изменения в сторону здорового образа жизни. Важность работы по сохранению здоровья детей отражена во многих документах международного и отечественного уровня. Статья 6 Конвенции о правах ребенка указывает, что каждый ребенок имеет право на жизнь и здоровое развитие. Концепция дошкольного воспитания акцентирует внимание на проблемы охраны здоровья ребенка: «Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии».

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования подчеркивает, что одним из приоритетных направлений в образовании является сохранение и укрепление здоровья детей. Сохранение и укрепление здоровья детей – это необходимый фактор успешности в дальнейшем обучении. Это обуславливает актуальность обращения педагогической науки к проблеме формирования ценностей здорового образа жизни детей. В этом процессе принципиальную значимость для развивающейся личности ребенка дошкольного возраста приобретает готовность к сознательному построению своей жизненной стратегии, к творческой деятельности по преобразованию себя, своего здоровья,

окружающего мира.

Вопросами здоровья детей занимались многие ученые в различных областях знаний: Н.А. Берштейн, А.А. Ухтомский (физиология), А.В. Запорожец, В.П. Зинченко В.Т. Кудрявцев (психология), Л.Н. Волошина (педагогика), Э.В. Ильенков (философия), Ю.Ф. Змановский (педиатрия и педагогика) и др.

Следует отметить, что существенный вклад в решение проблемы здоровьесбережения подрастающего поколения внесли такие ученые, как В.Г. Алямовская, Л.Н. Волошина, О.В. Хухлаева и др. Благодаря их исследованиям, обобщению опыта практической деятельности регионов создано программно-методическое обеспечение для дошкольных учреждений, реализующих оздоровительные программы.

В соответствии с ФГОС ДО одной из задач образовательной области «Физическое развитие» является становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Отсюда возникает противоречие между теоретически обоснованной проблемой формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников и недостаточным обоснованием педагогических условий формирования данных ценностей у детей дошкольного возраста в практике детского сада.

На основании актуальности данной проблемы мы сформулировали тему выпускной квалификационной работы «Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста». Проблема исследований: выявить и обосновать психолого-педагогические условия формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Решение данной проблемы является целью нашего исследования.

Объект исследования: процесс формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: педагогические условия формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования заключается в том, что процесс формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста будет наиболее эффективным, если:

- проводится работа по развитию здорового стиля поведения у детей дошкольного возраста;
- осуществляется сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия.

Задачи исследования были сформулированы в соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом и гипотезой исследования:

1. Рассмотреть формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста как психолого-педагогическую проблему.
2. Раскрыть этапы формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.
3. Выявить и обосновать педагогические условия формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.
4. Разработать методические рекомендации по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования: теоретические методы (анализ научной литературы); эмпирические методы (тестирование; педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий этапы эксперимента)); качественный и количественный анализ полученных результатов.

Этапы исследования:

I этап (май 2018 г. – сентябрь 2018 г.) – теоретический. Изучение и анализ психологической, педагогической и методической литературы по теме исследования, формулирование понятийного аппарата, разработка программы

педагогического эксперимента.

II этап (сентябрь 2018 г. – апрель 2019 г.) – опытно-экспериментальный. Анализ состояния проблемы исследования в дошкольном образовательном учреждении, подбор диагностического инструментария, проведение диагностики.

III этап (май 2019 г. – июнь 2019 г.) – заключительный. Анализ результатов педагогического эксперимента, оформление и подготовка к защите выпускной квалификационной работы.

База экспериментального исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №8 г. Алексеевка Белгородской области».

Выпускная квалификационная работа имеет следующую структуру: введение, две главы, заключение, список использованной литературы, приложение.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема

Самой главной ценностью человека является здоровье, его самый важный приоритет в жизни, который определяет возможность для реализации всех его устремлений, как личных, так и социальных.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов, согласно определению Всемирной организации здравоохранения.

«Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминируемых)», – подчеркивает Н.А. Иванова (27).

Следует отметить, что и в современных подходах к определению понятия «здоровье» оно понимается как динамический процесс, обусловленный особенностями взаимодействия индивида с окружающей средой: как социальной, так и природной. «Поэтому исследование проблемы отношения населения к своему здоровью непосредственно связано с представлениями о здоровом образе жизни», – подчеркивает А.В. Лядова (33).

Ю.В. Науменко считает: «Социокультурный феномен «здоровье» в педагогическом контексте – это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действительно практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального)» (35; 36).

«Образ жизни – важнейший фактор детерминации процесса формирования личности, развития ее физических, психологических и духовных качеств», – И.О. Бабушкина (2).

«Здоровый образ жизни – это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности», – Ю.В. Науменко (35; 36).

Г.М. Соловьев отмечает: «Здоровый образ жизни – это способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие. Укрепление здоровья – это система индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума» (48).

«Здоровый образ жизни человека – это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностей и возможностей человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья способность к продлению рода и достижению активного долголетия», – считают Ю.В. Валентик, А.В. Мартыненко, В.А. Полесский (6).

«Понятие «здоровый образ жизни», – как пишет Г.С. Никифоров, – «это концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья и развития условиях. Он выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровье по сути своей должно быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата

носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату» (37).

Ю.В. Науменко считает: «Здоровый образ жизни, как целостная характеристика, соответствует жизнедеятельности человека, для которого смысл жизни определяется социокультурным содержанием феномена «здоровье» на личностно ориентированном уровне» (36).

«Здоровый образ жизни – совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека», – уточняет Г.М. Мелюхин (34).

Э.Н. Вайнер поясняет: «Здоровый образ жизни следует рассматривать как способ жизнедеятельности человека, который соответствует генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям его жизни и направлен [способ] на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» (5).

Г.М. Мелюхин считает: «Сущность здорового образа жизни заключается в обеспечении оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества» (34).

«Здоровый образ жизни дошкольника определяется, как характеристика его личности, которая включает в себя знания и представления о здоровье, как жизненной ценности человека, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здоровое созидющего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек», – уточняют Н.И. Захарова и Е.А. Шанц (26).

Ю.В. Валентик, А.В. Мартыненко, В.А. Полесский выделяют компоненты здорового образа жизни:

- 1) объективные общественные условия;

2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни;

3) система ценностных ориентаций, направляющих сознательную активность (6).

Из определения понятия «здоровый образ жизни», под которым современными исследователями понимаются не только знание и соблюдение норм и правил, но и понимание ценности здоровья, поскольку приобщение дошкольников к здоровому образу жизни не может ограничиваться только формированием представлений.

«Здоровый образ жизни – это не только способ организации всех сторон жизнедеятельности, направленных на укрепление здоровья, выполнение общепринятых норм и правил, но и ценностные ориентации, осознанное отношение к собственному здоровью», – поясняет М.Я. Виленский и О.С. Авчинникова (7).

Л.И. Пономарева и З.И. Тюмасева считают: «Ценности здорового образа жизни – это синтез основных правил поведения ребенка дошкольного возраста, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах здорового образа жизни (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, оптимизации психоэмоционального состояния, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к данным составляющим и активном использовании данных знаний в повседневной деятельности» (42).

Следовательно, приобщение дошкольного возраста к ценностям здоровому образу жизни – это побуждение ребенка к включению в повседневную жизнь различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья; отказ от вредных для здоровья привычек, овладение валеологическими знаниями и ценностями здорового образа жизни.

Ценностью является для человека все, что имеет для него определенную значимость, личностный или общественный смысл. Для личностных ценностей характерна высокая осознанность, они отражаются в сознании в

форме ценностных ориентаций и служат важным фактором социальной регуляции взаимоотношения людей и поведения индивида.

«Ценность – это устойчивое убеждение человека в том, что определенный способ его поведения или конечная цель существования предпочтительнее с личной или социальной точки зрения, чем противоположный или обратный им способ поведения, или конечная цель его существования», поясняет М.Г. Мелюхин (34).

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что ценность – это состояние человека, сформированное под влиянием окружающего мира, оказывающее существенное положительное влияние на процесс его жизнедеятельности.

Следовательно, ценности здорового образа жизни – это важнейшие элементы здорового образа жизни, целенаправленно сформированные у детей дошкольного и закреплённые жизненным опытом индивида.

Основными ценностями здорового образа жизни детей дошкольного возраста являются:

- здоровье индивида (собственное здоровье ребенка),
- здоровье социума (здоровье родителей, сестер, братьев сверстников и др.),
- рациональное питание (здоровое питание),
- физическая нагрузка (двигательная активность),
- закаливание (использование одежды с учетом времени года, окружающей температуры и др.),
- личная гигиена (гигиенические навыки).

Доказано, что на разных этапах жизни человека присутствуют доминантные ценности, но есть ряд ценностей, которые не теряют своей доминантности на протяжении всей его жизни. Именно к таким ценностям относится ценность здоровья. По своей ценностной сущности здоровье выступает благом, то есть тем, что отвечает потребностям, интересам, имеет положительное значение для людей. По аксиологической иерархии здоровье

относится к разряду высших, универсальных ценностей, так как имеет непреходящее, всеобъемлющее и вневременное значение.

«Здоровье индивида как ценность – это значимость меры возможного осуществления человеком целенаправленных и осознанных действий (ограничение неумением не в счет) без ухудшения своего физического и духовного состояния, без потерь в адаптации к жизненной среде. Здоровье социума (общества) как ценность – это значимость для общества степени реализации смысло-жизненных возможностей его членов», – считает Д.А. Кольцов (32).

Следует выделить показатели сформированности ценностей здорового образа жизни:

1. **К о г н и т и в н ы й к о м п о н е н т:** знания и представления детей дошкольного возраста о строении тела человека, назначения органов чувств, опорно-двигательного аппарата, причины болезней, способов профилактики простудных заболеваний, травм и нарушений осанки, зрения и других правила безопасности.

2. **М о т и в а ц и о н н ы й к о м п о н е н т:** осознанное понимание ребенком почему необходимо беречь здоровье, понимание зависимости здоровья от влияния различных факторов (закаливание, физические упражнения, правильное питание, правильный образ жизни), умение ребенком выделить причинно-следственные связи, стремление предупреждать опасные ситуации, возникающие в быту в отношении себя и других людей.

3. **Д е я т е л ь н о с т н ы й к о м п о н е н т:** владение навыками самообслуживания, наличие полезных гигиенических привычек, соблюдение правил безопасности без напоминания взрослого, напоминание правил сверстникам, отсутствие желания следовать негативному примеру.

Таким образом, ценности здорового образа жизни – это важнейшие элементы здорового образа жизни, целенаправленно сформированные у детей и закреплённые жизненным опытом индивида. Формирование ценностей здоровый образ жизни у детей дошкольного возраста – это в первую очередь,

психолого-педагогическая проблема. Формирование у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни в психолого-педагогическом контексте – это процесс личностного развития дошкольника, интегрирующий поиск индивидуально значимого и приемлемого способа сохранения здоровья и осознанное совершенствование жизнеспособности, логика которого заключается во взаимосвязанности этапов перехода от осознания человеком личностной значимости ценности здоровья и необходимости здорового образа жизни через формирование системных знаний о здоровье как социально культурном явлении и о здоровом образе жизни как специфическом и жизненно необходимом навыке личностного саморазвития (обогащение и конкретизация внутренней картины здоровья) к выработке индивидуально привлекательной и осознанной стратегии здорового образа жизни.

## 1.2. Этапы формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Ценности здорового образа жизни – это важнейшие элементы здорового образа жизни, целенаправленно сформированные у детей и закреплённые жизненным опытом индивида.

В дошкольной образовательной организации цель работы воспитателей формированию ценностей здорового образа жизни у детей заключается в следующем:

1. Осуществление оздоровительной направленности образовательного процесса в детском саду.
2. Формирование осознанного отношения детей дошкольного возраста к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.
3. Накопление у детей дошкольного возраста знаний о здоровье, освоение умений и навыков, поддерживающих и сохраняющих здоровье.

4. Формирование у детей дошкольного возраста элементарных знаний о строении человеческого организма, его функционировании, о бережном отношении к своему здоровью.

5. Усвоение детьми дошкольного возраста правил личной безопасности.

6. Выработка у детей дошкольного возраста потребности в соблюдении правил общей безопасности в обществе (4; 16; 27).

Формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – это сложный системный процесс, охватывающий все режимные процессы в детском саду.

Современные концепции формирования ценностей здорового образа жизни содержат три основных идеи:

1) исключение причин (обстоятельств, мотивов) деструктивного поведения ребенка дошкольного возраста;

2) создание факторов внешней среды для воспитания и проявления духовных, психологических качеств личности ребенка;

3) создание условий для развития, совершенствования личностных способностей и возможностей ребенка и их проявления в различных видах детской деятельности.

Более конкретно рассматриваются следующие условия формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста:

- правильное питание;
- активный образ жизни, закаливание;
- соблюдение оптимального режима труда и отдыха;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- соблюдение правил техники безопасности;
- отсутствие вредных привычек;
- психогигиена;
- экологически грамотное поведение;
- способность к рефлексии, размышлению, самонаблюдению, самопознанию.

Следует отметить, что психологические факторы являются основополагающими как в формировании ценностей здорового образа жизни, так и в формировании гармонично развивающейся личности ребенка.

Этапы формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста включают:

Первый этап. Формирование у детей дошкольного возраста знаний и представлений о ценностях здорового образа жизни. Для правильного формирования представлений о здоровом образе жизни необходима определенная система знаний и умений, которые ребенок получит в процессе своей деятельности. В этом случае значительное место занимает проведение непосредственно образовательной деятельности различного характера: познавательного, развивающего, интегрированного. Практически в каждое занятие можно включать подвижные игры, трудовые действия, оздоровительные и физические упражнения. Все знания закрепляются в повседневной жизни детей, режимных моментах, в различных видах детской деятельности (познавательной, продуктивной, экспериментирование) (29).

У детей необходимо формировать представления и знания о рациональном питании, регулярных физических нагрузках, закаливании организма и личной гигиене.

1. Рациональное питание. Детям следует усвоить, что правильное питание в жизни человека играет очень важную роль. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма. Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию. Важную роль в жизнедеятельности организма играют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма. Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде. Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, необходимо соблюдать правила для правильного усвоения пищи. Вода один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека, воду следует

употреблять только из известных источников. Сырую воду следует кипятить (29).

2. Регулярные физические нагрузки. Детям следует объяснить, что от физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издали, он активный, энергичный, жизнерадостный всегда готовый к действиям. Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту, легкость в движении и еще многие другие качества. Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию всех систем. Человек, не имеющий возможности заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности. От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие. Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине (29).

3. Закаливание организма. Детям следует знать, что закаливание нельзя проводить от случая к случаю. Оно должно осуществляться ежедневно, т.е. систематически, иначе придется каждый раз все начинать сначала.

4. Личная гигиена. Дети должны знать, что личная гигиена – это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т.д. Самому тебе и окружающим не приятны грязные руки, нечищенные зубы. Основной гигиенической процедурой является мытье, для поддержания чистоты тела.

Второй этап. На этом этапе необходимо формировать у детей дошкольного возраста знания и представления о строении собственного тела.

Для реализации данного этапа необходимо:

- создать и обогатить развивающую предметно-пространственную среду в группе, которая будет соответствовать возрасту детей и поставленным задачам;

- пополнить программно-методическое обеспечение образовательного

процесса демонстрационным материалом и пособиями («Изучаем себя», «Оденься по погоде» и др.);

- оформить и оборудовать сюжетно-ролевые игры на оздоровительную тематику («Скорая помощь», «Служба спасения»). Желательно совместно с детьми изготовить атрибуты из подручного материала: носилки, лекарственные препараты, кабинет компьютерной диагностики и др.

Третий этап. Формирование у дошкольников мотиваций к двигательной активности. На этом этапе необходимо обеспечить условия для организации двигательной активности детей дошкольного возраста:

- создавать оптимальный двигательный режим, детей дошкольного возраста с учетом и индивидуальных и возрастных психофизиологических особенностей (использовать подвижные игры, игры-эстафеты, игры-соревнования);

- обеспечивать положительные эмоции у детей дошкольного возраста, поскольку, радость и удовольствие, ситуация успеха – это одни из наиболее значительных факторов привлечения детей к двигательной активности;

- активизировать физкультурно-досуговую деятельность, предполагающую активную двигательную деятельность детей дошкольного возраста (организовывать экскурсии, походы, физкультурные праздники и соревнования, спортивные досуги, спортивные развлечения и др.);

- творчески разрабатывать вместе с детьми новые варианты подвижных игр и физических упражнений (54).

При формировании ценностей здорового образа жизни у детей в условиях детского сада необходимо учитывать следующие принципы:

- последовательность и системность в подаче новых знаний и представлений о ценностях здорового образа жизни (новое должно основываться на усвоенных детьми знаниях и представлениях);

- доступность для детей дошкольного возраста знаний и представлений о ценностях здорового образа жизни, при этом усложнение материала должно осуществляться с учетом возрастных особенностей детей;

- включенность всех детей дошкольного возраста в активную игровую, познавательную или поисковую деятельность, направленную на формирование ценностей здорового образа жизни;
- наглядность, необходимую для восприятия дошкольниками ценностей здорового образа жизни;
- эмоционально-психологический комфорт каждого ребенка в детском саду (54).

Формирование ценностей здорового образа жизни у дошкольников осуществляется в процессе детских видов деятельности (игровой, продуктивной и др.), в основном через подражание, практические действия детей и самоанализ. При этом важно четко представлять уровень результатов формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Первый уровень результатов предполагает систему представлений; второй – систему ценностных ориентаций и мотивацию, третий – практический опыт и осознанную деятельность. Все уровни результатов взаимосвязаны между собой и предполагают освоение содержания, соответствующего возрастному этапу (54).

Таким образом, формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – это сложный системный процесс, охватывающий все режимные процессы. Процесс формирования ценностей здорового образа жизни включает три этапа: 1. Формирование у детей дошкольного возраста знаний и представлений о ценностях здорового образа жизни. 2. Формирование у детей дошкольного возраста знания и представления о строении собственного тела. 3. Формирование у дошкольников мотиваций к двигательной активности. В процессе реализации этапов формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников формируется элементарная осведомленности в области охраны и укрепления здоровья и физической культуры, у детей вырабатываются культурно-гигиенические навыки: умение самостоятельно умываться, чистить зубы, одеваться; привычку к чистоте, порядку, аккуратности; развивают

представления о полезности этих навыков и привычек; воспитывают бережное отношение к своему организму. Детей учат ориентироваться в правилах рационального питания и соблюдения режима дня, приучают к безопасному поведению в соответствующих ситуациях на природе и дома.

### 1.3. Психолого-педагогические условия формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

На основании анализа психолого-педагогической литературы мы пришли к выводу, что процесс формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста будет наиболее эффективным, если:

- проводится работа по развитию здорового стиля поведения у детей дошкольного возраста;
- осуществляется сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия.

Первым условием эффективности процесса формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста является проведение работы по развитию здорового стиля поведения у детей дошкольного возраста.

В исследованиях Л.Н. Волошиной, В.А. Деркунской и др. отмечается, что в дошкольном возрасте у детей формируются основы культуры здоровья, происходит становление здоровьесберегающей компетентности. Дошкольный возраст является решающим и наиболее сензитивным для формирования ценностного отношения к своему здоровью, основ здорового образа жизни и индивидуального стиля здорового поведения у детей. Ученые отмечают важность и необходимость формирования здорового поведения детей в целях

их приобщения к здоровому образу жизни. (15; 23).

В дошкольный период формируются поведенческие привычки детей, которые наряду с другими факторами, оказывают значительное влияние на качество здоровья. Поэтому актуальным становится формирование здоровьесберегающего поведения дошкольников, включающее установку на здоровый образ жизни и культуру здорового питания, развитие физических, социальных и личностных потенциалов ребенка, формирование умений и поведенческих особенностей здоровьесбережения с учетом индивидуальных возможностей и способностей детей.

Здоровьесберегающее (здоровое) поведение – это система действий, направленных на формирование и сохранение здоровья, снижение заболеваемости и увеличения физической активности ребенка (15; 31).

В научных работах Л.Н. Волошиной и А.А. Ковалевой понятие «индивидуальный стиль здорового поведения» рассматривается как один из аспектов процесса формирования здорового образа жизни (15). Например, А.А. Ковалева считает: «Поведенческий фактор занимает особое место в системе детерминант, влияющих на здоровье. Поведение в сфере здоровья является актуализированным выражением отношения к здоровью и может быть, как позитивным, так и негативным» (31). Тип поведения в сфере здоровья может быть определен как совокупность цели, ценностной установки на сохранение здоровья и средств, выбираемых индивидом для достижения цели. «Позитивное поведение в сфере здоровья может быть названо самосохранительным, оно направлено на сохранение и поддержание здоровья. Негативное поведение в сфере здоровья может быть названо саморазрушительным, оно направлено на разрушение здоровья», – отмечает А.А. Ковалева (31).

Согласно мнению С.Л. Гончаровой: «Здоровьесберегающее поведение – это активная деятельность личности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, включающая отношение к здоровью как к ценности; мотивацию здорового образа жизни, формирование умений, навыков и

поведенческих стратегий, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья, воспитания культуры здоровьесбережения» (21).

Л.Н Волошина отмечает: «Формирование здорового стиля поведения носит интегрированный характер, в его структуре сопряжены биологические, психологические, социальные компоненты» (15).

Биологические компоненты здорового стиля поведения включают собственно состояние здоровья, его детерминанты – внутренние (генетические) и внешние: физические (экология), поведенческие (вредные привычки, питание, режим дня и др.) и социальные («коммуникативные» стрессы, неблагоприятная среда и т.п.).

Психологические компоненты здорового стиля поведения включают:

1. Аксиологический аспект: ценности, цели, потребности, ожидания и т.п., т.е. стиль здорового поведения, соответственно, определяется:

1) местом ценности здоровья в системе жизненных ценностей личности;  
2) целями – является ли здоровье целью, для достижения которой тратятся другие ресурсы или само является ресурсом (например, «продать здоровье за деньги», выбрав вредную работу);

3) потребностями изменения текущего состояния здоровья и намерениями его «обладателя» в этом плане;

4) ожиданиями от реализации намерений;

2. Когнитивный аспект включает знания и навыки саморегуляции здорового поведения.

3. Аффективный аспект включает чувства по поводу здоровья (можно знать об угрозах здоровью и не иметь намерений по их устранению);

4. Деятельностный аспект включает реальное проявление активности в данной конкретной ситуации.

Социальные компоненты здорового стиля поведения ребенка дошкольного возраста включают: 1) социальные требования в связи с нездоровым поведением (от «помой руки» до «не грызи ногти» и т.п.). Такие требования должны интернализироваться и превратиться в потребность, в

противном случае это принуждение, а не поведение; 2) социальные условия – уровень жизни (возможность оплачивать услуги, связанные с ведением здорового образа жизни – утренняя гимнастика, качественное питание и т.п.), качество жизни (экология, система здравоохранения, условия труда); 3) социально-экономические и демографические факторы.

Частью социальных компонентов являются духовные компоненты – осознание ценности здоровья, нравственности и здорового образа жизни, принятие на себя ответственности за свое здоровье, здоровье близких, сохранение общественного здоровья и планеты в целом.

Работа педагогического коллектива по формированию здорового поведения должна начинаться с дошкольного возраста, так как именно в этот период формируются основы двигательной и умственной деятельности, рациональной организации режима дня, питания, закаливания, отношение к вредным привычкам и пр. Эффективность этой работы можно оценить по уровню успешности применения знаний, умений и навыков в жизненных ситуациях, в проявлении индивидуальной способности дошкольника к работе над сохранением и укреплением своего здоровья.

Анализ научных работ по исследованию особенностей по формированию здорового поведения у детей в дошкольных образовательных учреждениях (Л.Н. Волошина, В.А. Деркунская и др.) показал, что образовательное пространство дошкольного учреждения должно создавать оптимальные условия для формирования здорового поведения, развивая у детей потребность в здоровом образе жизни, пониманию ребенком дошкольного возраста важности активных действий для сохранения и укрепления здоровья. Эффективность работы в данном направлении будет достигнута только при усилении всех субъектов образовательного процесса: воспитателей, детей, родителей с учетом компетентного и субъектного подхода к содержанию, формам и средствам формирования индивидуального стиля здорового поведения дошкольников в виде ценности здоровья, компетенций, обеспечивающих развитие личности ребенка в дошкольный

период (15; 23).

Формирование здорового поведения у детей представляет собой целостный педагогический процесс, в котором организовано, постепенно и непрерывно осуществляется осознание детьми дошкольного возраста ценности здоровья и ответственного отношения к нему, усвоение знаний и представлений о здоровье и способах ведения здорового образа жизни, формирование умений и поведенческих особенностей здоровьесбережения с учетом индивидуальных возможностей и способностей ребенка, адекватной оценочной деятельности, способствующий бережному отношению ребенка дошкольного возраста к себе и своему здоровью.

Специфика формирования здорового поведения у детей заключается в том, что ребенок получает знания и представления о способах укрепления и сохранения здоровья, природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, содействия в осознании детьми ценности здоровья и ответственного отношения к нему; включения в здоровьесберегающую деятельность в соответствии с индивидуальными возможностями и способностями. Закрепление моделей индивидуального стиля здорового поведения должно осуществляться в семье и дошкольном образовательном учреждении.

Показателями и критериями сформированности здорового поведения у детей дошкольного возраста следующие:

1) полнота (наличие социальных, биологических и экологических составляющих представлений об основах здорового образа жизни);

2) осознанность (способность определять понятие «здоровье», способность понимать зависимость здоровья и образа жизни от состояния социальной и экологической среды, осознавать влияние природных факторов оздоровления на сохранение здоровья);

3) обобщенность (способность выявлять сущность различных видов деятельности и явлений окружающей социальной и природной действительности, направленных на сохранение и укрепление здоровья, и формирование основ здорового образа жизни);

4) системность (способность целостно рассматривать и познавать объекты социальной и экологической окружающей действительности, оказывающие влияние на здоровье и образ жизни человека).

Вторым условием эффективности процесса формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста является осуществление сотрудничества дошкольной образовательной организации и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия.

Следует, подчеркнуть, что большую часть своей жизни ребенок проводит в семье. Ежегодно увеличивается количество родителей, имеющих проблемы со здоровьем, немало из них имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии их здоровья и, как следствие, все это отражается на процессе формирования у детей ценностей здорового образа жизни.

С.Н. Виниченко, Н.К. Перевощикова, С.Д. Дракина, Н.С. Черных отмечают: «Психологический климат, взгляды и убеждения родителей дошкольников относительно целей и методов семейного воспитания воплощаются в стиль детско-родительских отношений – сложный многофакторный феномен, который оказывает значительное влияние на формирование ценностей здорового образа жизни ребенка» (8).

Важным фактором и условием эффективного образовательного процесса выступает взаимодействие его субъектов в аспекте формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Взаимодействие родителей воспитанников и педагогов по формированию ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – это согласованная деятельность по достижению совместных целей и результатов, по решению субъектами процесса значимой для них задачи по формированию ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста формированию. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования подчеркивается важность одного из принципов дошкольного образования – сотрудничество с семьей, которое должно быть

основано на личностно-ориентированном взаимодействии (51).

Полноценное формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста осуществляется в условиях одновременного влияния семьи и детского сада. Диалог между детским садом и семьей строится, как правило, на основе демонстрации воспитателем достижений ребенка, его положительных качеств, способностей и т.д. Для того, чтобы родители стали активными помощниками воспитателей, необходимо вовлечь их в жизнь детского сада. Работа с семьей является сложной задачей, как в организационном, так и в психолого-педагогическом плане.

Мы считаем, что воспитателю в процессе взаимодействия с родителями с целью формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста необходимо учитывать особенности различных типов семей. Для того, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка педагогу необходимо учитывать внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение:

- 1) помочь родителям находить время, чтобы поговорить с ребенком;
- 2) помочь родителям интересоваться проблемами ребенка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;
- 3) помочь родителям не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;
- 4) предоставить родителям информацию о различных этапах в жизни ребенка дошкольного возраста;
- 5) помочь родителям уважать право ребенка на собственное мнение;
- 6) помочь родителям научиться сдерживать собственнические инстинкты и относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом;
- 7) помочь родителям с уважением относиться к стремлению всех своих детей реализовать свои возможности и способности (44).

Следует отметить, что современные родители обладают широким доступом к научно-популярной информации из области педагогики и психологии. Однако высокий уровень общей культуры, эрудированность и информированность родителей не являются гарантией достаточного уровня их педагогической культуры. Родители испытывают затруднения в воспитании детей, выборе оптимальных воспитательных методов и приемов. Полученная ими информация не всегда бывает верной. Сложности применения информации непосредственно на практике. Родители нуждаются в получении конкретной адресной помощи по вопросам формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (47).

В зоне особого внимания воспитателей должны находиться молодые семьи, не имеющие опыта воспитания, не владеющие необходимыми знаниями и умениями. Серьезной проблемой в воспитании ребенка в таких семьях становится неумение родителей организовать домашнее хозяйство, рационально распределить свое время и силы, наладить правильные взаимоотношения в семье. В этом случае задача воспитателя заключается в том, чтобы содействовать повышению ответственности родителей за воспитание детей, обогащению их соответствующими знаниями и умениями. Причем важно учить молодых родителей понимать своего ребенка, учитывать его возрастные возможности. Молодые семьи нуждаются в квалифицированной помощи, внимании и поддержке педагогов и психологов (47).

Значительно большего внимания требуют неполные семьи, поскольку детское учреждение, ориентированное на возможно полное удовлетворение потребностей детей и их семей, должно поддерживать родителей, помогать им в различных кризисных ситуациях, социальных катаклизмах. Учитывая, что у одиноких матерей диапазон родительских позиций достаточно разнообразен, воспитатель должен использовать гибкую тактику взаимодействия с ними.

По отношению к одиноким матерям эффективной может быть следующая тактика педагога демонстрировать свою поддержку одинокой

матери в ее стремлении быть хорошим воспитателем своего ребенка; обращать внимание других родителей на ее педагогические достижения, замечать и подчеркивать позитивные изменения в развитии ребенка, радоваться им; быть особо осторожными при оценке поведения, деятельности ребенка, учитывая ранимость матери в отношении всего, что касается ребенка (). Поэтому актуальными задачами являются индивидуальная работа с семьей, дифференцированный подход к семьям разного типа, забота о том, чтобы не упустить из поля зрения и влияния специалистов не только трудные, но и не совсем благополучные семьи. Данные задачи можно решить путем вовлечения родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения, отбирая содержание, используя разнообразные формы и методы работы с родителями.

Анализ теории и практики дошкольного образования свидетельствует о необходимости нововведений в сотрудничество с родителями. Необходима разработка и внедрение системы работы для активного включения родителей в жизнь дошкольного образовательного учреждения. В связи с этим, вопрос поиска и осуществления современных форм взаимодействия дошкольного учреждения с семьей на сегодняшний день является одним из самых актуальных.

Формы взаимодействия детского сада с родителями – это способы организации их совместной деятельности и общения. Основная цель всех видов форм взаимодействия детского сада с семьей – установление доверительных отношений с детьми, родителями и педагогами, объединение их в одну команду, воспитание потребности делиться друг с другом своими проблемами и совместно их решать. Педагоги стараются наиболее полно использовать весь педагогический потенциал традиционных форм взаимодействия с семьей и ищут новые, современные формы сотрудничества с родителями в соответствии с изменением социально-политических и экономических условий развития нашей страны (30).

Выстраивая взаимодействие с родителями можно развивать и использовать как традиционные формы – это родительские собрания, лекции,

практикумы, так и современные формы – устные журналы, экскурсии, родительские клубы, акции, оздоровительные мероприятия, игры и т.п. (30).

Планируя формы работы, необходимо исходить из представлений о современных родителях, как о современных людях, готовых к обучению, саморазвитию и сотрудничеству. С учетом этого надо выбирать следующие требования к формам взаимодействия: оригинальность, востребованность и интерактивность (44).

В последнее в практике детских садов используются формы сотрудничества, которые предполагают подключение родителей к активному участию, как в образовательном процессе, так и в жизни детского сада. Например, можно использовать следующие формы работы с родителями по формированию ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста:

1. Информационно-аналитические формы работы с родителями: анкетирование, опрос по особенностям воспитания ценностей здорового образа жизни у детей в семье; организация дней открытых дверей, подготовка информационных проспектов и буклетов для родителей, создание информационных стендов «Ценности здорового образа жизни», проведение открытых занятий и иных видов детской деятельности детей, организация мини-библиотек, выпуск газет.

2. Познавательные формы работы с родителями включают родительское собрание, консультации, беседы с родителями по вопросам формирования ценностей здоровья

3. Досуговые формы работы с родителями предполагают организацию совместных спортивных праздников, спортивно-оздоровительных досугов, участие родителей в спортивных соревнованиях, физкультурно-оздоровительных праздниках (44; 47).

Основными формами совместной работы педагога и семьи по вопросам воспитания культуры здоровья детей дошкольного возраста являются доклады и сообщения на родительских собраниях и конференциях; организация

выставок наглядных пособий с описанием их использования; открытые занятия по физическому развитию для родителей; групповые и индивидуальные консультации; беседы; специализированная рубрика на страничке сайта и т.п.

Систематическое общение с родителями дает возможность педагогу дополнить сведения о ребенке, найти объективные причины определенных трудностей в его физическом развитии.

Наиболее распространенная форма индивидуальной работы с семьей – это беседы. Они проводятся, когда родители приводят и забирают детей из детского сада. Эта форма работы требует от воспитателя большого такта, умения, компетентности. Чтобы вызвать у родителей доверие и желание прислушаться к предложениям педагога, беседа начинается с констатации успехов ребенка. При этом высказывания педагога аргументированы, доказательны и наглядны. В беседе с родителями педагог уточняет, с кем из членов семьи ребенок бывает чаще, какие методы используются в семейном воспитании, в частности по формированию ценностей здорового образа жизни. Ненавязчиво педагог дает свои конкретные рекомендации. Педагог для этой беседы готовит специальную литературу, которую оставляет на некоторое время в семье ребенка для изучения (47).

Совместная работа воспитателей с родителями дошкольников необходимо выстраивать на следующих основных принципах, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Принцип единства, которое достигается в том случае, если цели и задачи формирования ценностей здорового образа жизни понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием работы в детском саду, а педагоги, в свою очередь, используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Принцип систематичности и последовательности работы с родителями воспитанника в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей, потенциальных возможностей.

4. Принцип взаимного доверия и взаимопонимания воспитателей и родителей дошкольников на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета воспитателя в семье, а родителей в детском саду.

Следовательно, работа с родителями – это сложная и важная часть деятельности коллектива детского сада. Она включает разработку основных методических рекомендаций, которые будут способствовать повышению уровня педагогических знаний и умений родителей в области формирования ценностей здорового образа жизни у детей в условиях семьи.

Таким образом, проведение работы по развитию здорового стиля поведения у детей дошкольного возраста и осуществление сотрудничества дошкольной образовательной организации и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия обеспечивают эффективность процесса формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

### Вывод по первой главе

1. Здоровый образ жизни дошкольника определяется, как характеристика его личности, которая включает в себя знания и представления о здоровье, как жизненной ценности человека, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здоровья созидающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек. Здоровый образ жизни – это не только способ организации всех сторон жизнедеятельности, направленных на укрепление здоровья, выполнение общепринятых норм и правил, но и

ценностные ориентации, осознанное отношение к собственному здоровью. Ценности здорового образа жизни – это важнейшие элементы здорового образа жизни, целенаправленно сформированные у детей и закрепленные жизненным опытом индивида. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – это в первую очередь, психолого-педагогическая проблема.

2. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – это сложный системный процесс, охватывающий все режимные процессы в детском саду. Этот процесс включает три этапа:

- 1) Формирование у детей дошкольного возраста знаний и представлений о ценностях здорового образа жизни.
- 2) Формирование у детей дошкольного возраста знания и представления о строении собственного тела.
- 3) Формирование у дошкольников мотиваций к двигательной активности.

3. Гипотеза исследования заключается в том, что процесс формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста будет наиболее эффективным, если:

- проводится работа по развитию здорового стиля поведения у детей дошкольного возраста;
- осуществляется сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Диагностика уровня сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы

В второй главе отражено описание опытно-экспериментальной работы, проведенной на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №8 г. Алексеевка Белгородской области». В исследовании приняло участие 20 детей старшего дошкольного возраста.

Цель констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы – диагностика уровня сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы.

Задачи констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы:

1. Изучить уровень сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы.
2. Проанализировать опыт работы педагогического коллектива по формированию ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Для оценки сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы мы опирались на следующие показатели, которые были нами определены на основании работ Л.Н. Волошиной, Е.В. Стрельцовой, О.Г. Чугайновой (16; 49; 54):

1. Когнитивный компонент:

- знания и представления об особенностях тела человека;
- знания и представления о назначениях органов чувств;
- знания и представления об опорно-двигательного аппарата;
- знания и представления о причинах болезней, способов профилактики

простудных заболеваний, травм и нарушений осанки, зрения;

- знания и представления режиме дня;
- знания и представления о правильном питании;
- знания и представления о необходимости занятий физической

культурой.

## 2. Мотивационный компонент:

- понимание – почему необходимо беречь здоровье;
- понимание зависимости здоровья от влияния различных факторов (закаливание, физические упражнения, питание, образ жизни), выявление причинно-следственных связей;

- стремление предупреждать опасные ситуации, возникающие в отношении себя и других людей.

## 3. Деятельностный компонент:

- сформированы навыки самообслуживания;
- наличие в поведении полезных привычек;
- соблюдение правил безопасности без напоминания взрослого;
- напоминание правил безопасности сверстникам;
- отсутствие желания следовать негативному примеру.

На основании выделенных критериев нами были определены уровни сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы:

1. Оптимальный уровень. Дети осознают ценность здоровья, владеют знаниями и представлениями об особенностях тела человека, назначениях органов чувств, опорно-двигательного аппарата, причинах болезней, способов профилактики простудных заболеваний, травм и нарушений осанки, зрения и других правила безопасности, режиме дня, правильного питания, о необходимости занятий физической культурой. С большим интересом воспринимают предлагаемые воспитателем игры и упражнения по формированию знаний и представлений об особенностях тела человека, назначениях органов чувств, опорно-двигательного аппарата, причинах

болезней, способов профилактики простудных заболеваний, травм и нарушений осанки, зрения и других правила безопасности, режиме дня, правильного питания, о необходимости занятий физической культурой. У детей сформированы навыки самообслуживания, проявляется в поведении наличие полезных привычек, соблюдение правил безопасности без напоминания взрослого, напоминание правил сверстникам, отсутствие желания следовать негативному примеру. у детей сформированы навыки самообслуживания, в поведении наблюдается наличие полезных привычек, соблюдение правил безопасности без напоминания взрослого, напоминание правил сверстникам, отсутствие желания следовать негативному примеру.

2. Допустимый уровень. Дети недостаточно осознают ценность здоровья, владеют не полными знаниями и представлениями об особенностях тела человека, назначениях органов чувств, опорно-двигательного аппарата, причинах болезней, способов профилактики простудных заболеваний, травм и нарушений осанки, зрения и других правила безопасности, режиме дня, правильного питания, о необходимости занятий физической культурой. С интересом воспринимают предлагаемые воспитателем игры и упражнения по формированию знаний и представлений об особенностях тела человека, назначениях органов чувств, опорно-двигательного аппарата, причинах болезней, способов профилактики простудных заболеваний, травм и нарушений осанки, зрения и других правила безопасности, режиме дня, правильного питания, о необходимости занятий физической культурой. У детей сформированы навыки самообслуживания, не всегда проявляются в поведении полезные привычки, не всегда соблюдают правила безопасности без напоминания взрослого, наблюдается отсутствие желания следовать негативному примеру.

3. Критический уровень Дети не вполне осознают ценность здоровья. Знания детей о об особенностях тела человека, назначениях органов чувств, опорно-двигательного аппарата, причинах болезней, способов профилактики простудных заболеваний, травм и нарушений осанки, зрения и других правила

безопасности, режиме дня, правильного питания, о необходимости занятий физической культурой крайне скудны. Новая информация усваивается неэффективно. Интерес детей к участию в занятиях по формированию ценностей здорового образа жизни низкий. У детей частично сформированы навыки самообслуживания, редко в поведении наблюдается наличие полезных привычек, соблюдение правил безопасности без напоминания взрослого, Дети не вполне осознают ответственность за свое здоровье, легко поддаются под негативное влияние окружающих. Полученные навыки здорового поведения редко применяют в повседневной жизни.

4. Недопустимый уровень. Дети не осознают ценность здоровья. У детей отсутствуют знания и представления об особенностях тела человека, назначениях органов чувств, опорно-двигательного аппарата, причинах болезней, способов профилактики простудных заболеваний, травм и нарушений осанки, зрения и других правила безопасности, режиме дня, правильного питания, о необходимости занятий физической культурой. На занятиях по формированию ценностей здорового образа жизни дети пассивны. У детей частично сформированы навыки самообслуживания, не проявляется в поведении наличие полезных привычек. Дети не осознают ответственности за свое здоровье, оказывают негативное влияние внутри группы. В отсутствии контроля не проявляют навыки здорового поведения.

Мы проводили наблюдения за дошкольниками в процессе игр, взаимодействия со сверстниками и воспитателями, и в непосредственно образовательной деятельности. Показатели оценивались нами по шкале: 0 баллов – показатель в поведении ребенка не выявлен, на вопросы воспитателя ребенок не отвечает, 1 балл – показатель в поведении ребенка проявляется редко, на вопросы воспитателя ребенок отвечает неправильно, 2 балла – показатель в поведении проявляется иногда, на вопросы воспитателя ребенок отвечает не точно, 3 балла – показатель в поведении проявляется часто, на вопросы воспитателя ребенок отвечает.

Оценка уровня сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы осуществлялась на основании суммы баллов:

Оптимальный уровень – 40-45 баллов.

Достаточный уровень – 25-39 баллов.

Критический уровень – 12-24 баллов.

Недопустимый уровень – 0-11 баллов.

Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы по выявлению уровня сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы представлены в табл. 2.1.

Таблица 2.1.

Уровень сформированности  
ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста  
(на констатирующем этапе эксперимента)

Имя ребенка	Уровень сформированности ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста
1. Андрей А.	Критический уровень
2. Саша Д.	Допустимый уровень
3. Вера К.	Критический уровень
4. Костя Ш.	Допустимый уровень
5. Кристина М.	Допустимый уровень
6. Аня Г.	Допустимый уровень
7. Дима П.	Критический уровень
8. Настя Х.	Недопустимый уровень
9. Рома К.	Критический уровень
10. Надя З.	Критический уровень
11. Павел К.	Критический уровень
12. Алина В.	Критический уровень
13. Катя А.	Критический уровень
14. Ваня Д.	Допустимый уровень
15. Наташа Т.	Допустимый уровень
16. Ира П.	Критический уровень
17. Соня П.	Критический уровень
18. Полина В.	Допустимый уровень
19. Дима М.	Допустимый уровень
20. Ксения К.	Допустимый уровень
Всего 20 детей	оптимальный уровень – 0 (0%); допустимый уровень – 9 (45%) критический уровень – 10 (50%); недопустимый уровень – 1 (5%)

На основании данной таблицы мы видим, что у 9 (45%) детей допустимый уровень сформированности ценностей здорового образа жизни,

у 10 (50%) детей – критический уровень и у 1 (5%) ребенка наблюдается недопустимый уровень сформированности ценностей здорового образа жизни. Данные наглядно представлены на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Уровень сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы (на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы)

Анализ результатов отчета по самообследованию воспитателей, позволяет нам сделать вывод об отсутствии ярко выраженных ценностей здорового образа жизни у дошкольников:

- большинство детей имеют представление о здоровье, как физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку затрудняются (16 (80%) чел.);
- только небольшое количество детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта (2 (10%) чел.);
- у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья продуктов питания (12 (70%) чел.);
- недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих мероприятий (16 (10%) чел.).

Анализ опыт работы педагогического коллектива по формированию ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста показал, что содержание образовательного процесса в ДОУ определяется основной образовательной программой дошкольного образования, разработанной с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» (под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе,

З.А. Михайловой, О.В. Солнцевой).

Результаты отчета по самообследованию, показали, что остается актуальной проблема ухудшения исходного индекса здоровья вновь поступающих детей, что требует организации тщательного медико-педагогического сопровождения детей и обуславливает необходимость организации рационального здоровьесберегающего образовательного процесса. У воспитателей вызывает тревогу увеличивающееся количество дней, пропущенных детьми по неуважительным причинам, что отрицательно сказывается на показателе функционирования МБДОУ. Результаты самообследования показали, что для родителей характерна пассивность, родители делегируют свои обязанности по формированию ценностей здорового образа жизни своих детей полностью образовательному учреждению, выявлен недостаточный уровень развития системы «семья-детский сад»; нежелание родителей сотрудничать с образовательным учреждением в качестве полноправных участников образовательного процесса. Приобщение дошкольников к ценностям здорового образа жизни – это важная педагогическая задача. Однако ее решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование ценностей здорового образа жизни. Не уделяется достаточного внимания планированию работы педагогов, совместной работе с семьей по формированию ценностей здорового образа жизни, реализации роли родителей в данном процессе.

На основании выявленных проблем в детском саду были определены пути решения данных проблем: организация образовательного процесса в ДОУ на принципах здоровьесориентированной педагогики; создание рационального здоровьесберегающего образовательного пространства; адаптация образовательного процесса к индивидуально-психологическим особенностям ребенка и формирование основ безопасности жизнедеятельности; создание благоприятных условий для

эффективной совместной деятельности участников образовательного процесса; интеграция усилий семьи и детского сада; совершенствование форм и методов психолого-педагогической поддержки семьи; укрепление института семьи, восстановление значимости семейных ценностей.

Таким образом, мы полагаем, что необходимо провести работу по развитию здорового стиля поведения у детей дошкольного возраста и обеспечить сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия, для эффективного процесса формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

## 2.2. Методические рекомендации по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

На основании анализа теории и практики формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста мы пришли к необходимости разработки методических рекомендаций для воспитателей в аспекте данной работы.

**I.** Для формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста необходимо планировать, организовывать и проводить работу по развитию здорового стиля поведения дошкольников.

**1.** Для того чтобы правильно спланировать образовательный процесс по формированию ценностей здорового образа жизни и развитию здорового стиля поведения у детей старшего дошкольного возраста, педагогу необходимо выявить уровень представлений каждого ребенка о здоровом образе жизни и труде. Используя эти данные, можно наметить конкретную индивидуальную педагогическую работу по выравниванию знаний детей об

обозначенных понятиях. Определить начальные представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни педагогу помогут беседы по сюжетным картинкам, в которых коллизия (ситуация выбора) не решена до конца и решить ее может сам ребенок. Он должен отметить, как поступят в этой ситуации персонажи, используя свои знания о здоровом образе жизни и личный опыт.

**2.** В целях формирования начальных представлений старших дошкольников о ценностях здорового образа жизни и развитию у них здорового стиля поведения можно использовать парные сюжетные картинки, где на одной из них изображен ребенок, который ведет здоровый образ жизни, а другой – нет. Педагог побуждает детей выразить свое отношение к происходящему, оценить поведение персонажей и отметить, кто из персонажей нравится, кто не нравится и почему. Воспитатель может судить о наличии у детей знаний и представлений о ценностях здорового образа жизни, если ребенок во всех ответах, независимо от того, кто будет действовать в данной ситуации – он или сверстник, устойчиво отвечает верно. Если ребенок путается в ответах, использует подсказку взрослого, то это подтверждает недостаточную сформированность начальных представлений ребенка о здоровом образе жизни.

**3.** Обогащая восприятия дошкольника о понятии здоровья в различных жизненных ситуациях (в процессе игры, продуктивных видов детской деятельности), воспитатель способствует обогащению начальных представлений детей о здоровом образе жизни. В процессе формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста большой силой воздействия обладает личный пример педагога. Воспитательное действие его основано на склонности и способности детей к подражанию. В процессе общения со взрослыми и путем подражания ему дети старшего дошкольного возраста легче усваивают полезность труда и образцы здорового образа жизни.

**4.** Следует использовать в работе основные психолого-педагогические

пути формирования ценностей здорового образа жизни и развития здорового стиля поведения у детей дошкольного возраста:

- создавать в группе обстановку эмоционального комфорта для каждого ребенка;
- обеспечить достаточно полное удовлетворение духовных и физических потребностей каждого ребенка в общении со взрослыми и сверстниками;
- способствовать формированию у детей активного усвоения норм здорового образа жизни;
- широко использовать непосредственно образовательную деятельность как средство формирования начальных представлений детей о здоровом образе жизни.

5. Для формирования ценностей здорового образа жизни и развития здорового стиля поведения у детей старшего дошкольного возраста следует включать в работу реализацию проектов познавательного характера.

Например, разработать проект «Ценности здорового образа жизни».

Цель проекта – формирование у дошкольников старшего возраста ценностей здорового образа жизни.

Проект предполагает решение следующих задач:

1. Формирование представлений дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.
2. Формирование устойчивой мотивации старших дошкольников к здоровому образу жизни.
3. Развитие осознанного отношения к своему здоровью, навыков личной гигиены и самоконтроля за их выполнением.
4. Повышение компетентности родителей по проблеме формирования у воспитанников ценностей здорового образа жизни, организации оздоровительной и профилактической работы с детьми.
5. Повышение компетентности педагогов по проблеме внедрения и использования в процессе образовательной деятельности

здоровьесберегающих технологий с целью формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

б. Совершенствование функций организма дошкольников, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем овладения навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

Содержание проекта:

Программа «Ценности здорового образа жизни» состоит из модулей:

1. «Работа с детьми старшего дошкольного возраста».
2. «Работа с родителями».
3. «Работа с педагогами».

В свою очередь модуль: «Работа с детьми старшего дошкольного возраста» включает разделы:

1. «Представления о человеческом организме»
2. «Здоровый человек»
3. «Здоровье и природа»
4. «Здоровье и игра»
5. «Здоровье и спорт»

Формы, методы и приемы работы с детьми самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы познавательного характера, разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, тесты, видео и аудиозаписи.

В теоретический блок включены следующие нововведения:

1. Обучение детей средствам и методам своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья (точечный массаж; ручной массаж лица, ладоней, ушной раковины; бесконтактный массаж; пальчиковые игротренинги, тренинги на расслабление мышечного напряжения, психогимнастики, гимнастики для глаз, дыхательные и двигательные упражнения, и др. ее виды).

2. Формирование навыков саморегуляции поведения (социально-поведенческие тренинговые упражнения и этюды).

3. Оценка и динамический контроль уровня знаний детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, и организации работы по оздоровлению через образовательную деятельность (включение в занятия песен о здоровье и здоровом образе жизни, оздоровительных игр, просмотров видеозаписей мультфильмов).

Большое внимание уделяется формированию у детей навыков эффективной социальной адаптации (умение общаться со сверстниками и старшими, преодолевать негативные эмоциональные состояния и т.д.), осознания важности заботливого отношения к своему организму, представлений о собственном теле, понимания его красоты и совершенства, воспитанию мотивации на здоровый образ жизни.

Практический блок составляют занятия обучения детей навыкам диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

Для повышения результативности образовательной проекта, в целях сформированности ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Следует использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Игровой точечный массаж для профилактики и лечения насморка (А.А. Уманская, М.Ю. Картушина).
2. «Пальчиковые гимнастики» (С.Е. Большакова, О.И. Крупенчук).
3. «Психогимнастика» (М.И. Чистякова).
4. «Гимнастика для глаз» (В.Ф. Базарный).
5. «Дыхательная гимнастика» (А.А. Сметанкин).
6. «Артикуляционные гимнастики» (Е. Колесникова).

В рамках реализации программы можно использовать инструментарий и критерии по выявлению уровня сформированности у воспитанников старшего дошкольного возраста начальных представлений о здоровом образе жизни. Для выявления результатов проводимой работы используются

различные методы отслеживания результатов исследований. Это наблюдение, беседа, анкетирование, компьютерный мониторинг, анализ продуктов детской деятельности. У детей дошкольного возраста получивших знания наблюдается положительная динамика уровня сформированности мотивации здоровому образу жизни; усвоение программного материала по разделу «Ценности здорового образа жизни», формирование мыслительных операций (анализ, синтез, сравнения, классификация, обобщение), помогающих ребенку устанавливать причинно-следственные связи между здоровьем и здоровым образом жизни.

Успешность старших дошкольников в формировании представлений и знаний о ценностях здорового образа жизни через использование специально организованных форм образовательной деятельности, обусловлено:

- системой работы с детьми по данному направлению;
- наличием комплексной диагностики потребности в здоровом образе жизни дошкольников старшего возраста, позволяющей оперативно корректировать педагогический процесс;
- эффективным взаимодействием с родителями воспитанников;
- наличием разнообразных наглядных пособий, способствующих формированию прочных знаний у старших дошкольников.

6. Для закрепления знаний и представлений о ценностях здорового образа жизни и развития здорового стиля поведения у дошкольников можно провести комплексную игру «Путешествие в Зеленую Страну» (Приложение 1).

7. Текущую оценку эффективности комплексных воздействий, направленных на формирование ценностей здорового образа жизни и развитие здорового стиля поведения у детей дошкольного возраста, осуществлялась на основе общепринятых критериев:

- снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- улучшение физического развития;
- повышение устойчивости к утомляемости;

- позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;
- улучшение аппетита, сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

**II.** Необходимо планировать и осуществлять сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия.

**1.** Мы считаем, что необходимо в начале каждого учебного года необходимо проводить анкетирование родителей с целью учета их пожеланий и внесения возможных коррективов в работу по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Составлять план работы с родителями по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. В план работы включать родительские собрания, консультации, практические семинары, открытые занятия по валеологии, совместные развлечения. На информационном стенде для родителей освещать вопросы оздоровления без лекарств: предлагаю комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактики плоскостопия, органов зрения, для развития мелкой моторики – пальчиковые игры.

**2.** Планирование работы педагогов с семьей необходимо включать следующие виды работы:

- плановые беседы с родителями по обсуждению проблем формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников и индивидуального развития ребенка в семье;
- наблюдения за характером детско-родительских отношений и особенностями поведения детей в моменты расставания и встречи с родителями;
- просмотр родителями разных видов детской деятельности, иногда видео, прослушивание аудиозаписи;
- вовлечение родителей в детскую деятельность как равных по общению партнеров детей (совместное рисование, лепка, конструирование,

участие в подвижных и спортивных играх);

- проведение опросов, анкетирования родителей с целью изучения их ожиданий от детского сада, отношения к проблемам формирования ценностей здорового образа жизни.

**3.** В процессе планирования работы с семьей по формированию ценностей здорового образа жизни необходимо предусматривать:

- ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития ребенка и состояния его физического, психического и социального здоровья, необходимостью рационального режима и полноценного, закаливания, сбалансированного питания;

- формирование у родителей основ валеологической грамотности, знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и в семье, обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам дыхательной гимнастики, закаливания, массажа,);

- обучение родителей разнообразным техникам общения с детьми.

Таким образом, составленные нами методические рекомендации для воспитателей обеспечат эффективность процесса формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

### Вывод по второй главе

1. В ходе практической работы на констатирующем этапе эксперимента мы провели диагностику уровня сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы. С этой целью мы изучили уровень сформированности ценностей здорового образа жизни у детей подготовительной группы и выявили, что у 9 (45%) детей допустимый уровень сформированности ценностей здорового образа жизни, у 10 (50%) детей – критический уровень и у 1 (5%) ребенка наблюдается недопустимый

уровень сформированности ценностей здорового образа жизни.

2. Нами был проанализирован опыт работы педагогического коллектива по формированию ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, на основании чего мы пришли к необходимости разработки методических рекомендаций по апробации педагогических условий по формированию ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в практике детского сада.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье детей – это естественная абсолютная и непреходящая ценность, занимающая самую высокую ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких степеней бытия, как интересы, идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни. Значение сохранения здоровья детей дошкольного возраста неуклонно возрастает с каждым годом.

В процессе исследования в соответствии с проблемой исследования нами были поставлены и решены задачи исследования.

Во-первых, мы рассмотрели процесс формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста как психолого-педагогическую проблему. Следует отметить, что ценности здорового образа жизни – это важнейшие элементы здорового образа жизни, целенаправленно сформированные у детей и закреплённые жизненным опытом индивида. При этом необходимо учесть, что ценности здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется под воздействием целенаправленных внешних (педагогических) и внутренних (психологических) факторов. Поэтому формирование ценностей здоровый образ жизни у детей дошкольного возраста необходимо рассматривать как психолого-педагогическая проблема.

Во-вторых, в процессе изучения этапов формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – это сложный системный процесс, охватывающий все режимные процессы в детском саду. Процесс формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста включает три этапа: 1) Формирование у детей дошкольного возраста знаний и представлений о ценностях здорового образа жизни. 2) Формирование у детей дошкольного возраста знания и представления о строении собственного тела. 3) Формирование у дошкольников мотиваций к двигательной активности.

В-третьих, мы выявили и обосновали гипотезу исследования, которая заключается в том, что процесс формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста будет наиболее эффективным, если: проводится работа по развитию здорового стиля поведения у детей дошкольного возраста; осуществляется сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия.

В-четвертых, на основании исследования педагогической теории и практики работы педагогического коллектива по проблеме формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста мы составили методические рекомендации для воспитателей. Методические рекомендации предусматривают формирование стиля здорового поведения у детей дошкольного возраста и создание единой системы взаимодействия воспитателей и родителей в аспекте формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Таким образом, поставленные перед нами задачи исследования, в основном, решены, и гипотеза нашла свое подтверждение. Вместе с тем, результаты проведенного исследования привели к пониманию особой актуальности проблемы формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях семьи.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева А.Н. Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. – Екатеринбург, 2005. – 193 с.
2. Бабушкина И.О. Психологическое сопровождение здорового образа жизни студентов педагогических специальностей // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2010. – №17. – С.95-98.
3. Багманян М.М. Взаимодействие ДОО и семьи по формированию представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 10. – С. 21–25 // URL: <http://e-koncept.ru/2016/56812.htm>.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М.: Наука, 2011. – 208 с.
5. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С. 39-46.
6. Валентик Ю.В., Мартыненко А.В., Полесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М., 1988. – 95 с.
7. Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 2-7.
8. Виниченко С.Н., Перевощикова Н.К., Дракина С.А., Черных Н.С. Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-semi-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-detey-doshkolnom-vovraste>
9. Волосникова Т.В., Филиппова С.О. Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении // Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие / Под ред. С.О. Филипповой. – М.: Академия, 2007. – С. 28-47.
10. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического

- воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 114 с.
11. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта в системе физического воспитания дошкольников: Монография / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2004. – 159 с.
  12. Волошина Л.Н. Практикум по теории и технологиям физической культуры дошкольников. – Белгород, 2011. – 181 с.
  13. Волошина Л.Н. Современные тенденции построения здоровьесберегающей среды детского сада // Основы здоровьесберегающего образовательного процесса: опыт, проблемы, перспективы): Материалы региональной научно-практической конференции. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2003. – 296 с.
  14. Волошина Л.Н., Мусанова М.М. Проблемы многоуровневого управления физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса в дошкольном учреждении / Л.Н. Волошина, М.М. Мусанова // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2010. – №3(28). – С. 35
  15. Волошина Л.Н. Воспитание индивидуального стиля здорового поведения в образовательном процессе // Образование в период детства: традиции, реальность, инновации: Материалы Международной научно-практической конференции 28 ноября 2007 года / Л.Н. Волошина, О.В. Демидович, Л.П. Кривошей. – М.-Шадринск: Издательство ШГПИ, 2007. – 622 с.
  16. Волошина Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение – педагогический колледж»: монография. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2005. – 356 с.
  17. Волошина Л.Н., Демидович О.В. Здоровьеориентированная образовательная система как феномен современной теории и практики социального воспитания // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2012. – Том 18. – С. 126-129.
  18. Волошина Л.Н., Демидович О.В., Нагель О.П., Серых Л.В. Воспитание здорового человека (учебное пособие) // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 9. – С. 21-22.

19. Гончарова С.Л. Формирование здоровьесберегающего поведения дошкольников средствами театрализованной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.05. – М., 2012. – 193 с.
20. Гончарова С.Л. Педагогическая технология формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников средствами театрализованной деятельности // Проблемы педагогического образования: Сборник научных статей. – Вып. 41. – М.: МПГУ-МОСПИ, 2012. – С.38-41.
21. Гончарова С.Л. Формирование здоровьесберегающего поведения дошкольников средствами театрализованной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2012. – 27 с.
22. Государственная программа Российской Федерации «Развитие здравоохранения» до 2020 года: утверждена Распоряжением Правительства РФ от 24.12.2012 г. № 2511-р // Собрание законодательства РФ. – 2012. – №53 (ч. 2). – Ст. 8019.
23. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
24. Детство: комплексная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – 321 с.
25. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. – СПб.: Питер, 2013. – 464 с.
26. Захарова Н.И., Шанц Е.А. Некоторые подходы к характеристике понятия «здоровый образ жизни дошкольников» // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» // URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038781>
27. Иванова Н.А. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста // Поволжский педагогический вестник. – 2014. – № 4(5). – С.

28. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: дисс. канд. пед. наук. – Шадринск, 2009. – 219 с.
29. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Шадр. гос. пед. ин-т. – Шадринск : Шадринский Дом Печати, 2010. – 202 с.
30. Кобычева О.Н. Управление деятельностью педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни у детей: дисс. канд. пед. наук. – Киров, 2007. – 205 с.
31. Ковалева А.А. Социологический анализ здоровья молодежи: на примере молодежи Мурманской области: дисс. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2010. – 221 с.
32. Кольцов Д.А. Здоровый образ жизни как ценность современного человека // Вестник Рязанского государственного университета им. С. А. Есенина. – 2014. – № 4. – С. 27-31.
33. Лядова А.В., Лядова М.В. Здоровый образ жизни как ценность: взгляд молодежи // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27723622>
34. Мелюхин Г.М. Аксиологический аспект здорового образа жизни в формировании личности: дисс. ... канд. философ. наук: 09.00.11; [Место защиты: Чуваш. гос. ун-т им. И.Н. Ульянова]. – Чебоксары, 2008. – 156 с.
35. Науменко Ю.В. Здоровьеформирующее образование: идеи и основные понятия // Вестник Московского университета. Сер. 20. Педагогическое образование. – 2015. – №3. – С. 52-66.
36. Науменко Ю.В. Социально-культурные феномены «здоровье» и «здоровый образ жизни»: сущность и стратегия формирования // Проблемы современного образования. – 2012. – №6. – С. 151-176.
37. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
38. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М., 2009. – 95 с.

39. Образовательная программа дополнительного образования детей «За здоровый образ жизни» // Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.voenpatriot.ru/>
40. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография. – М., 2011. – 353 с.
41. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 368 с.
42. Пономарева Л.И., Тюмасева З.И. Формирование основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста как инновационная педагогическая деятельность // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – №11. – С. 156-165.
43. Романова И.Н. Условия организации работы по усвоению дошкольниками норм и правил здорового образа жизни // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 4 (11). – С. 107-110.
44. Рустамова Х.Е., Турсункулова М.Э. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Вестник науки и творчества. – 2016. – 3 (3). – С. 198-200 // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25828521>
45. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)//Электронный ресурс. Режим доступа:<http://meganorm.ru/Index2/1/4293780/4293780935.htm>
46. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Здоровье как образ жизни // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С. 41-43.
47. Скрыбина Д. В., Андреева Л.Д. Формирование представлений о ЗОЖ у старших дошкольников в условиях взаимодействия ДОО и семьи // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 26. – С. 92-96.

48. Соловьев Г.М. Теоретико-методологические аспекты здоровья и культуры его обеспечивающей // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2009. – №6. – с. 94-100.
49. Стрельцова Е.В. Физическое воспитание и здоровьесберегающая деятельность // URL: <https://interactive-plus.ru/e-articles/164/Action164-13157.pdf>
50. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики: монография; под ред. М.И. Рожкова. – Ярославль, 2004. – 240 с.
51. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Перспектива, 2014. – 32 с.
52. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 г.) // Электронный ресурс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_173432/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173432/)
53. Царев Е.А., Крылова И.Б. Социальный феномен «здоровый образ жизни». Физическая культура как основа формирования здорового образа жизни // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). – Краснодар: Новация, 2016. – С. 29-32.
54. Чугайнова О.Г. Задачи и содержание работы по усвоению дошкольниками норм и правил здорового образа жизни // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2016. – №4. – С. 43-46.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение 1

Комплексная игра  
«Путешествие в Зеленую Страну»

## Цель:

Учить детей профилактике простудных заболеваний.

Дать представление о полезной для здоровья пище.

Закрепить у детей умение выполнять основные виды движений (равновесие, ползание, прыжки).

## Материалы

Красная Шапочка – кукла, корзинка;

Кукла – Ростик;

Строительный материал (кирпичики);

«Труба» – спортивное оборудование;

«Дерево» – натянутая резинка, на которой на нитях подвешены плоды;

Маска медведя для подвижной игры, бубен;

Фрукты по количеству детей;

Музыкальное сопровождение.

## Ход игры

*Дети свободно рассаживаются на стульях.*

*Воспитатель.* Ребята, я получила телеграмму, отгадайте, от кого.

Вот загадка:

Бабушка девочку очень любила,

Шапочку красную ей подарила.

Девочка имя забыла свое,

А ну, подскажите имя ее. (Красная Шапочка)

*Под музыку входит Красная Шапочка (воспитатель вносит куклу) и здоровается с детьми.*

*Красная Шапочка (за нее говорит воспитатель).* Ребята, моя любимая бабушка простудилась и заболела. Я очень хочу ей помочь, но не знаю как. Научите меня, как быть здоровой и не болеть. Что для этого нужно делать?

*Дети.* Закаливаться: делать гимнастику, обливаться прохладной водой, много гулять, ходить босиком по траве; полоскать горло лекарственными травами; есть больше полезной для здоровья пищи и т.д.

*Воспитатель.* Правильно! Но нужно знать, какие продукты полезны для здоровья, а какие не очень. И в этом нам поможет разобраться Ростик из зеленой страны Ростия. Ведь он – юный специалист по правильному питанию.

Давайте вместе с Красной Шапочкой отправимся в эту страну.  
 А для этого нам нужно спеть песенку «Урок здоровья»:  
 Вот опять звенит звонок,  
 Начинаем мы урок.  
 Будем пищу изучать,  
 Будем все о пище знать.

*С песней появляется Ростик (кукла), здоровается с детьми.  
 Песенка Ростика (за него поет и говорит воспитатель)*  
 Я стручок зеленый, Ростик.  
 Прихожу я к детям в гости.

Мы с петрушкой, луком длинным  
 Дарим детям витамины.  
 Кто на завтрак их съедает,  
 Понемногу вырастает.

Учу я руки с мылом мыть,  
 А лишь потом и есть, и пить.  
 Учу перед едой  
 Мыть фрукты, овощи водой.

Продукты выбирать  
 И, в чем их польза, точно знать.  
 Их медленно жевать,  
 Чтобы врача не вызывать.

*Воспитатель.* Вот и Ростик. Мы очень рады, что встретились с тобой.  
 Нам нужна твоя помощь. Научи нас, пожалуйста, выбирать полезную для  
 здоровья пищу, чтобы не болеть.

*Ростик.* Конечно. Слушайте внимательно. Зелени, овощей и фруктов  
 можно есть много. В них содержатся очень полезные для здоровья витамины  
 – волшебные крупы здоровья в продуктах.

А вот жирное, жареное, сладкое, соленое надо есть в меру.

Главное – съедать каждый день не меньше семи разных овощей и  
 фруктов.

Чтобы здоровым, сильным быть,  
 Надо фрукты, овощи любить,  
 Все без исключения –  
 В этом нет сомнения!

*Красная Шапочка.* Ростик, а как же теперь вылечить мою бабушку, ведь  
 она уже простудилась?

*Ростик.* Ей поможет лекарство, которое не продается в аптеках. Это  
 фрукты, в которых содержится витамин “С”. Я знаю дорогу туда, где они

растут.

Ну что, ребята, отправляемся в путь?

Тогда вперед!

*Ростик.* Впереди непроходимый лес. Но через этот лес нет дороги. Давайте искать, где можно пройти через него. Вот какая-то нора. Через нее можно пробраться на другую сторону леса. Давайте попробуем.

*Упражнение в ползании «проползи через трубу».*

*Ростик.* Ура! Мы вышли с вами на другой берег горной реки, здесь очень теплое течение. Давайте попробуем пройти по камням, чтобы перебраться на другую сторону реки.

*Упражнение в равновесии. У каждого ребенка по два кирпичика, которые они по очереди переставляют перед собой и таким образом перебираются на «другой берег реки».*

*Ростик.* Давайте немного отдохнем и поиграем на берегу реки. Но будьте внимательны, сюда часто приходят на водопой медведи.

*Подвижная игра «Замри» (повторить 2-3 раза).*

*Ростик.* Отправляемся дальше. А вот и волшебное дерево, на котором растут фрукты с содержанием витамина “С”. Посмотрите, какое оно высокое. Чтобы достать плоды, нужно подпрыгнуть до них и сорвать.

*Упражнение в подпрыгивании.*

*На нитках висят плоды, которые дети пытаются сорвать. Сорванные фрукты дети складывают в корзину Красной Шапочки.*

*Воспитатель.* Красная Шапочка, теперь у тебя есть лекарство, которое поможет твоей бабушке.

Это – яблоки, лимоны, киви, апельсины – фрукты, в которых содержится витамин «С».

*Красная Шапочка.* Спасибо вам, ребята, Ростик, я так рада, что у меня есть такие хорошие друзья. Теперь я обязательно вылечу свою бабушку и сама не боюсь заболеть.

А сейчас мне пора. До свидания.

*Ростик.* Ребята, вам понравилось в моей стране?

Какие мы с вами молодцы!

Мы не только помогли Красной Шапочке и ее любимой бабушке. Но теперь и вы все знаете, что нужно делать, чтобы не простудиться и не заболеть, научились выбирать полезную для здоровья пищу.

А сейчас я предлагаю вам нарисовать Страну здоровья. Потом мы все вместе рассмотрим ваши рисунки