

МАДОУ детский сад комбинированного вида  
№9 «Чебурашка» г. Южно-Сахалинска

# Формирование у детей дошкольного возраста правильного отношения к своему здоровью

Васильцова Н.Г.  
*Воспитатель старшей группы*

- ▶ **Актуальность и значимость** нашей работы состоит в том, что проблема сохранения и укрепления здоровья детей с раннего возраста очень значима. Следует подчеркнуть, что право детей на охрану здоровья гарантируется российским законодательством. Охрана жизни и укрепление здоровья детей является одной из самых главных задач, стоящих перед дошкольными образовательными учреждениями. В настоящее время и родители, и воспитатели обеспокоены проблемой здоровья детей. Поэтому важным является формирование у детей правильного отношения к своему здоровью.

## □ **Объект работы:**

Воспитательно-образовательный процесс.

## □ **Предмет работы:**

Роль уроков здоровья в формировании правильного отношения к здоровью.

## □ **Цель работы:** обосновать необходимость проведения уроков здоровья в формировании правильного отношения к своему здоровью.

# Задачи работы:

1. Изучить психолого-педагогическую и специальную литературу с целью теоретического обоснования выбранной темы.
2. Разработать критерии сформированности правильного отношения к своему здоровью у детей 5-6 лет.
3. Разработать программу здоровья и апробировать уроки здоровья со старшими дошкольниками, сформировать пакет приложений к урокам здоровья.
4. Разработать методические рекомендации по применению практических материалов работы в практике ДОУ.

## ***Ожидаемый результат (гипотеза):***

Применение уроков здоровья в работе со старшими дошкольниками будет способствовать формированию правильного отношения к своему здоровью.

# Этапы работы

Опытно-практическая работа по проведению уроков, формирующих правильное отношение к здоровью проводилась в три этапа:

- 1. Констатирующий (подготовительный) этап.**  
(Изучение психолого-педагогической и специальной литературы, проведение диагностики, разработка программы)
- 2. Формирующий (основной, практический) этап.**  
(Проведение с дошкольниками практических, оздоровительных уроков, Апробировать блок “Я и мой организм” из программы здоровья)
- 3. Закрепляющий (заключительный) этап.**  
(Разработка рекомендации по использованию программы здоровья при организации уроков здоровья.)

# Констатирующий этап

(дата: 1.09.2016 - 30.09.2016г.)

## **Задачи:**

- ▶ Разработать критерии и выявить уровень сформированности отношений старших дошкольников к своему здоровью.
  - ▶ Изучить психолого-педагогическую и специальную литературу.
  - ▶ Проанализировать условия оздоровительной среды в старшей группе для проведения уроков здоровья.
  - ▶ Разработать программу здоровья
- 
- ▶ *На констатирующем этапе были использованы следующие методы:*
  - ▶ Диагностическое наблюдение отношения к своему здоровью.
  - ▶ Анализ оздоровительной среды
  - ▶ Беседа с детьми о своем здоровье.
  - ▶ Анкетирование родителей.

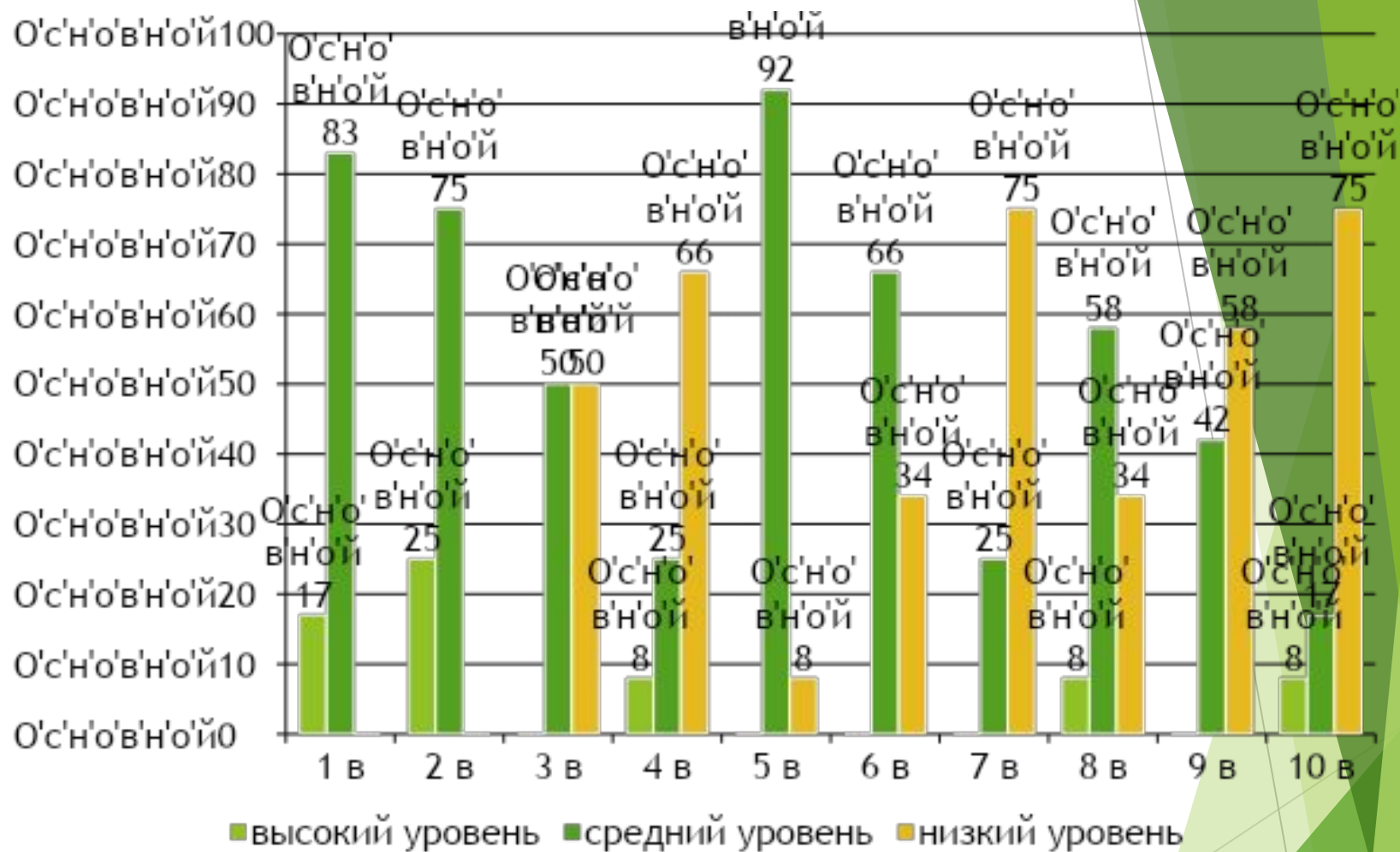
## План констатирующего этапа

Дата	Вид деятельности	Объект	Цель	Форма организации
1-30.09 2016	наблюдение	дети	Выявить особенности формирования правильного отношения к своему здоровью	На занятиях, в режимных моментах, играх, прогулке, гигиенические процедуры
2-3.09. 2016	Анализ оздоровительной среды		Выявить наличие отдельных комнат гигиены, спортивных уголков, спортивного инвентаря, картотеки для самомассажа, наличие схем и иллюстраций со строением человеческого тела	
4-20.09. 2016	беседы-	дети	Выявить уровень знаний дошкольников о своем здоровье	Устная форма
20-30.09. 2016	анкетирование	родители	Выяснить, кто из детей по мнению родителей имеет представление о своем здоровье	Письменная форма

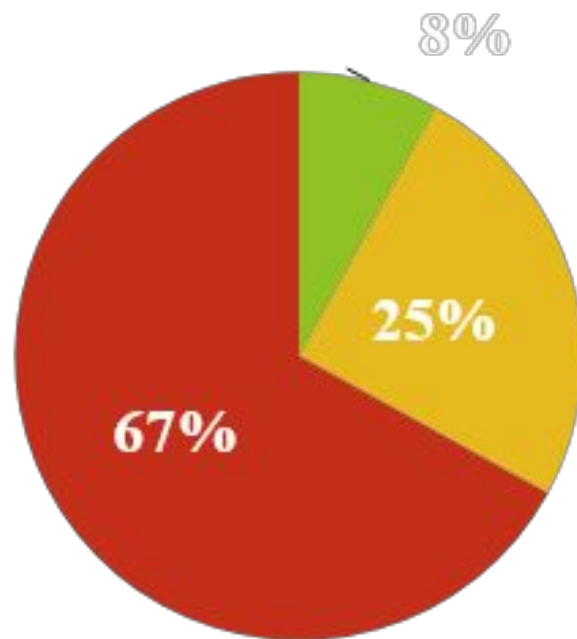
Ф. И. ребенка	Чи сто та тел а	Чи сти ть зуб ы	О кислом олочны х продук тах	Уход поло сти рта	Чист ота рук и ног	Собл юдени е поря дка в шка фу	Строени е человече ского тела и organiz ма	Пра вил ьна я оса нка	Уход за ушами и охрана органов слуха	Ух од за гла за ми	Ур ов ни	Об щи й ба лл
Даша Д.	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	Н	4
Соня К.	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	С	12
Даша М.	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	В	15
Ангелина М.	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	Н	4
Артем Ш.	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	Н	3
Алина О.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	С	8
Таня П.	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	Н	6
Катя Г.	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	С	11
Вероника К.	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	Н	5
Дима Щ.	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	Н	3
Маша В.	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	Н	5
Руслан Г.	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	Н	4

**Карта наблюдения сформированности правильного отношения к своему здоровью у детей старшей группы на констатирующем этапе (сентябрь 2016г.)**





Уровень сформированности правильного отношения к своему здоровью на констатирующем этапе (сентябрь, 2016г.)



■ высокий ■ средний ■ низкий

Уровень сформированности отношений детей к своему здоровью на констатирующем этапе (сентябрь 2016г.)

# Программа здоровья:

- ▶ **Цель программы:** формирование у детей 5-6 лет правильного отношения к своему здоровью.

Программа состоит из 4 блоков:

- ▶ 1 блок - диагностический,
- ▶ 2 блок - тренинговый,
- ▶ 3 блок - работа с детьми,
- ▶ 4 блок - работа с родителями.

# Формирующий (практический, основной) этап.

*(дата 01.10.2016г по 28.02.2017г.)*

**Цель:** показать роль оздоровительных уроков в формировании правильного отношения к своему здоровью.

## **Задачи этапа:**

1. Апробировать блок “Я и мой организм” из программы здоровья по формированию у ребенка правильного отношения к своему здоровью.
2. Включить детей в практическую оздоровительную деятельность, учить их высказывать свое отношение к здоровью.

# Практическая оздоровительная деятельность:

**Утренняя гимнастика** проводится с тематическим содержанием, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции.

**Уроки здоровья** из блока «Я и мой организм»- занятия познавательного цикла о здоровье: На занятиях: «Солнце, воздух и вода» даем понятие об использовании воды и воздуха человеком, учим правилам, умением жить и заботиться о своем здоровье.

**На практических занятиях:** «Чтобы зубы были крепкими» и «Органы пищеварения» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене. Все навыки, умения, привычки мы закрепляем и успешно используем в работе с детьми.

**Работа по темам:** «Я и мое настроение», «Почему я вижу и слышу», «Закаливание», «Как я распознаю запахи», «Гигиена рук и ног», «Самомассаж» - организует деятельность детей, закрепляют правила личной гигиены, культуры и поведения.

# Практическая оздоровительная деятельность:

Развитие представлений о строении человеческого формируем через занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого разработаны схемы, подобран наглядный материал.

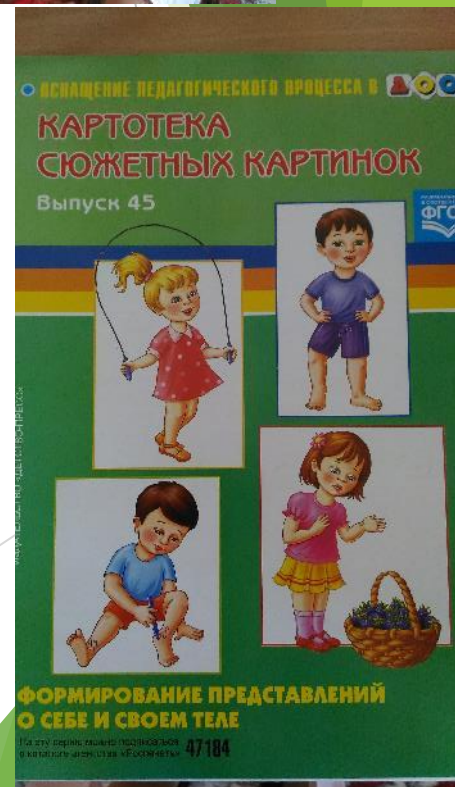
**Беседы** включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровья и т.д.

Также проводятся **оздоровительные минутки**, которые включают не только физические упражнения, но и упражнения на формирование эмоциональной сферы ребенка. **Оздоровительные паузы** можно комбинировать, включая физические упражнения для красивой осанки и несколько упражнений для глаз, рук и стоп, для укрепления позвоночника, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия. Также проводили **Дни здоровья**, которые приобщают детей к здоровому образу жизни посредством развития физических навыков. **Открытые занятия** позволяют подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье





# Я и мой организм







# Утренняя гимнастика



# Артикуляционная гимнастика





**Самомассаж стоп**





**Как работает сердце**



**“Путешествие в страну  
здоровья”**

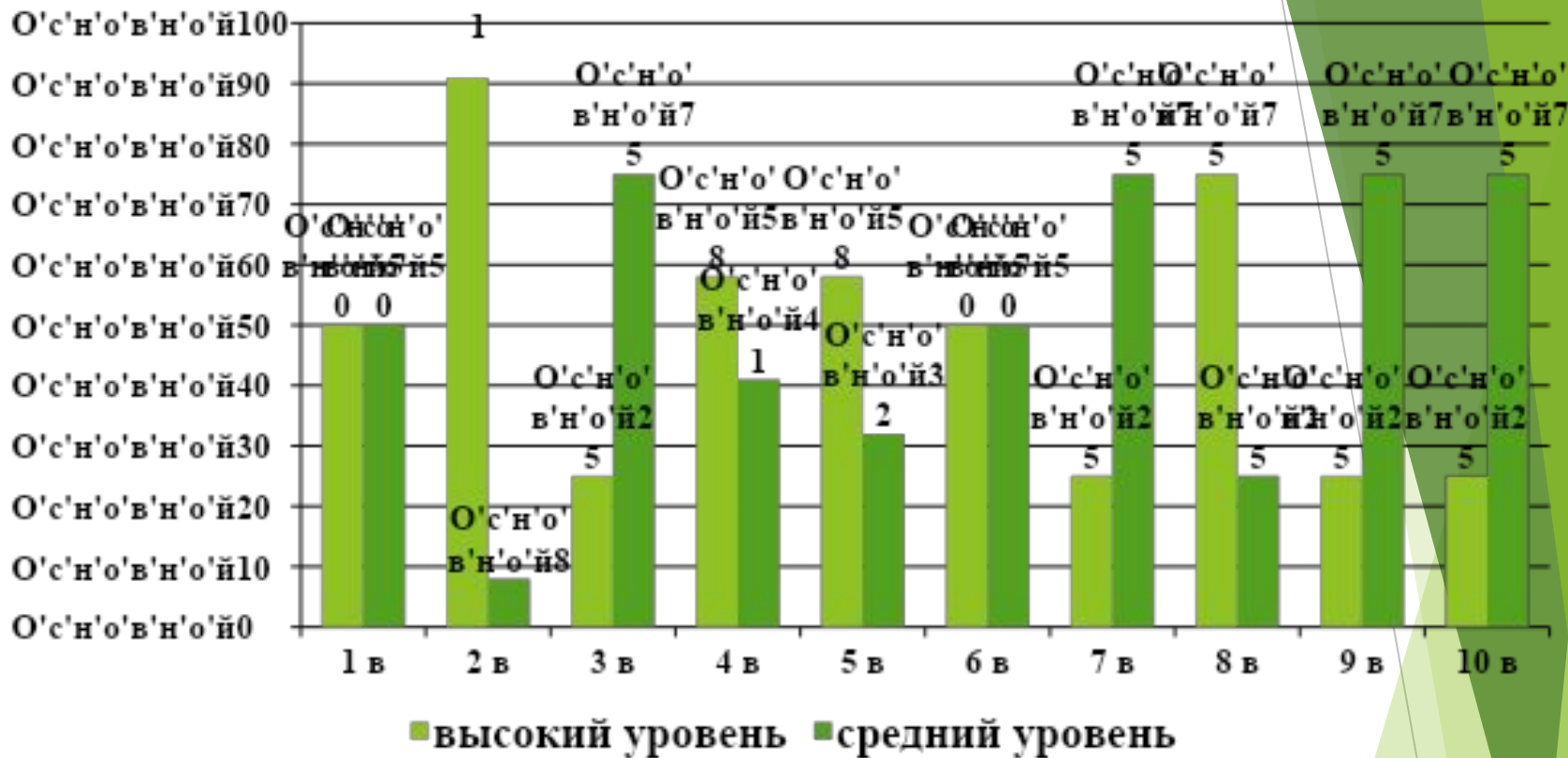




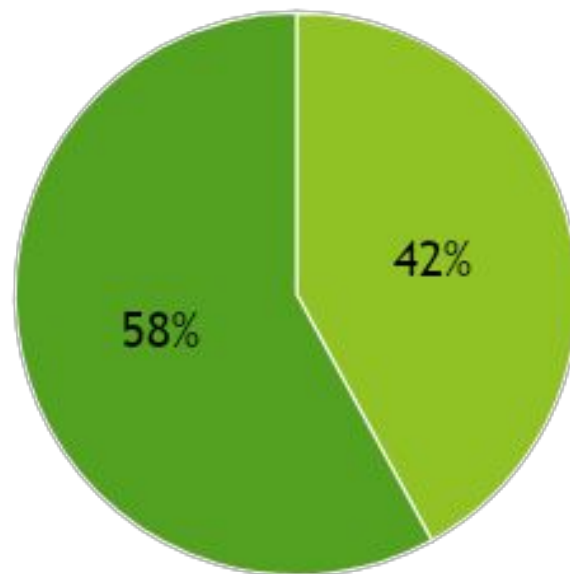
# Гимнастика пробуждения

Ф. И. ребенка	Чистота тела	Чиститесь зубами	Окислительные продукты	Уход за полостью рта	Чистота рук и ног	Соблюдение порядка в шкафу	Строение человеческого тела и организма	Правильная осанка	Уход за ушами и органами слуха	Уход за глазами	Уровни	Общий балл
Даша Д.	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	С	12
Соня К.	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	В	18
Даша М.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	В	20
Ангелина М.	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	С	13
Артем Ш.	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	С	11
Алина О.	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	В	17
Таня П.	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	В	16
Катя Г.	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	В	18
Вероника К.	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	С	14
Дима Щ.	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	С	12
Маша В.	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	С	14
Руслан	Карта наблюдения сформированности правильного отношения к своему здоровью у детей старшей группы на формирующем этапе (февраль, 2017г.)										С	13

Карта наблюдения сформированности правильного отношения к своему здоровью у детей старшей группы на формирующем этапе (февраль, 2017г.)



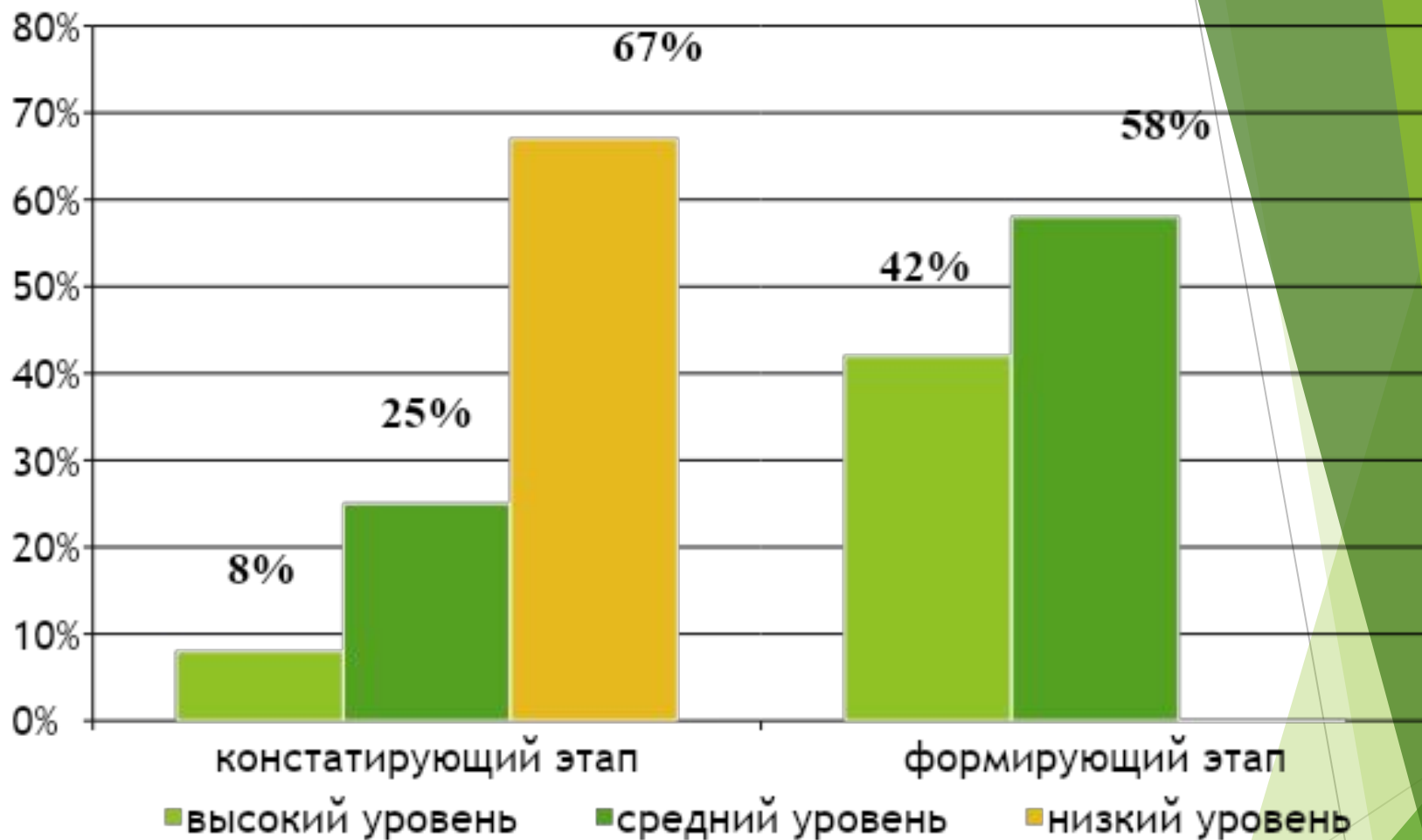
Результаты наблюдения за развитием уровня сформированности к своему здоровью на формирующем этапе (февраль, 2017г.)



■ высокий уровень ■ средний уровень

Уровень сформированности отношений детей к своему здоровью на практическом этапе (февраль 2017г.)





**Сравнительные результаты диагностик на констатирующем и практическом этапах работы (февраль 2017г.)**

# Работа с родителями:

**На констатирующем этапе: Анкетирование родителей.**

**На формирующем этапе:**

- ▶ Вместе с родителями создали в группе «Уголок здоровья», где находятся схемы для выражения эмоций, массажа. Рассматривая их у детей проявляются интерес к своему здоровью.
- ▶ Разработаны рекомендации и консультации для родителей.
- ▶ Совместное проведение дней здоровья.
- ▶ Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома.

# Закрепляющий (заключительный) этап

(дата: 01.03.2017г по 30.03.2017г)

**Задачи:** Разработать рекомендации по использованию программы здоровья при организации уроков здоровья.

- ▶ результаты опытно-практического исследования свидетельствуют об эффективности применяемых методов, способствующих формированию правильного отношения к своему здоровью через оздоровительные уроки.
- ▶ По результатам опытно-практической работы можно с уверенностью утверждать, что уровень сформированности правильного отношения к своему здоровью у дошкольников повышается.
- ▶ Исходя из анализа проведенной нами работы мы разработали и можем представить следующие **методические рекомендации** по формированию правильного отношения к своему здоровью у детей 5-6 лет.

# Методические рекомендации:

- ▶ Наблюдать, изучать, проводить диагностику сформированности правильного отношения к своему здоровью.
- ▶ Создавать педагогические условия на занятиях и в режимных моментах для формирования правильного отношения к своему здоровью.
- ▶ В работе с детьми планировать и поэтапно использовать уроки здоровья из программы здоровья.
- ▶ В режим жизни и деятельности в группе включать самомассаж, дыхательную, артикуляционную гимнастики, гимнастику пробуждения, оформлять уголки здоровья.
- ▶ Привлекать к работе родителей, проводить с ними тематические собрания, беседы, консультации по теме «Здоровье детей в ваших руках».

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Изучив теорию и проводя с дошкольниками работу по формированию правильного отношения к своему здоровью, через уроки здоровья, можно определить, что внедрение в практическую работу ДОУ программы здоровья прошла успешно, через проведение с дошкольниками оздоровительных уроков в рамках блока «Я и мой организм». И это дает нам возможность судить о правильности сформированных нами ожидаемых результатов. Доказательством тому служат сравнительные результаты констатирующего и формирующего этапов.

## Практическая значимость работы:

Разработана программа здоровья по формированию у детей правильного отношения к своему здоровью, создан пакет практических приложений к урокам здоровья блока «Я и мой организм». Результаты нашей работы могут быть использованы в работе других педагогов ДОУ, в работе педагогов дополнительного образования.

**Спасибо за  
внимание!**