

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
профессионального образования  
«Челябинский институт развития профессионального образования»

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАНЦИОННАЯ РАБОТА  
**«Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**  
**«Я хочу здоровым быть»**

Исполнитель:  
Арсланова Юлия Булатовна

Челябинск 2018

# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что именно только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Которые должны быть реализованы в дошкольном образовательном учреждении в соответствии ФГОС по физическому развитию.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Здоровье означает не только отсутствие болезни, но и психическое и социальное благополучие.

**Цель:** изучение особенностей формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

**Объект работы:** процесс формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Предметом работы :** условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи:** 1. Изучить теоретические основы процесса формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

2. Определить особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

3. Рассмотреть содержание и формы работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

4. Разработать проект формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

5. Осуществить анализ проведенной работы по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста

Исследование проводилось в три этапа.

I этап – исследовательский: посредством теоретического анализа, синтеза и эмпирических методов (опроса и наблюдения) определялось, что реально и потенциально может получить ребенок лично для себя, участвуя в процессе формирования ЗОЖ ; определялись формы и методы работы педагога с детьми и их родителями, которые могут служить средством доступа родителей к необходимой для этого информации; формулировалась рабочая гипотеза и моделировались ситуации для ее экспериментальной проверки.

II этап – экспериментальный: посредством подготовки и реализации заранее смоделированных ситуаций проводился формирующий эксперимент повышения личной заинтересованности детей участвовать в процессе формирования здорового образа жизни ; посредством повторного опроса и наблюдения собиралась информация о полученных результатах.

III этап – обобщающий: посредством систематизации и обобщения, а также сравнительного качественного и количественного анализа полученных результатов экспериментальной работы, уточнялись выводы о подтверждении или опровержении рабочей гипотезы, осознавалась практическая значимость полученных выводов.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ МКДОУ  
«ДЕТСКИЙ САД №37» «ТЕРЕМОК»

## **Путешествие в страну Здоровья**

**Цель:** Формировать здоровый образ жизни.

### **Задачи:**

Познакомить детей, как нужно заботиться и укреплять здоровье;

Развивать интерес к здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

воспитывать желание заботиться о своем здоровье;

# «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».

**Цель:** расширение и закрепление знаний о влиянии витаминов на здоровье человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, учить детей заботиться о своём здоровье.

**Задачи:** дать представление о витаминах и продуктах, в которых содержится их наибольшее количество;

познакомить детей с группами витаминов, объяснить, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека;

развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья.

Ознакомление детей и родителей с произведениями детской художественной литературы о здоровье

**Задачи :**

Побуждать детей к самостоятельному рассказыванию, заучиванию потешек .

Формировать интерес и любовь к спорту на основе художественных произведений.

Воспитывать желание быть бодрыми, здоровыми , оптимистичными с помощью произведений художественной литературы.

## Заключение

Были решены все поставленные задачи.

Мной были изучены следующие темы:

Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни »

Факторы, определяющие особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольников

Условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольников

Игры по формированию здорового образа жизни , требования к ним

Были составлены рекомендации для родителей.

Повысился уровень физической подготовленности детей, снижение случаев заболеваемости ОРВИ, цель проекта достигнута.

Работа в данном направлении, не может быть ограничена рамками какого- то времени, а требует постоянной и систематически продуманной работы по всем обозначенным направлениям.

Я продолжаю решать эту важную и нужную задачу.

Спасибо за  
внимание!