

**Департамент образования города Москвы**

**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»**

**Институт дополнительного образования**

**Итоговая аттестационная работа  
по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
«Содержание и методика дошкольного образования»**

**«Педагогические условия формирования начальных представлений о  
здоровом образе жизни у детей 5-6 года жизни».**

**Слушатель: Власова Оксана Викторовна**

# Содержание

* Введение.....	3
* 1. Теоретические основы формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни	
* 1.1 Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни как психолого-педагогическая проблема.....	6
* 1.2 Педагогические особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у детей 5-6 года жизни.....	10
* 1.3 Трудовая деятельность как средство формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.....	14
* 1.4 Рекомендации по организации процесса формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности.....	17
* 2. Диагностика образовательного процесса и интегративных качеств	
* 2.1 Диагностика образовательного процесса и интегративных качеств детей проводится два раза в год: октябрь, май. Совместная деятельность воспитателя с детьми.....	23
* 2.2 Самостоятельная деятельность детей.....	32
* 2.3 Взаимодействие с родителями.....	38
* Заключение.....	41
* Список использованных источников.....	42

## О здоровье (Введение)



Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Здоровье - это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно. Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к новым условиям и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно и важно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.



Несмотря на многочисленные исследования, названная проблема недостаточно разработана в практике дошкольных образовательных учреждений, что обуславливает выбор темы настоящего исследования: «Педагогические условия формирования начальных представлений о здоровом образе жизни у детей 5-6 года жизни».

Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача. Большую часть дня воспитанники проводят в стенах детского сада. Поэтому важно, чтобы всё то, что формирует эту среду, находилось в гармонии с детским организмом, соответствовали возрастным возможностям детей. А этому может способствовать только воспитатель, думающий о здоровье конкретного ребёнка.

- \* **Цель исследования** – выявить педагогические условия в особенности формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.
- \* **Объект исследования** – здоровый образ жизни детей старшего дошкольного возраста.
- \* **Предмет исследования** – процесс формирования, через педагога, представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности.
- \* **Гипотеза исследования:** процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни будет эффективным, если учитывать:
  - \* - возрастные и индивидуальные особенности детей;
  - \* - создавать в ДОО процессы по учебно-методической интерпретации содержания здорового образа жизни;
  - \* - включать в педагогический процесс трудовую деятельность в качестве эмоционального стимула;
  - \* - систематически и целенаправленно проводить пропаганду здорового образа жизни.

- \* Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы были определены следующие **задачи**:
- \* - раскрыть педагогический потенциал ДОО и семьи по формированию здорового образа жизни старших дошкольников;
- \* - исследовать уровень здоровья детей старшего дошкольного возраста;
- \* - эмпирически выявить психолого-педагогические пути формирования здорового образа жизни у старших дошкольников;
- \* - подготовить рекомендации по процессу формирования представлений старших дошкольников в трудовой деятельности.
- \* Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений были определены **методы исследования**:
- \* - теоретические (изучение и анализ литературы по проблеме);
- \* - эмпирические (анализ деятельности ДОО по проблеме формирования здорового образа жизни дошкольников; наблюдение, методики).

## 1.2 Педагогические особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у детей 5-6 года жизни

- \* Задачи и содержание воспитания детей старшего дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка.
- \* Ведущее место в воспитательном процессе занимает физическое воспитание в отличие от формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.
- \* Для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

- \* Большое значение на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Игры старших дошкольников организует воспитатель, но чаще всего сами дети. «Как правило, дети играют небольшими группами. Чувство радости, самостоятельности в игре стимулирует старших дошкольников стремиться к еще большей физической активности и к организации здорового образа жизни».
- \* Процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку.
- \* Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми старшего дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.
- \* Развитие движений, воспитание двигательной активности старших дошкольников осуществляется во время прогулок. воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.



- \* Также в детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.
- \* Если в младшей группе детей учат правильно умываться, одеваться и т.п., то уже в старшем дошкольном возрасте «дети осваивают начальные представления о здоровом образе жизни; узнают о некоторых приемах оказания помощи при получении травм. В этом возрасте дети самостоятельно выполняют закаливающие процедуры, осваивают приемы ухода за одеждой и т.п.».
- \* Режим – это твердо установленный, педагогический и физиологически обоснованный распорядок жизни детей, направленный на полноценное физическое и психическое развитие каждого ребенка.
- \* Положительное влияние оказывают прогулки и дневной сон. Помимо оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка, его физической активности; создают зоны отдыха и расслабления; укрепляют нервную систему детей.

## 1.3 Трудовая деятельность как средство формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни

- \* В старшем дошкольном возрасте ребенка приучают к аккуратному обращению к игрушкам, учат их беречь и ремонтировать; ухаживать за растениями, животными, птицами, рыбками; стирать белье, заниматься лепкой, рисованием, резьбой; трудиться с картоном, бумагой, тканью и т.д.
- \* В ДОУ дети выполняют различные виды труда: самообслуживание, бытовой труд, труд в природе, ручной труд. С помощью труда по самообслуживанию у детей воспитываются навыки и умения быть самостоятельными, опрятными, приводить в порядок личные вещи, игрушки.
- \* Хозяйственно-бытовой или просто бытовой труд связан с дежурством в группе. Это может быть дежурство по подготовке к обеду, ужину, подготовке учебной или игровой комнаты.
- \* Физиологические исследования показывают, что физический труд, связанный с движениями и мускульными упражнениями, с пребыванием на свежем воздухе, укрепляет силы человека и его здоровье, повышает его жизненную энергию, умственную работоспособность, нравственные силы; дают стремление вести здоровый образ жизни.

## 2. Диагностика образовательного процесса и интегративных качеств Совместная деятельность воспитателя с детьми

- \* Подвижная игра, гимнастика

(Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей).

Комплекс гимнастики с элементами для дыхания «Воробьи-воробышки»

Подвижные игры: «Бегите ко мне!», «Наседка и цыплята»

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Упражнять детей в ходьбе и беге свободно, не шаркая ногами.

- \* Игровое упражнение «Буратино учиться мыть руки»

(Воспитание культурно-гигиенических навыков)

Развивать умения правильно пользоваться мылом. Формирование привычки следить за собой.

- \* Ситуативная беседа (Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни)

Беседа «Опасные растения»

Познакомить детей с самыми распространенными опасными растениями, которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус. Приучать детей быть осторожными с неизвестными растениями и сообщать взрослым о нарушениях этого правила другими детьми.

## 2.2 Самостоятельная деятельность детей.

### 2.3 Взаимодействие с родителями



В группе - Расчески, носовые платки - Продолжать развивать умение самостоятельно использовать по назначению расческу и носовой платок.

На прогулке - Лесенка на участке - Развивать навыки лазанья, ловкость, творчество и выразительность движений.

### 2.3 Опрос

Консультация «О «закаливании» организма ребенка пищей»  
(Донести до родителей необходимость правильного питания;

Анкетирование;

Индивидуальные консультации с родителями;

Информационный стенд;

Консультация на тему «Грипп»;

Консультация на тему «Укусы насекомых»;

Консультация «Отпуск и ребенком». **родителей**

## Заключение



Важнейшей современной образовательной стратегией является формирование у детей дошкольного возраста здорового образа жизни, которая представлена как система комплексных государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, на всемерное укрепление здоровья детей.

Проведенное исследование позволило сделать вывод о значимости данного аспекта в воспитании детей. Созданные педагогические условия формирования представлений у старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности позволили уменьшить процент детей, относящихся к низкому уровню сформированности представлений.

Таким образом, забота о воспитании здорового ребенка должна быть **приоритетной** в работе дошкольного учреждения.

Поэтому, детский сад должен стать «школой ЗОЖ» для детей, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни и формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.