

**Н.В.Полтавцева, М.Ю.Стожарова
Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова**

**Современные
здоровьесберегающие технологии
в дошкольном образовании**

Монография

3-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2016

ББК 74.100
П52

Р е ц е н з е н т ы:

Ковардакова М.А. – заведующая кафедрой дошкольного образования УИПК ПРО,
кандидат педагогических наук, доцент;

Анохина И.А. – доцент кафедры дошкольного образования УИПК ПРО, кандидат
биологических наук, доцент;

Захарова Л.М. – заведующая кафедрой дошкольной педагогики УлГПУ им. И.Н.Ульянова,
кандидат педагогических наук, доцент.

Полтавцева Н.В.

П52 Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании :
[электронный ресурс] монография / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова,
Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. – 3-е изд., стереотип. – М. : ФЛИНТА, 2016. – 262 с.

ISBN 978-5-9765-1142-2

В монографии изложены результаты завершеного психолого-педагогического исследования теоретико-экспериментального характера. В представленном исследовании раскрыты теоретические основы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, содержание, средства и методика формирования у детей 4-х, 5-ти, 6-ти лет здоровьесберегающего и здоровьесберегающего поведения. В книге представлены обобщение и оценка результатов поисковой исследовательской работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, подробно изложены методика и результаты констатирующего, формирующего и контрольного этапов исследования по формированию здоровьесберегающего поведения детей на материалах средней, старшей и подготовительной групп.

Приложение к монографии носит практикоориентированный характер, содержит пакет диагностических методик, методическое обеспечение к программам приобщения дошкольников 5-го, 6-го и 7-го года к здоровому образу жизни, а также схемы, модели и структуру работы по реализации программы.

ББК 74.100

ISBN ISBN 978-5-9765-1142-2

© Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова,
Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова, 2016
© Издательство «ФЛИНТА», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.	5
1. Теоретические основы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.	
1.1. Сущность здорового образа жизни.	12
1.2. Значение и сущность формирования психологического здоровья.	14
1.3. Готовность дошкольников управлять своим здоровьесберегающим поведением	25
1.4. Анализ программ и методической литературы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.	35
1.5. Характеристика модели приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.	50
2. Содержание, средства и методика приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.	
2.1. Содержание, средства и методика приобщения детей 4-х лет к здоровому образу жизни.	
2.1.1. Характеристика программы	56
2.1.2. Результаты констатирующего эксперимента с детьми 4-х лет по приобщению к здоровому образу жизни.	61
2.1.3. Содержание и пути приобщения детей 4-х лет к здоровому образу жизни (формирующий эксперимент)	70
2.3.4. Результаты контрольно-итогового эксперимента с детьми 4-х лет по приобщению к здоровому образу жизни.	94

2.2. Содержание, средства и методика приобщения детей 5-ти лет к здоровому образу жизни.	
2.2.1. Характеристика программы	99
2.2.2. Результаты констатирующего эксперимента с детьми 5-ти лет по приобщению к здоровому образу жизни.	102
2.2.3. Содержание и пути приобщения детей 5-ти лет к здоровому образу жизни (формирующий эксперимент)	115
2.2.4. Результаты контрольно-итогового эксперимента с детьми 5-ти лет по приобщению к здоровому образу жизни	144
2.3. Содержание, средства и методика приобщения детей 6-ти лет к здоровому образу жизни	
2.3.1. Характеристика программы	154
2.3.2. Результаты констатирующего эксперимента с детьми 6-ти лет по приобщению к здоровому образу жизни.	158
2.3.3. Содержание и пути приобщения детей 6-ти лет к здоровому образу жизни (формирующий эксперимент)	168
2.3.4. Результаты контрольно-итогового эксперимента с детьми 6-ти лет по приобщению к здоровому образу жизни.	200
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	207
Литература	210
Приложения	214

ВВЕДЕНИЕ.

Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность государства и общества. Фундамент здоровья человека закладывается в дошкольном возрасте. По данным НИИ гигиены и здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей РАМН (2002 г.) за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу. Исследования М.В.Антроповой показали, что достаточно высокий процент детей с функциональными отклонениями, в структуре которых на первом месте по числу случаев и частоте стоят заболевания носоглотки, нарушения осанки и зрения.

Выявлена тенденция к увеличению числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения от младшего к старшему дошкольному возрасту, тогда как считается, что заболеваемость к старшему дошкольному возрасту снижается. По данным Минздрава России нарушение осанки до поступления в ДОУ отмечается у 24,5 % детей; у детей, посещающих ДОУ, дефекты осанки наблюдаются в 6 лет у 66,6 % , а в 7 лет -86,4 %. Подчеркивается, что чаще всего это является следствием определенными нарушениями режима дня, негативной практики увеличения умственной и физической нагрузки воспитанников детского сада, учебных занятий, требующих напряжения и относительно малоподвижной позы. Это вызывает у детей переутомление, невротизацию, отражается на состоянии здоровья и эмоциональном благополучии. Продолжительное сидение при слабом опорно-двигательном аппарате приводит к нарушению осанки, а это, в свою очередь, оказывает неблагоприятное влияние на работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов зрения.

Отмечается, что это следствие того, что в значительной части детских дошкольных учреждений не созданы благоприятные педагогические и гигиенические условия для укрепления здоровья детей (Т.Л.Богина).

Поиски путей успешного решения оздоровительных задач в ДОУ на современном этапе развития системы дошкольного образования чаще всего направлены на создание развивающих программ физического воспитания, рационализацию двигательного режима. Придавая важное значение формированию правильной осанки для нормального функционирования органов и систем, усилия педагогов дошкольных учреждений и родителей по-прежнему предлагается направлять на:

- регуляцию двигательной активности дошкольников в зависимости от потребностей (для детей с высокой двигательной активностью - тенденция к сдерживанию, торможению подвижности, нагрузки; для детей с низкой двигательной активностью рассматриваются меры по использованию значительного времени для упражнений с высокой степенью интенсивности (М.А.Рунова);

- пропорциональное развитие различных мышечных групп через специальный подбор физических упражнений, обеспечение постепенного увеличения нагрузки, как динамической, так и статической;
- широкое использование классических приемов: примера взрослых, указаний, замечаний («не сутулься», «подними голову», «встань прямо», «расправь плечи» и т.д.)

Ребенок при этом рассматривается только в качестве объекта воздействия при решении задач физического воспитания. Он не осознает значимости указаний взрослого, а поэтому, если и исправляет позу, то на короткое время. Взрослый, как в дошкольных учреждениях, так и в семье, не может постоянно держать в поле зрения выполнение ребенком всех движений, его позы в разных видах деятельности.

Вместе с тем, ребенок сам участвует в своем становлении, поэтому воспитание и образование должно строиться на его активности. Возникает необходимость включения самого ребенка в заботу о здоровье, в произвольное управление своим поведением для формирования тела, приобщения к ценностям здорового образа жизни для понимания сущности и необходимости следования указаниям взрослого, овладения показателями для самоконтроля своего самочувствия и состояния.

Важнейшей задачей физического воспитания в дошкольных учреждениях является охрана и укрепление здоровья детей. Для ее решения используются как организованные формы, так и самостоятельная двигательная активность детей, которая составляет большую часть двигательного режима. Однако само по себе простое увеличение подвижности дошкольников не приводит к значительным оздоровительным эффектам.

Только правильная ходьба способствует формированию правильной осанки, а мягкие прыжки и бег позволят предохранить органы и системы от резких сотрясений, обеспечат щадящий режим нагрузки для хрящевых тканей суставов и стопы. Тяжелый бег оказывает отрицательное влияние на различные органы, костную и мышечную системы. Если ребенок бежит тяжелым шагом, то при таких больших физических затратах значительно меньше будет пробегаемое расстояние, а отсюда низкий тренирующий эффект для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Чем больше пробегаемое расстояние топаящим тяжелым шагом, тем выше опасность принести вред здоровью занимающихся. Овладение качественными показателями выполнения физических упражнений в работе с дошкольниками рассматривается, прежде всего, как забота о здоровье детей.

В организованных формах работы педагог контролирует, стремится обеспечить благоприятное влияние выполнения движений на здоровье детей, но формирование привычки двигательного поведения в результате многократных повторений складывается в повседневной жизни, где доля осуществления двигательных действий под контролем взрослых весьма незначительная. Поэтому приобретенные детьми знания о влиянии

характера выполнения движений, поз при сидении, стоянии и т.д. на функционирование органов и систем могут стать основой для включения самого ребенка в охрану и укрепление собственного здоровья. Развитие контролирующей функции у ребенка в двигательном поведении, совместные усилия взрослого и ребенка будут содействовать организации здорового образа жизни.

Корни развития здорового образа жизни складываются в детском возрасте, когда ребенок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых движений, которые оказывают существенное влияние на работу органов и систем организма. Однако чаще всего эти привычки складываются в результате многократного механического повторения без осознания ребенком влияния выполнения движений на функционирование организма. Не разработан механизм приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, включения самого ребенка в сознательный контроль за своим двигательным поведением на основе приобретенных знаний.

Убеждением для обоснованного выдвижения проблемы приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни на осознанном уровне являются работы психологов и педагогов. По данным психологов (В.В. Давыдова, М.М. Лисиной, А.И. Сильвестру и др.) четкая и уверенная конкретная самооценка - важнейшее достижение детей 4-7 лет. Без самооценки невозможно построение у детей учебных действий и рефлексии. Исследования педагогов (С.В. Петериной, Т.А. Марковой, В.Г. Нечаевой и др.) свидетельствуют о возможности формирования осознанного отношения к своим поступкам у дошкольников 4-7 лет.

Если нет оценки себя как субъекта собственного здоровья, то в дальнейшем мотивация к сохранению, укреплению и развитию своего здоровья будет низкой.

Приобщение к здоровому образу жизни на основе осознанного отношения к своим действиям нуждается в создании продуманной системы, в которой знания являлись бы руководством к поведению, служили бы базой для формирования необходимых умений и навыков, полезных привычек у детей и обеспечивали оценку и самоконтроль выполнения движений и статических поз.

В науке в качестве мер, направленных на охрану и укрепление здоровья дошкольников, рассматривается целесообразный подбор физических упражнений и создание условий для предупреждения травматизма и развития двигательной активности детей. Регуляция поведения осуществляется через ориентировку дошкольников на замечания взрослых. Вопросы включения детей дошкольного возраста в сознательное управление двигательным поведением для охраны и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни не разработаны.

Основополагающей теорией для данного исследования является положение о том, что воспитание и образование должно строиться на

активности самого ребенка, так как он участвует в своем становлении. Поведение - это сложная цепь действий, формирование которой может быть направлено сначала на усвоение основных компонентов, а в дальнейшем содействовать расширению с учетом индивидуальности проявления личности.

При организации исследования за основу были взяты работы Л.С. Выготского, А.В.Запорожца, И.В. Дубровиной, О.И. Хухлаевой, С.А.Козловой, Р.Р. Калининой, А.Н.Леонтьева, М.М.Лисиной, Т.А.Марковой, В.Г.Нечаевой, С.В. Петериной, А.И. Сильвестру и др.

Актуальность темы определяется необходимостью:

1. включить самого ребенка в формирование здоровьесберегающего поведения, развитие самооценки своих действий;
2. разработать и обосновать модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни;
3. определить круг знаний о функционировании органов и систем для обеспечения осознанного отношения к своему поведению;
4. определить круг знаний и умений, направленных на формирование психологического здоровья дошкольников;
5. установить взаимосвязь организованных форм работы и самостоятельной двигательной деятельности дошкольников для воспитания здоровьесберегающего поведения.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: здоровый образ жизни.

ПРЕДМЕТ: создание системы работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: определение содержания, методов, форм приобщения детей средней, старшей, подготовительной групп к здоровому образу жизни через осознание и контроль своего поведения.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ: здоровьесберегающее поведение детей дошкольного возраста будет наиболее эффективно сформировано при соблюдении следующих педагогических условий:

- формирование знаний детей о влиянии движений и поз на функционирование органов и систем, а также знаний об основных эмоциональных состояниях человека и их влиянии на эмоционально-психологическое здоровье;
- развитие самоконтроля у детей по отношению к своему двигательному и эмоциональному поведению;
- формирование осознанного отношения к своему двигательному и эмоциональному поведению;
- грамотное руководство педагогов в овладении детьми основами двигательной и эмоциональной культуры;
- участие родителей в формировании здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения своих детей, создание в семье эмоционально благоприятной атмосферы.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Проанализировать имеющиеся в педагогической и психологической литературе подходы к формированию у дошкольников здоровьесберегающего поведения.
2. Создать психолого-педагогическую модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, определяющую основные направления, средства и формы организации работы при использовании средств физического воспитания и условий повседневной жизни ребенка.
3. Изучить влияние предложенной модели приобщения дошкольников к здоровому образу жизни на изменение активности воспитанников при формировании умений и навыков.
4. Разработать программу знаний, умений и навыков, необходимых для приобщения детей дошкольного возраста к ценностям здорового образа жизни в разные возрастные периоды.
5. Установить содержание, методы и формы взаимодействия педагогов дошкольных учреждений и семьи для успешной реализации модели приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.
6. Подготовить методическое пособие для дошкольных работников и родителей по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

В процессе исследовательской работы использовались следующие методы:

- изучение и анализ педагогической, психологической, методической литературы по исследуемой проблеме;
- изучение передового педагогического опыта;
- анализ программ воспитания и обучения детей дошкольного возраста;
- педагогические наблюдения в повседневной жизни и в специально организованных ситуациях за поведением детей как на этапе создания программы, так и при ее реализации;
- тестирование с целью выявления уровня знаний, умений, навыков и поведения на разных ступеньках приобщения к здоровому образу жизни;
- анкетирование педагогов и родителей для прослеживания изменений в поведении детей в детском саду, семье и без прямого контроля со стороны взрослого;
- визуальное и функциональное обследование состояния опорно-двигательного аппарата;
- измерение самооценки дошкольников;
- изучение эмоционального состояния дошкольников;
- педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы, направленный на реализацию разработанной модели работы с детьми;
- сравнительный анализ соотношений знаний, умений, навыков и поведения детей на разных этапах работы;
- диагностические методы по выявлению уровней знаний, умений и поведения детей;

- статистические методы обработки количественных и качественных показателей полученных результатов.

НАУЧНАЯ НОВИЗНА И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ состоят в том, что:

1. Определены возрастные особенности приобщения дошкольников к здоровому образу жизни через разные виды деятельности;
2. Выявлены особенности влияния знаний о себе на формирование умений, навыков и поведения в социальной среде у детей разных возрастных групп;
3. Разработаны педагогические условия формирования здорового образа жизни в разные периоды дошкольного детства.
4. Разработана и апробирована программа приобщения дошкольников средней, старшей и подготовительной групп к здоровому образу жизни, положительные результаты внедрения которой экспериментально подтверждены.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

1.1. СУЩНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» (Всемирная организация здравоохранения). В.П.Казначеев трактует здоровье как « процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Как видим, понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Здоровье человека, согласно данным С.В.Попова (95, с 9-10), зависит на 20 % от наследственных факторов, 20 % - от внешнесредовых условий, от экологии, 10 % - от деятельности системы здравоохранения, 50 % - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

С.В.Попов отмечает, что ОБРАЗ ЖИЗНИ – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Здоровье человека зависит от стиля жизни, который характеризует поведенческие особенности жизни человека, а поведение человека зависит, в первую очередь, от воспитания.

Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, по словам И.И.Брехмана, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста».

С.В.Попов(95, с. 13) в понятие здорового образа жизни включает следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;

- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Традиционно составляющими здорового образа жизни дошкольников являются личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим. В работах Т.Л.Богиной(16), Ю.Ф.Змановского(39,40,41), М.А.Руновой(104), В.П.Спириной и др. представлены пути приобщения к этим составляющим культурного опыта. Они основаны на создании благоприятных условий для реализации поставленных задач. Вышедшие за последние годы образовательные программы для дошкольных учреждений содержат разделы, посвященные изучению организма человека, обеспечению жизни («Детство», «Как воспитать здорового ребенка» и др.). Предложенное содержание предполагает формирование культурно-гигиенических навыков (чистку зубов, уход за носом, кожей и т.д.) и элементарных умений оказания первой помощи при царапинах, кровотечениях, головокружениях. Новым в этих программах является знакомство детей со строением и функциями соответствующих органов. Предполагается, что приобретенные знания будут основой для воспитания бережного отношения к своему организму.

Однако, указанное содержание не позволяет активно содействовать предупреждению патологических изменений в опорно-двигательном аппарате, которые составляют значительную долю отклонений в состоянии здоровья дошкольников. В существующих программных документах и методических пособиях не затрагивается проблема влияния двигательного поведения ребенка на состояние здоровья. Функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой систем, состояние опорно-двигательного аппарата, слаженная работа всех органов и систем во многом зависят от состояния мышечной системы, работоспособность которой связана с организацией двигательной деятельности.

Простое увеличение двигательной активности детей не приводит к желаемому результату. Важно, приобщая дошкольников к здоровому образу жизни, формировать культуру двигательного поведения, чтобы при выполнении бега, прыжков создавали щадящий режим нагрузки на хрящевые ткани суставов и стопы, избегали отрицательного влияния физических упражнений на функционирование органов и систем организма. Овладение качественными показателями осуществления двигательных действий в работе с дошкольниками рассматривается прежде всего как забота о здоровье детей.

Особого внимания заслуживает психическая сфера, основу которой составляет душевный комфорт, необходимый для адекватной поведенческой реакции.

Образ жизни – это поведение человека. В психологическом словаре под поведением понимаются «действия человека по отношению к обществу, другим людям и предметному миру, рассматриваемые со стороны их регуляции общественными нормами нравственности и права» (98, с. 260).

Единицами поведения являются поступки, в которых формируется и, в то же время, выражаются позиции личности, ее моральные убеждения

1.2. ЗНАЧЕНИЕ И СУЩНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

В концепции дошкольного воспитания (1989 г.) подчеркивается, что одной из основных задач дошкольного образовательного учреждения является обеспечение психического здоровья детей, которое одновременно является условием благоприятного личностного развития ребенка.

Проблема охраны и укрепления психического здоровья (mental health) разрабатывается сейчас во всем мире.

В последние десятилетия у нас в стране также ведутся исследования в этом направлении специалистами различных областей знаний: медиками-педиатрами, психоневрологами, психогигиенистами, психиатрами (Ю.Ф.Ушаков, С.В.Запускалов, Д.Л.Спивак, Н.Г.Лусканова, Е.Н. Кутепов, Л.Г.Голубева, Ю.Ф.Савенко и др.) и психологами (С.В.Харланов, С.И. Сороков и др.). При этом каждый их специалистов пользуется своими специфическими критериями оценки психического здоровья.

Синоним психического здоровья – психическое благополучие.

Психическое благополучие – это целостное состояние личности, которое часто описывается в понятиях «эмоциональное самочувствие», «эмоциональное благополучие», «внутренний духовный комфорт» (Я.Л.Коломинский, Е.А.Панько, 2000). Для его обеспечения в ДОУ необходимо создать благоприятную микросреду для каждого воспитанника в «детском обществе» в системах отношений «ребенок-ребенок», «ребенок-взрослый».

Психологически безопасная атмосфера в группе рождает у воспитанников чувство защищенности, привязанности, доверия ко взрослым, окружающему миру, содействует эмоциональному комфорту каждого ребенка.

Педагогические показатели психического здоровья и благополучия дошкольников (Е.В.Агафонова, И.Б.Куркина, Т.К.Марченко):

- Поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям.
- Социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения.
- Положительный эмоциональный фон, оптимистичный настрой, способность к эмоциональному сопереживанию.
- Равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность.
- Доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

В теории и практике дошкольного воспитания встречается и понятие «эмоциональное благополучие», которое, на наш взгляд, уже понятие «психическое здоровье» и отражает только некоторые стороны личностного развития. Обеспечение эмоционального благополучия в дошкольном возрасте является одним из важных условий психического здоровья ребенка и благоприятного развития личности.

Согласно исследованиям Л.А.Абромьян, М.И.Лисиной, Т.А.Репиной, А.А.Рояк и других «эмоциональное благополучие» можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных. Об эмоциональном благополучии ребенка свидетельствуют:

- Физическое здоровье;
- Самореализация в деятельности, которая основана на активности и позволяет пережить «гордость за достижения»;
- Наличие референтного круга общения, к котором ребенок получает признание своей личности и достижении со стороны сверстников и взрослых;
- Адекватно высокая самооценка, обеспечивающая ребенку самоуважение;

Эти показатели внутренне взаимосвязаны и в комплексе указывают на эмоциональное благополучие или неблагополучие ребенка в детском саду.

Один из основных показателей эмоционального благополучия – физическое здоровье.

На единство психического и физического здоровья указывают многие современные отечественные исследователи (Г.В.Морозов и М.С.Лебединский (1972), Ф.В.Бассин(1972), Г.И.Царегородцев, Г.К.Шингаров (1972), В.В. Николаева (1987) и другие.

Л.С.Выготский выделял в любом возрасте, как этапе психологического развития, следующие категории: социальную ситуацию развития, основные новообразования периода, особенности системного строения сознания. Единство внутренних процессов и внешних условий делает допустимым объединение в понятие «социальная ситуация развития» столь разнокачественных моментов, как изменения в содержании деятельности, общественном положении, в структуре социальных ролей; перемены в структуре общения

Эмоциональное мироощущение играет важную роль в формировании «базового» пласта в сознании ребенка.

Относясь к сфере эмоционального развития, эмоциональное ощущение становится тем «базисом» сознания, который «питает» все проявления активности ребенка, усиливая и направляя эту активность или же наоборот, ослабляя и даже блокируя ее.

В.В.Лебединским и его сотрудниками разработан уровневый подход к аффективной организации поведения. Механизмы каждого уровня вступают в сложное взаимодействие в целостной системе организации адаптивного

поведения. Изменение одного из них может привести к развитию дисбаланса всей системы. Варианты дисбаланса в аффективной организации могут нарушить регуляцию поведения, способствовать развитию таких личностных качеств, которые затрудняют благоприятную социальную адаптацию.

А.Д.Кошелева и ее сотрудники выделили уровни эмоционального поведения детей:

1) телесный, появление близкого взрослого, как источника эмоциональных переживаний;

2) социальный, «ребенок-предметный мир»;

Таким образом, на каждом уровне развития эмоционального поведения происходит становление эмоциональной регуляции и нарушение на одном из них приводит к эмоциональной дезадаптации.

У детей с эмоциональной дезадаптацией (А.Д.Кошелева и Л.Г.Бондаренко) наблюдаются нарушения в базальной эмоциональной регуляции: общая и вегетативная возбудимость с нарушениями сна, аппетита; соматическая ослабленность, а также отсутствие адекватного взаимодействия с другими людьми, ранимость, страхи, агрессия, психическое недоразвитие.

Анализ исследований, посвященных психическому здоровью детей и факторов не него влияющих, позволил определить компоненты эмоционального благополучия и факторы, влияющие на него. Среди них:

- Обеспечение развития вида деятельности и способы общения, соответствующие возрасту.
- Равномерное развитие психических процессов (соответствующих возрасту).
- «Социальная ситуация развития», определяющая особенности воспитания и обучения в каждой возрастной группе.
- Взаимодействие взрослого и ребенка.

Каждый фактор в отдельности и , вместе взятые, способны повлиять на уровень эмоционального благополучия в группе детского сада как в сторону ухудшения, так и в сторону улучшения.

Построение педагогического процесса с учетом данных факторов позволит поддерживать эмоционально положительное состояние ребенка постоянно.

Здоровье – это отсутствие психических, физических дефектов, а также полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Признаки здоровья:

- структурная и функциональная сохранность систем и органов человека;
- индивидуальная приспособленность к физической и общественной среде;
- сохранность привычного самочувствия.

Н.Д.Лакостина, Г.К.Ушаков выделили критерии психического здоровья:

- детерминированность психических явлений;
- адекватность реакций на физические, биологические и психические влияния;
- соответствие реакций силе и частоте внешних раздражителей;

- чувство положения в среде себе подобных, умение уживаться с ними;
- чувство ответственности за потомство и близких;
- самоутверждение в коллективе без ущерба для остальных;
- способность планировать и осуществлять свой жизненный путь.

С точки зрения Ананьева, психическое здоровье можно рассматривать не с негативной точки зрения (как отсутствие чего-либо), а с позитивной – способность к постоянному развитию и обогащению личности (тренинги личностного роста). Эти новообразования концепция предусматривает как тенденцию к развитию, самореализации, способность руководить своими действиями и поступками, иметь развитую систему ценностей, адекватно воспринимать себя и окружающих, то есть на основе психологического здоровья лепить зрелость личности. Ее основные свойства:

- конгруэнтность (выражается в соответствии его поступков и переживаний «Я делаю то, что мне интересно»). В США -18%, в России – 3 %, иногда 5% по удовлетворенности базовым потребностям.

- стремление к аутентичности, естественности выражения самого себя(но для начал необходимо понять, кто я).

Препятствия на пути развития человека:

1. Способность к идентификации (отождествлении себя с происходящим). Разновидностью идентификации является предупредительность (самоотождествление с ожиданиями других людей). Причем предупредительность может быть:
 - Внутренняя, когда человек обнаруживает себя в дефиците внимания со стороны другого
 - Внешняя связана с развитым самосознанием и представляет собой внутренне мотивированную практику эмпатии, не обусловленную действиями и переживаниями других людей.
2. Способность лгать, т.е. говорить о том, что в действительности не известно. Ложь обнаруживает себя как механическое мышление и внутренний диалог, изменение движений и мышечные напряжения, поглощающие время и энергию человека.
3. Неспособность любить. Связана с множественностью «Я» каждого человека, его дезинтегрированность. Появляется в негативных эмоциональных состояниях: гнев, скука, подозрительность и т.д.

Совершенствование личности должно идти по пути служения человечеству. Универсальное правило – помогать другим людям.

Здоров тот, кто свободен (свобода проявления себя, а не свобода от контроля). Здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто может выйти из трудностей. Здоровый человек эмоционально устойчив.

Основным фактором незрелости личности является тревога, которая понимается как интегральное проявление дезадаптации.

По мнению И.Д.Фрумина, сегодняшние дети отличаются от детей, о которых писали Ж.Пиаже и Л.С.Выготский. Изменились формы внешней

активности: потускнела сюжетно-ролевая игра, распались многие социально-культурные механизмы, задавшие специфику детства (многопоколенная и многодетная семья, разновозрастное сообщество ребят в городе и в деревне). Сказывается и кризис, испытываемый современной семьей. Разводы и разлад наиболее характерны для семей с очень низким и очень высоким уровнем доходов. Не редкость сегодня однодетная семья, процесс социализации в ней происходит при дефиците общения со сверстниками. Поэтому все чаще встречается тип ребенка с внешними признаками взрослости (интеллектуализм, излишний рационализм) при внутренней социальной незрелости и инфантилизме. Детство изменяется и благодаря раннему обучению, которое приводит к перераспределению темпов развития познавательных процессов, что является фактором риска нарушения здоровья.

В целом, в России отмечается широкомасштабная социальная депривация недостаточности материальных и духовных ресурсов, необходимых для полноценного развития и социализации детей, что приводит к ухудшению здоровья как физического, так и психического.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон И.В.Дубровиной. Под ним ей понимаются те психологические аспекты психического здоровья, которые относятся к личности в целом и находятся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого ума.

Психологическое здоровье является, с одной стороны, необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности, с другой обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течении всей его жизни.

Термин «психологическое здоровье» подчеркивает нераздельность телесного и психического в человеке, необходимость того и другого для полноценного функционирования. В качестве иллюстрации можно привести результаты исследований Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что всем им характерны оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Обобщенный портрет психологически здорового человека – это прежде всего творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя не обязательно обретающим для него четкую формулировку. Он находится в постоянном развитии, ключевым словом для его описания является «гармония» или «баланс». Это прежде всего гармония внутренняя между эмоциональным и интеллектуальным, телесным и психическим. Но кроме этого, гармония между человеком и окружающими людьми, природой,

космосом. Гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс.

Многие авторы сопоставляют психологическое здоровье со зрелостью личности. Действительно, если понимать развитие человека как последовательное движение к зрелости, то зрелость и психологическое здоровье взрослого могут использоваться как синонимичные понятия.

Но если говорить о психологическом здоровье ребенка, то оно является лишь предпосылкой достижения в будущем личностной зрелости.

Психологическое здоровье детей имеет свою специфику. По мнению Дубровиной, основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого будет отличаться совокупностью личностных новообразований, которые не получили своего развития у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. Таким образом, психологическое здоровье – это прижизненное образование, но его предпосылки создаются в пренатальном периоде. В течение жизни оно постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов.

И.В.Дубровина утверждает, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения богатства развития личности, т.е. включать в психологическое здоровье духовное начало, ориентацию на абсолютные ценности: истину, красоту, добро. Таким образом, если у человека нет этической базы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

О.Хухлаева, О.Хухлаев, И.Первушина предлагают описывать психологическое здоровье с трех позиций:

1. Аксиологическая. Содержит ценности собственного «Я» человека и ценности «Я» других людей. Это абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя; принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных ценностей.

2. Инструментальная. Владение человеком рефлексией, как средством самопознания, способность концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.

3. Потребностно-мотивационная. Это наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.

Все эти три компонента находятся в постоянном взаимодействии.

Обеспечение психологического здоровья в дошкольном детстве возможно с помощью психологической поддержки детей.

Задачи психологической поддержки:

1. обучение положительным взаимоотношениям и принятию других людей;
2. обучение рефлексивным умениям;
3. формирование потребности в саморазвитии.

Уровни психологического здоровья.

Высокий уровень. КРЕАТИВНЫЙ. Это дети с устойчивой адаптацией к среде, наличие резервных сил для преодоления стрессовых ситуаций и

активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Такие дети не требуют психологической помощи.

Средний уровень. АДАПТИВНЫЙ. Это дети, в целом адаптированы к социуму, однако имеют несколько повышенную тревожность. Такие дети могут быть отнесены к группе риска, так как не имеют запаса прочности психологического здоровья и могут быть включены в групповую работу профилактически развивающей направленности.

Низкий уровень. ДЕЗАДАПТИВНЫЙ или ассимилятивно-аккомодативный. Это дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующие для решения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства. Ассимилятивный стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность этого стиля проявляется в его в его ригидности, в результате чего человек пытается соответствовать желаниям окружающих. Человек с преобладанием аккомодативных средств, наоборот, использует активно-наступательную позицию. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, недостаточной критичности.

Факторы риска нарушения психологического здоровья.

Все факторы условно можно разделить на две группы:

- объективные, или факторы среды;
- субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.

Средовые факторы. Под ними обычно понимаются:

- 1) семейные неблагоприятные факторы;
- 2) неблагоприятные факторы, связанные с детским учреждением.

Причины, приводящие к нарушению психологического здоровья, связанные с семьей, могут возникать на разных этапах развития ребенка.

В младенчестве (от рождения до года) факторами риска считают:

- дефицит общения с матерью;
- переизбыток общения, приводящий к перевозбуждению и сверхстимуляции;
- структурную неорганизованность, неупорядоченность, прерывность и анархию жизненных ритмов ребенка, которые проявляются в чередовании сверхстимуляции с пустотой отношений. Здесь ребенок то получает много тепла и внимания, то долгое время остается в одиночестве.
- формальное общение. Этот вид общения реализует мать, эмоционально не включенная в процесс ухода.

Нарушения взаимодействия ребенка с матерью может привести к формированию таких негативных личностных образований, как тревожная привязанность и недоверие к окружающему миру (М.Эйнсворт, Э.Эриксон) вместо нормальной привязанности и базового доверия. Эти негативные образования имеют устойчивый характер, сохраняются до младшего дошкольного возраста и далее, но в процессе развития ребенка приобретают

различные формы, «окрашенные» возрастом и индивидуальными особенностями.

В раннем возрасте (от 1 до 3 лет) сохраняется значимость взаимоотношений с матерью, но важными становятся взаимодействия с отцом по следующим причинам: ранний возраст является особо значимым для формирования «Я» ребенка. Оно должно освободиться от поддержки, которую ему оказывало «Я» матери, чтобы достигнуть отделения от нее и разграничения себя как отдельного «Я». Таким образом, итогом развития раннего возраста должно стать формирование автономности, самостоятельности, а для этого матери необходимо отпустить ребенка на то расстояние, на которое он сам хочет отойти. В связи с этим неблагоприятными типами взаимодействия матери с ребенком можно считать:

- слишком резкое и быстрое отделение, которое может быть следствием выхода матери на работу, помещения ребенка в ясли, рождения второго ребенка и т.п.;

- продолжение постоянной опеки над ребенком, которую нередко проявляет тревожная мать.

Также ранний возраст – это период амбивалентного отношения ребенка к матери, и важнейшей формой детской активности является агрессия, по фактором риска может стать абсолютный запрет на проявление агрессивности, следствием чего может явиться полное вытеснение агрессивности.

Следует отметить, что важную роль в становлении психологического здоровья играет и то, как осуществляется воспитание опрятности ребенка. Это «основная сцена», где разыгрывается борьба за самоопределение: мать настаивает на соблюдении правил – ребенок защищает свое право делать то, что хочет. Поэтому фактором риска можно считать излишне строгое и быстрое приучение к опрятности маленького ребенка.

Важную роль в раннем возрасте играют взаимоотношения с отцом, которые способствуют становлению автономности ребенка. По мнению Г.Фигдора, отец в этом возрасте должен быть физически и эмоционально доступен ребенку, поскольку:

- А) подает ребенку пример отношений с матерью – отношений между автономными субъектами;

- Б) выступает прообразом внешнего мира, т.е. освобождение от матери становится не уходом в никуда, а уходом к кому-то;

- В) является и становится менее конфликтным объектом, чем мать, и становится источником защиты.

В российской современной семье отец редко хочет и имеет возможность быть рядом с ребенком этого возраста, поэтому отношения с отцом чаще всего неблагоприятно сказываются на формировании автономности и самостоятельности ребенка.

Следующая группа факторов риска обусловлена детскими учреждениями. Следует отметить встречу в детском саду ребенка с первым

чужим значимым взрослым – воспитателем, которая во многом определит последующее взаимодействие со значимыми взрослыми. С воспитателем ребенок получает первый опыт полиадического (вместо диадического - с родителями) общения. Как показали исследования, воспитательница не замечает обычно около 50 % направленных к ней обращений детей. Это может привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма, а может - к фрустрации потребности безопасности, развитию тревожности, психосоматизации ребенка.

Кроме того, в детском саду ребенок получает возможность появления серьезного внутреннего конфликта в случае конфликтных отношений со сверстниками. Как утверждает А.А.Рояк, внутренний конфликт вызывается противоречиями между требованиями других людей и возможностями ребенка, нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование его личности.

Поступление ребенка в детское учреждение и длительность адаптации к нему также оказывают влияние на его психологическое здоровье. Тяжелая и длительная адаптация сопровождается соматическими (болезни) и эмоциональными отклонениями (страхи, снижение тонуса, пониженный фон настроения и т.п.); которые влияют на дальнейшее личностное развитие.

Неудовлетворение основной потребности ребенка в активности (физической, эмоциональной, умственной), которое часто является следствием перегруженности педагогического процесса учебными формами деятельности, не обеспечивает самореализацию дошкольника в деятельности и не способствует равномерному и своевременному развитию психических процессов.

Субъективные, внутриличностные факторы риска.

Одним из субъективных факторов являются особенности темперамента ребенка, которые снижают устойчивость к стрессу. По мнению А.Томаса, в связи с этим можно выделить «трудный» темперамент, характеризующийся неритмичностью, низкой адаптивной способностью, тенденцией к избеганию, преобладанию плохого настроения, боязнью новых ситуаций, чрезмерным упрямством, чрезмерной отвлекаемостью, повышенной или пониженной активностью. Трудность данного темперамента состоит в повышении риска расстройства поведения. Но, необходимо отметить, что расстройства поведения вызывают не сами свойства темперамента, а особое взаимодействие их с окружающей средой ребенка. Таким образом, трудность темперамента заключается в том, что это взрослым тяжело воспринимать его свойства, тяжело применять адекватные им воспитательные воздействия.

Я.Стреляу, характеризуя темперамент, выделял в нем такой показатель как реактивность. Под реактивностью понимается соотношение силы реагирования к вызвавшему стимулу. Соответственно высоко реактивные дети – это те, кто сильно реагирует на большие стимулы. Слабоактивные – со слабой интенсивностью реакций. Исследование Я.Стреляу и его сотрудников показали, что высокорективными детям чаще всего присуща повышенная

тревожность, низкий порог возникновения страха, у них снижена работоспособность и способность к саморегуляции.

Данные исследования позволяют сделать вывод, что свойства темперамента являются не источниками нарушения психологического здоровья, а существенным фактором риска, который невозможно игнорировать.

Другим фактором, оказывающим влияние на психологическое здоровье ребенка, является его физическое здоровье.

На единство психического и физического здоровья указывают многие современные отечественные исследователи (Г.В.Морозов, М.С.Лебединский, Ф.В. Бассин, Г.И.Царегородцев и др.). Согласно их данным, ребенок с соматическими заболеваниями имеет неизменную социальную ситуацию развития, так как «всякий телесный недостаток – не только изменяет отношение человека к миру, но, прежде всего, сказывается на отношениях с людьми. Органический дефект, или порок, реализуется как социальная ненормальность поведения» (Л.С.Выготский, т.4, с.63)

Вместе с тем, необходимо отметить, что отклонения в физическом здоровье, также как и особенности темперамента, являются не источниками нарушения психологического здоровья, а факторами риска. При отсутствии своевременного и должного внимания к такого рода отклонениям они усугубляются, «обрастают» негативными вторичными наслоениями, затрагивая, прежде всего, личностную сферу и приводя к стойкому нарушению адаптационных возможностей детей, проявлению выраженных недостатков в их поведении, коммуникативной деятельности.

Качества личности – это следующий фактор, влияющий на психологическое здоровье. По данным В.А.Бодрова и С.Кобаза жизнерадостные люди с достаточно высокой самооценкой, но вместе с тем, обладающие таким качеством как критичность, более стрессоустойчивы и имеют меньше нарушений психологического здоровья. Для детей младшего дошкольного возраста актуален фактор положительного эмоционального фона, хорошего настроения, которое во многом определяется настроением окружающих их взрослых.

Перед нами стоит задача определения наиболее эффективных путей формирования психологического здоровья дошкольников. Прежде всего, следует рассмотреть понятие «психологическое здоровье».

Необходимо различать понятия «психическое» и «психологическое» здоровье.

Педагогические показатели психического здоровья и благополучия дошкольников следующие:

- поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям;
- социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения;
- положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию;

- равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность;

- доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Основными педагогическими формами и методами формирования психологического здоровья детей являются:

1. Проведение специально разработанных психологических занятий с детьми;
2. Упражнения;
3. Психологические игры;
4. Этюды;
5. Решение проблемно-практических ситуаций;
6. Элементы арттерапии;
7. Игры-драматизации;
8. Подвижные игры;
9. Чтение и анализ сказок;
10. Беседы;
11. Творческие игры;
12. Сочинение сказок;
13. Коллективное рисование.

С целью теоретической и практической подготовки родителей к пониманию важности проблемы формирования психологического здоровья у детей необходимо организация специальной работы с ними. Представляется наиболее целесообразным подобную работу проводить в *форме организации родительского клуба, в заседания которого включаются элементы тренинга.* Также уместно проведение *традиционных теоретических консультаций, деловых игр.*

С педагогами, работающими по программе формирования психологического здоровья старших дошкольников также необходимо проведение специальной подготовительной работы, которая осуществляется в *форме консультаций, постоянно действующих семинаров.*

1.3. ГОТОВНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ.

Психологическая наука подчеркивает, что социальное развитие ребенка в условиях его жизни среди людей идет по двум направлениям: через усвоение правил взаимодействия людей друг с другом и через усвоение правил взаимодействия субъекта с предметом в мире вещей. В содержание поведения человека входят трудовые навыки и бытовые умения, культурные правила и научные понятия и т.п., которые передают предшествующие поколения подрастающему и усваивая которые человек становится общественным существом. Он должен сделать эти достояния средством своего собственного поведения. Л.С.Выготский писал: «Центральной проблемой при объяснении высших форм поведения является проблема средств, с помощью которых человек овладевает процессом собственного поведения». (25, с. 236)

Процесс овладения человеческим опытом в ходе онтогенетического развития личности обеспечивается и реализуется с помощью системы социальных норм и правил поведения, выступающих как условие нравственного развития личности.

Присвоение ребенком образцов поведения происходит через содержание деятельности, опосредованной общением со взрослым, который является образцом и носителем правил. Во взаимодействии со взрослым ребенок получает необходимые знания, благодаря которым он научается овладевать своим собственным поведением, присваивая общественно-исторический опыт, усваивая социальные нормы. Л.С.Выготский считал, что событие, ситуация в среде будет влиять на ребенка по-разному, в зависимости от того, насколько ребенок понимает ее смысл и значение.

Для реализации усвоенных знаний необходима практическая деятельность и активность самого субъекта в этой деятельности, только тогда произойдет собственно присвоение внешне заданных норм и правил. « Практическая деятельность должна приводить сознание ребенка к повторению разных моделей поведения (норм), дабы эти нормы получили значение аксиом» (Л.С.Выготский, с. 105).

Анализируя процесс присвоения общественно-исторического опыта индивидом, А.Н.Леонтьев подчеркивает: «Процесс овладения осуществляется в ходе развития реальных отношений субъекта к миру. Отношения же эти зависят не от субъекта, не от его сознания, а определяются конкретно-историческими, социальными условиями, в которых он живет, и тем, как складывается в этих условиях его жизнь» (73, с.208-209).

Разработка проблемы усвоения социальных норм идет в нескольких направлениях. Одно из них рассматривает нравственное развитие ребенка на

фоне взаимоотношений, складывающихся в совместной деятельности со взрослыми и сверстниками. В работах В.А.Горбачевой, Р.И.Ибрагимовой, Е.И.Кульчицкой, Е.В.Бордиченко и других показано, что первоначально ребенок поступает нравственно не потому, что осознает общественную значимость выполнения тех или иных правил, а в силу того, что у него возникает потребность считаться с мнением взрослых, связанных с ним. Отсюда следует, что положительные взаимоотношения со взрослыми очень значимы для усвоения норм и правил поведения. При этом взрослый выступает в качестве нравственного образца, с которым ребенок сравнивает свое поведение. И хотя ребенку еще не известен моральный смысл самого правила, изначально он поступает нравственно во имя одобрения со стороны взрослого. Через оценку взрослого ребенок приходит к закреплению в своем поведении положительных эталонов, а также к ориентации в системе положительных и отрицательных эталонов. Это способствует тому, что он в дальнейшем, в альтернативной ситуации сможет совершить моральный выбор.

В.А.Горбачева, отмечая значение присутствия сверстников, пишет, что если правило еще не стало образцом для собственных действий ребенка, оно лучше усваивается и соблюдается в условиях коллективной деятельности со сверстниками, когда ребенок соотносит свое поведение с поступками сверстников, а поступки сверстников могут быть понятны как соответствующие или не соответствующие образцу, правилу.

Ведутся исследования по поиску внутренних механизмов нравственного поведения, которые способствуют осознанию поступков. Так, И.П.Бронников, изучая особенности осознания поступков детьми от двух до пяти лет, делает вывод о том, что хотя дети и понимают, как необходимо поступить в каждой конкретной ситуации, тем не менее это еще не означает, что ребенок будет поступать в соответствии с этим знанием. А.В.Зосимовский причину такого поведения ребенка видит в противоречии между желаемым и должным, в противоречии «между культивируемой у ребенка потребностью следовать нравственным требованиям и теми его побуждениями, которые мешают такому следованию» (41 с. 21). М.И.Боришевский и Л.С.Сапожникова экспериментально показали, что дети в пределах одного и того же возраста неодинаково воспринимают социальные воздействия и проявляют готовность следовать или противостоять определенным воздействиям со стороны взрослых. Исследователи связывают это явление с «индивидуальными различиями в особенностях самосознания детей», которое рассматривается как «фактор, способный оказать влияние на дальнейший процесс нравственного развития» (22, с. 43).

Генезису морально поведения ребенка посвящены работы Е.В.Субботского, в которых рассматривается соотношение вербального и реального поведения у дошкольников, формирование морального поступка, формирование элементов альтруистического поведения у дошкольников.(114,116).

Изучая влияние взрослого и сверстников на поведение ребенка в социально-предметном мире, Е.В.Субботский выделяет умение ребенка объективно контролировать другого человека, независимость ребенка в ходе реального выполнения правил. С появлением этих образований изменяется форма усвоения ребенком общественного опыта: от глобального подражания он переходит к избирательному усвоению социальных действий. Е.В.Субботский(115) считает, что в основе образования этих мотивов лежит не только изменение позиции ребенка в обществе, но и изменение смысла моральных норм для самого ребенка.

Методом конфликтной ситуации были получены результаты, показывающие, что существуют ситуации, в которых ребенок ведет себя в зависимости от позиции по отношению к правилу.

Нравственное поведение ребенка, по мнению Л.И.Божович, формируется в той или иной деятельности, когда приводятся в движение его потребности и интересы. В свою очередь, правильно сформированная потребность и направленность личности создают условия для активности личности. Основные этапы формирования личности в онтогенезе Л.И.Божович связывает с появлением у ребенка нового уровня потребностей и новых возможностей в духовной и практической деятельности. Так, в переходный период от младенчества, она выделяет поведение, «осуществляющееся в ответ не на внешний стимул, а не внутреннее пробуждение, порождаемой представлением желаемого (18, с.25). Следующий этап формирования личности начинается с появления «системы – я», когда ребенок делает новый шаг в развитии. И последнее новообразование, которое появляется у ребенка дошкольного возраста, именуемое «внутренней позицией», характеризует «личность ребенка в целом, определяя его поведение, деятельность и всю систему отношений к действительности и самому себе» (18, с.34).

Л.И.Божович рассматривает эту позицию как стремление ребенка к новому, более «взрослому» поведению в жизни. Новообразования, появляющиеся у ребенка, составляют предпосылку дальнейшего усвоения им социального опыта и его дальнейшего нравственного развития. Автор обращает внимание на то, что необходимо доводить до сознания ребенка некоторые нормы и понятия, и нужно иметь в виду, «что усваиваемые ребенком моральные нормы не должны опережать нравственный опыт». Она отмечает, что к концу дошкольного возраста у ребенка уже есть устойчивая структура мотивов, которая «превращает его из существа ситуативного, подчиняющегося непосредственно воздействующим на него раздражителям и сиюминутным побуждениям, в существо, обладающим внутренним единством и организованностью, способное руководствоваться устойчивыми желаниями и стремлениями, связанными с усвоенными им социальными нормами жизни». (17, с. 53). Формирование личности связывается с совершенствованием мотивационной сферы, нравственных мотивов, которые определяют его поведение в обществе.

Нравственное развитие Л.И.Божович рассматривает «как последовательное (закономерное) превращение одних качественно

своеобразных форм нравственного развития в другие, более совершенные» (17, с. 80). У ребенка, находящегося на определенном этапе возрастного развития, возникают специфические для нравственного формирования личности образования (функциональные системы), включающие в себя качественно своеобразное для данного возрастного этапа сочетание нравственных знаний, чувств и привычек. Эти новообразования обогащают личность ребенка и составляют предпосылку дальнейшего усвоения им социального опыта и его дальнейшего нравственного развития.

С.Г.Якобсон выделяет, что моральное развитие включает в себя усвоение социально-заданного содержания, представленного в культуре в виде предметных эталонов и нравственных эталонов. Она считает, что усвоение предметных эталонов в виду их однозначности и конкретности не представляет трудности для ребенка. Усвоение же нравственных эталонов по причине их полярности представляет особую трудность для ребенка, так же, как и следование им в поведении. Существовая в системе этой «полярности» нравственных эталонов, ребенок каждый раз должен разрешить внутреннее противоречие, возникающее у него при выборе поведения. Ситуацией, помогающей ребенку и способствующей быстрому разрешению такого противоречия, как устанавливает С.Г.Якобсон (140), является совместная деятельность детей. В деятельности под контролем сверстников ребенок подавляет свои импульсивные, эгоистические желания путем соотнесения себя с положительным эталоном, путем формирования образа «я».

Основной вывод, который можно сделать из исследования, состоит в следующем: процесс морального развития ребенка детерминирован наличием в общественно-историческом опыте предметных, однозначных эталонов и нравственных, полярных эталонов; основным психологическим механизмом является появление образа «я» в совместной деятельности со сверстниками и сопоставление себя с положительным эталоном; подавление ребенком отрицательной формы поведения связано именно с появлением положительного мнения о себе и стремлением сохранить это мнение.

Согласно В.С.Мухиной, социальное развитие личности идет по двум, детерминирующим друг друга направлениям: усвоение правил взаимоотношений людей друг с другом и усвоение правил взаимодействия субъекта с предметом в мире постоянных вещей. Этот процесс в онтогенезе осуществляется через посредника (взрослого) и через соучастника усвоения нормативов (сверстника). С развитием субъекта обе формы поведения сливаются в единую, которая и закрепляется как зависимость от объекта непосредственного общения.

Анализируя специфику усвоения нравственных норм, В.С.Мухина приходит к выводу, что процесс усвоения норм и правил поведения в мире постоянных вещей зависит от ведущей деятельности, в которую психологически погружен ребенок. Дальнейшее развитие состоит в том, что ребенок постепенно освобождается от непосредственного влияния ведущей деятельности и учится выбирать поведение в зависимости от конкретной ситуации.

Изучая отношения к норме на разных этапах социального развития личности, был сделан вывод, что в дошкольном возрасте «уровень усвоения правила еще достаточно низок: в случае снятия социального контроля со стороны окружающих ребенок обнаруживает готовность нарушить правило». (84) И.Ф.Клименко и М.П.Журавлева показали, что существуют сензитивные периоды к нарушению норм и правил поведения. Дошкольный возраст является таким периодом.

Итак, процесс усвоения социальных норм протекает в плане непосредственного общения ребенка с другими людьми, а также в плане опосредованного через вещи общения с людьми, по поводу этих вещей. Овладение функций предмета ложится в основу качественного своеобразия нравственного развития ребенка раннего возраста. На следующем этапе ребенок переходит в игровую деятельность, в которой он начинает осваивать действия замещения, которые являются и нравственными действиями, поступком по отношению к другим людям.

На фоне усложняющихся форм общения со взрослыми и сверстниками по поводу мира человеческих предметов процесс замещения направлен на познание социальных отношений, что приводит к усложнению поведения ребенка в мире предметов, к осознанию правил обращения с предметами как правил поведения в мире предметов.

Исследования показывают, что без осознанного усвоения детьми нравственных норм, выраженных в конкретных правилах, невозможно сформировать положительное социальное поведение, которое согласно взглядам С.А.Козловой (58, с. 17), включает отношение личности к обществу, людям, себе.

Под отношением к обществу понимается отношение личности к идейным, нравственным принципам, нравственным ценностям общества, которые в обобщенной форме выражены в идеалах и моральных нормах.

Отношение личности к людям характеризуется оценкой соответствия конкретных моральных проявлений окружающих людей общим нравственным нормам. Происходит как бы проверка ценностей общества в конкретных взаимоотношениях людей. Формируя отношения к людям, мы тем самым способствуем воспитанию общественных мотивов поведения, так как человек включается в систему взаимоотношений, построенных в соответствии с принятыми в обществе нравственными идеалами и нормами поведения.

Отношение к себе заключается в понимании себя как члена общества и члена конкретного коллектива. Происходит проверка себя на пригодность данному обществу, что и рождает самооценку и потребность в саморазвитии, самовоспитании.

Правила поведения, которые устанавливаются взрослыми в дошкольных учреждениях и семье в соответствии с принципами и нормами морали, содержат указания на то, как следует себя вести в тех или иных условиях. При помощи правил регулируется поведение детей, их взаимоотношения с окружающими людьми. Выполняя правила, дети усваивают их.

Работами психологов и педагогов убедительно доказана возможность сознательного усвоения правил поведения детьми дошкольного возраста при условии, если этому уделяется специальное внимание.

Исследование В.А.Горбачевой (29) показало, что дети младшего дошкольного возраста вначале воспринимают все правила как частные конкретные требования педагогов, направленные только к ним самим. Затем под влиянием воспитательной работы в результате многократного восприятия одних и тех же требований к себе и другим детям и соблюдения их дети начинают осваивать правила как обобщенные требования.

Таким образом, вначале правило не осознается детьми. Не выделяется в сознании ребенка и собственное поведение по правилам. Дети осознают только поведение товарищей. Постепенно они начинают соотносить свое поведение с поведением товарищей и, следовательно, начинают выделять собственное поведение по правилам. К семи годам дети осмысливают само правило. Благодаря этому они приобретают возможность воспринимать правила в форме инструкции, т.е. как обобщенные требования к ним. Поведение детей становится более устойчивым, свободным, независимым от поведения товарищей. Дети начинают сознательно влиять на сверстников. Появляется критическое отношение к себе. В условиях целенаправленной педагогической работы дети приобретают способность сознательно руководствоваться в своих действиях правилами и положительно влиять друг на друга (29, с. 163-164).

Усвоение правил характеризуется превращением внешних требований во внутренние требования ребенка к себе. Поведение по правилам становится потребностью ребенка, правило – мотивом поведения. Усваивая правило, ребенок самостоятельно регулирует свое поведение: налаживает взаимоотношения с другими, соотносит свои поступки с правилами и оценивает их, требует выполнения правил от сверстников, оценивает их поведение. Правило становится эталоном, с позиций которого организуется и оценивается поведение других людей. Усвоение ребенком норм и правил поведения меняет его социальный статус в обществе сверстников.

Личность ребенка формируется в различных видах деятельности. Л.П.Князева в своем исследовании прослеживает особенности усвоения норм и правил поведения детьми дошкольного возраста в разных видах деятельности, при помощи каких методов общество (взрослые, ответственные за воспитание детей) приучает детей к выполнению правил и норм поведения, какое влияние на детей оказывает усвоение моральных норм и правил.

Л.П.Князева (56) подчеркивает, что в каждом виде деятельности возникает необходимость введения моральных норм и правил, что предупреждает разрыв в знаниях и поведении детей, служит основой развития единства сознания и действий. Нравственные правила, предъявляемые детям в различных видах деятельности, обеспечивают общность требований к ним и тем самым являются основой формирования устойчивого стереотипа морального поведения. В связи с этим возникает

необходимость предъявления детям «сквозных» правил поведения, которые проходили бы через все виды деятельности. Работа по приучению детей к правилам, по мнению Л.П.Князевой, должна включать в себя:

1. формирование у детей положительного отношения к правилам поведения на основе расширения круга нравственных представлений и понятий, осознания детьми смысла и значения норм и правил;

2. упражнение детей в выполнении установленных правил поведения; при выполнении правил реализуются знания, при достижении целей удовлетворяются нравственные мотивы;

3. осознание и обобщение опыта своего поведения по правилам и формирование самооценки.

Работы М.И.Лисиной и А.И.Сильвестру (76) показали, что ребенок может слышать от окружающих каждый день, что он владеет теми или иными способностями или что он их не имеет. Лишь практическое применение своих сил в конкретной деятельности может послужить реальной основой для конечного определения ребенком наличия или отсутствия у себя соответствующих умений, навыков, возможностей.

Авторы изучали прежде всего влияние индивидуального опыта на формирование самооценки. Они отмечают, что накопление индивидуального опыта, возникновение на его основе определенных представлений о самом себе способствует достаточно длительное повторение одних и тех же действий, информирующих ребенка о своих возможностях. Если в условиях совместных действий со взрослым или сверстником интерес у абсолютного большинства детей имел очень яркую эмоциональную окраску, то в индивидуальном опыте у 30 % испытуемых детей разного возраста он практически отсутствовал. Выделяется еще одна особенность самооценки: представления, которые возникают на основе лишь индивидуального опыта дошкольников, характеризуются неустойчивостью и нечеткостью. Но вместе с тем подчеркивается, что в индивидуальном опыте наблюдаются более константные ответы (величина искажения ребенком своих результатов в сторону преувеличения или преуменьшения достигнутых показателей незначительна). Авторы связывают это с тем, что в условиях индивидуального опыта эмоциональные проявления ребенка играют несущественную роль и не накладывают глубокого отпечатка на процесс приобретения знаний о себе. В условиях же общения с другими людьми аффективная сторона образа самого себя сильно активизируется, а это значительно увеличивает вероятность искажения представлений ребенка о своих возможностях.

Формирование образа самого себя происходит на основе установления соотношения между индивидуальным опытом ребенка и той информацией, которую он накапливает в практике обращения с другими людьми.

Ребенок часто попадает в такие обстоятельства, когда прямая проверка им своих сил затруднена или вообще невозможна. В подобных случаях неизменно возрастает роль общения в познании ребенком самого себя. Вступая в контакт с окружающими людьми, ребенок, с одной стороны, ясно

разбирается в уже имеющихся у него представлениях об окружающей действительности и о самом себе, а с другой – накапливает новые знания от партнеров по общению, знакомясь с их качествами, сравнивая себя с ними, сопоставляя результаты своей деятельности с результатами деятельности других детей. В этом смысле общение является тем объективным условием, вне которого процесс формирования представлений о самом себе невозможен или сильно затруднен: само же стремление к познанию другого человека и к самопознанию составляет, по мнению многих психологов, суть потребности общения.

Под воздействием взрослых накопление индивидуального опыта приобретает систематический характер, так как старшие могут выдвигать перед ребенком задачу осознания, а иногда и вербализации своего индивидуального опыта, что приводит к более высоким результатам в процессе формирования представлений о своих возможностях.

Полученные данные свидетельствуют о том, что эффективность определения ребенком пределов своих сил в условиях общения с другими людьми повышается, а представления дошкольника о своих возможностях, которые возникают под специальным руководством взрослого, являются более четкими и устойчивыми, чем представления, сформированные лишь на основе стихийного индивидуального опыта.

Большое значение в процессе формирования у дошкольников представлений о своих возможностях имеет *характер оценочных суждений взрослого*. Зависимость поведения детей дошкольного возраста обратно пропорциональна их возрасту: чем младше ребенок, тем не критичнее воспринимает он мнение взрослых и тем меньше его представления о своих возможностях опираются на конкретные результаты деятельности. Если в младшем дошкольном возрасте под воздействием завышенных оценок взрослого все испытуемые завышают предварительный «заказ», а при заниженных оценках 55 % детей занижают его, то в старшем дошкольном возрасте, хотя взрослый остается для дошкольников авторитетом, оценки детей в большей мере преломляются через призму тех результатов и выводов, которые подсказываются ребенком его индивидуальным опытом.

Во всех возрастах принятие или непринятие оценочных воздействий взрослого зависит от их характера и содержания. С точными оценками дети всегда соглашались быстрее, чем с искаженными. Гармоничное сочетание между индивидуальным опытом детей и той точной информацией, которую они накапливают в практике общения с окружающими взрослыми, является наиболее эффективным условием формирования самооценки у дошкольников. Если общение происходит в условиях, когда взрослый постоянно переоценивает или недооценивает возможности ребенка, то оценочные воздействия взрослого накладывают искаженный отпечаток на представления ребенка, отклоняя их в сторону завышения или занижения. Оценки взрослого принимаются ребенком лишь в определенной мере и через призму тех установок и выводов, которые подсказывает ему его личный опыт. Чем богаче накопленный опыт и чем самостоятельнее ребенок умеет

анализировать результаты своих действий, тем устойчивее противостоят его представления искаженным воздействиям взрослого, и наоборот, чем слабее индивидуальный опыт, тем быстрее представления ребенка о себе поддаются искажающим воздействиям окружающих.

Опыт общения со взрослыми, посредством которого дети усваивают способы человеческого поведения и основные знания об окружающей действительности, в процессе формирования у него представлений о своих возможностях выполняет следующие функции:

- выступает в качестве главного источника оценочных воздействий, под влиянием которых у ребенка возникает *отношение* к реальному миру, к другим людям, к самому себе;

- служит, в некотором смысле, контекстом для сравнения себя с эталоном или идеалом, к которому можно лишь стремиться;

- является одним из средств организации индивидуального опыта детей, исполняя при этом 3 основные задачи: выдвигать перед ребенком цель осознания, а иногда и вербализации своего индивидуального опыта, подсказывает в некоторых случаях способы решения разных задач в индивидуальном опыте, способствует систематизации и обобщению данных индивидуального опыта детей.

Вступая в контакт со сверстниками, дети учатся «языку общения», приобретают навыки коллективной жизни, получают возможность обмениваться знаниями, оценками, сравнивать себя друг с другом. В этом смысле взаимоотношения со сверстниками составляют базу для познания человеком самого себя.

Взрослый, как правило, остается главным руководящим центром на протяжении всего дошкольного возраста. Его мнения и оценки еще долго преобладают по значению над мнениями и оценками сверстников. Однако сверстники имеют довольно существенное преимущество перед взрослыми: они выступают для ребенка в качестве «сравнительного материала», в то время как взрослый остается в основном реально не достигаемым эталоном, к которому можно стремиться, которому надо подражать, безоговорочно подчиняться. Возможно, именно поэтому, дошкольники относятся к сверстникам более требовательно, чем к взрослым, которых воспринимают обычно некритически.

Наиболее восприимчивыми к оценкам сверстников оказались дети среднего возраста. В старшем дошкольном возрасте достаточно богатый индивидуальный опыт становится той призмой, через которую преломляются оценки сверстников, что препятствует принятию слишком противоречащих опыту воздействий сверстников.

Роль сверстников как источника оценочных суждений оказалась недостаточно велика. Значение сверстников как сравнительного материала в дошкольном возрасте намного превышает все остальные функции опыта общения с другими детьми в процессе формирования у ребенка представления о самом себе.

Следует отметить, что представленные М.М.Лисиной и А.И.Сильвестру выводы о формировании самооценки у дошкольников получены на материале выполнения предметно-оформленного задания (прыжок в длину с места), когда оценивались двигательные умения. Подобные данные содержатся и в исследовании М.П.Голощекиной (27). Вместе с тем экспериментальная работа Н.Авдеевой по выявлению знаний дошкольников о себе показала, что дети четко представляют свои умения, меньше – умственные возможности, смутно – личностные достоинства. Ею представлены следующие возрастные характеристики (1).

В 3-4 года дошкольник лучше всего представляет свои возможности в достижении результата, причем завышено; мало знает о познавательных возможностях и личностных качествах; склонен смешивать конкретные достижения с высокой личностной оценкой.

В 5 лет, если развит опыт общения, не только знает о своих умениях, но и имеет некоторое представление о личностных качествах, познавательных возможностях, внешнем облике, радуется успехам и умеренно огорчается при неудачах.

В 6-7 лет хорошо представляет свои физические возможности, правильно их оценивает; развивается представление и об умственных возможностях, личностных качествах.

В формировании точного, ясного представления о себе большое значение имеет сочетание индивидуального опыта с оценками, которые получает ребенок в общении со взрослыми и сверстниками, необходимы контакты с детьми разного возраста.

Усвоение правил здоровьесберегающего поведения происходит по тем же закономерностям, которые характеризуют присвоение социальных норм поведения. Здоровьесберегающее двигательное и гигиеническое поведение связано, прежде всего, с отношением к себе, но не может не включать формирование навыков культуры поведения по отношению к другим людям.

1.4. АНАЛИЗ ПРОГРАММ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Задачи, содержание работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни представлены в ряде программ и методических пособий, которые содержат рекомендации по формированию здоровьесберегающего поведения.

Программа В.Г.Алямовской «Как воспитать здорового ребенка»

(7.) выделяет специальный подраздел, связанный с воспитанием у дошкольников потребности в здоровом образе жизни, которое осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физических упражнений.

Автор отмечает, что дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, разминке в постели, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию элементарной медицинской помощи, обращению с инструментами и веществами, получают начальные познания о полезных и вредных растениях, правилах обработки овощей и фруктов, знакомятся с правилами гигиены жилища, ухода за одеждой и постелью.

В данной программе речь идет в основном о формировании у детей гигиенической культуры, ставится вопрос о формировании культурно-гигиенических навыков на основе осознания функционирования органов и систем.. Вряд ли через аутотренинг, самомассаж, разминку в постели можно вызвать у дошкольников желание выполнять ежедневные физические упражнения.

Особого внимания требует развитие у детей умений, связанных с самоорганизацией и самостоятельностью в двигательной деятельности, так как дошкольники с удовольствием участвуют в подвижных играх, организуемых педагогом, но редко можно наблюдать подвижные игры с участием только детей, с четким подчинением правилам. Именно соблюдение правил формирует у детей произвольность поведения и позволяет устранить конфликты в двигательной деятельности. Поэтому для формирования интереса к занятиям физическими упражнениями нужно

создавать условия для достижения успешности в двигательной деятельности. Этот вопрос в данной программе не ставится

В.Г.Алямовская не рассматривает влияние двигательного поведения на состояние здоровья, пути предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата, которые составляют значительную долю заболеваний дошкольников. Не обращается внимание на связь характера двигательной активности, психического состояния с работоспособностью организма.

Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» (33). Дети осваивают начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий физическими упражнениями, активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья.

- формируется представление о гигиенических основах организации деятельности (необходимости достаточной освещенности, свежего воздуха и др.);
- дети узнают о некоторых травмирующих ситуациях, об охране органов чувств (зрения, слуха);
- о некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина);
- о правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшими);
- о некоторых правилах ухода за больным;
- представления о правилах ухода и способах осуществления гигиенических процедур (уход за чистотой тела, волос, приемы поддержания опрятности одежды, обуви).

Обогащаются представления дошкольников о людях и их взаимоотношениях. Дети побуждаются к проявлению положительного отношения к окружающим, эмоциональной отзывчивости на состояние близких людей, сверстников, героев детских сказок. Дошкольники учатся «прочитывать» эмоции в мимике, жестах, интонации речи и соответственно реагировать: пожалеть обиженного, утешить, угостить, разделить переживаемые чувства.

Данная программа включает задачи социально-нравственного воспитания детей, развития умения понимать окружающих людей, проявлять к ним доброжелательное отношение, стремиться к общению и взаимодействию. Если поместить раздел *практические умения, поведение общение*, то содержание одной из его задач следующее: уметь с помощью взрослого или самостоятельно в привычных условиях выбрать правильную линию поведения.

Как видим, и эта программа не отражает зависимости «движение творит орган», не уделяется внимания здоровьесберегающему двигательному поведению, не предусматривается

формирование умений осознанно без помощи взрослого управлять своим эмоциональным самочувствием, исходя из сложившейся ситуации.

Косвенное отношение к рассматриваемой проблеме имеет программа Авдеевой Н., Князевой О., Стеркиной Р. «Основы безопасности детей дошкольного возраста»(2) и учебно-методическое пособие этих же авторов по работе с детьми старшего дошкольного возраста *«Безопасность глазами ребенка»*. В них даются рекомендации по выполнению физиологически целесообразного режима дня по обеспечению достаточной двигательной активности, воспитанию у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, что достигается медико-гигиеническим воспитанием и обучением. Авторы подчеркивают, что знание основ гигиены и элементов медицины способствует повышению эффективности проводимых в дошкольных учреждениях и в семье физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Предусматривается использование тем по осознанию отношений дошкольников с незнакомыми людьми и чужими животными, усвоению правил поведения на дороге, предупреждение травматизма в домашних условиях.

В данной программе выделен раздел «Эмоциональное благополучие ребенка». Основным условием работы по этому разделу авторы считают профилактику возникновения эмоционального дискомфорта у детей в ДООУ, создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и доброжелательным общением. Кроме того, авторы предлагают методы и приемы обучения детей осознанному восприятию своих чувств и желаний, умению выражать их соответствующим образом, спокойно относиться к желаниям и суждениям других детей, а также способам выхода из конфликтной ситуации.

И опять же в данной программе **не рассматривается формирование здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения как одного из способов приобщения к здоровому образу жизни.**

В программе Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник» из сб. «Оздоровительные технологии XXI века» (39) включены следующие разделы:

- организация рациональной двигательной активности детей;
- реализация системы эффективного закаливания;
- комплекс психогигиенических и психокоррекционных средств и методов;
- обеспечение полноценного питания;
- создание условий для оздоровительных режимов детей.

Кроме того, в представленной программе отмечена важность создания условий для возникновения положительных эмоций, даются следующие задачи психогигиены:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей;
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений, прежде всего у гиперактивных детей;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня детей;
- создание благоприятного психологического микроклимата в ДОУ и по возможности семье;
- организация специальной игровой комнаты в ДОУ для проведения индивидуально-подгрупповой коррекционной работы.

Как видно из вышеописанного, **в представленной программе не освещается вопрос развития осознанности и самостоятельности двигательного поведения, работа с детьми по выработке адекватного проявления тех или иных эмоций и чувств не рассматривается. Вся программа основывается на физиологии дошкольника.**

В программе «Радуга» под ред. Т.Н.Дороновой (89) авторский коллектив отводит большое значение физическому и психическому здоровью дошкольников.

Педагогическая работа в программа строится на основе теоретических позиций о ведущей роли деятельности в психическом развитии ребенка и становлении его личности.

Авторы программы преследуют цель на протяжении дошкольного детства сформировать такие качества личности как воспитанность, самостоятельность, целеустремленность, умение поставить перед собой задачу и добиться ее решения и др.

В разделе «Растим здорового ребенка» освещаются общие задачи и даются рекомендации по двигательному режиму, закаливанию и физкультурно-оздоровительной работе. В «Руководстве» рассказывается, как необходимо с детства формировать правильные навыки охраны собственного здоровья, привычку к чистоте, аккуратности, порядку. Предлагается знакомить детей с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Освещаются такие вопросы, как воспитание у детей правильного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, умения сознательно избегать и даже предотвращать их.

В представленной программе авторы отмечают необходимость работы с детьми по формированию эмоционального благополучия, созданию необходимой атмосферы, микроклимата в общении с дошкольником. Выдвигаются цели:

- изменить содержание и формы общения между воспитателем и детьми;
- удовлетворить потребность детей в эмоциональном насыщении и разнообразии переживаний.

Для реализации целей предлагаются задачи:

- эмоциональное, теплое, одобряющее отношение воспитателя;
- признание достижений ребенка, поощрение его успехов;

- индивидуальность общения;
- деловая поддержка воспитателя, т.е. его постоянная готовность поделиться с ребенком тем, что знает и умеет он сам;
- справедливость по отношению ко всем детям группы;
- уважение к личности ребенка, его интересам и вкусам.

В работе по данной программе придается большое значение созданию традиций, которые позволяют сделать привлекательной и наполненной жизнь ребенка в детском саду, помогают избавиться от накопившегося напряжения, успокоиться, дают ребенку возможность чувствовать себя нужным и любимым сверстниками и воспитателем, получать необходимую для его эмоционального благополучия дозу положительных эмоций.

В программе отводится главная роль взрослому, который регулирует, контролирует выполнение детьми тех или иных действий. Не указываются средства и методы, направленные на формирование контроля у детей при выполнении движений и преодоления проблемных ситуаций. Не ставится вопрос о развитии у детей умений действовать на пользу своему здоровью.

Программа Н.М.Крыловой, В.Т.Ивановой «Детский сад – дом радости» (59) нацелена на воспитание индивидуальности, неповторимой личности. В основу программы заложено стремление сохранить возможность ребенку быть самостоятельным субъектом деятельности, приобретая неповторимый индивидуальный стиль ее выполнения. В программе через повседневной план-сценарий раскрываются условия и методические приемы организации жизни ребенка в детском саду, при которой ребенок непрерывно и разнообразно занят, но при этом ощущает себя свободным от внешнего воздействия, выполняет то, что для него значимо. Авторы программы стремятся тем самым направить физические силы, «мозговую энергию» педагога на осуществление «режиссерского» решения поставленных задач – воспитать индивидуальность, неповторимую личность.

Аспект формирования физического здоровья в программе сводится к соблюдению четко установленного режима дня по плану-сценарию, проведению культурно-гигиенических процедур.

В программе большое внимание уделяется формированию положительных эмоций, радости, ощущений большого душевного удовлетворения в процессе общения, игры, познавательной деятельности со сверстниками и взрослыми. Авторы отмечают важность формирования у детей навыков коллективной деятельности, умений жить в социуме. Аспект психологического здоровья представлен в программе достаточно хорошо, но опять же не делается упор на формирование у детей осознанности в действиях в той или иной ситуации.

В программе «Истоки» науч.ред. Л.А.Парамонова, А.Н.Давидчук, К.В.Тарасова и др. (44) ребенок является центральной фигурой образовательного процесса. Одними из ее целей являются сохранение и укрепление здоровья, социальное развитие.

Программа направлена на обогащение психологического развития ребенка, максимальную реализацию его возможностей, которые формируются и проявляются в специфических видах деятельности.

Задачи развития ребенка в деятельности представлены по 4 основным линиям: социальную, познавательную, эстетическую и физическую развития.

В разделе «**Физическое развитие**» раскрывается содержание и условия педагогической работы с детьми, которое представлено упражнениями общеразвивающего воздействия, упражнениями в основных движениях, подвижными играми и игровыми упражнениями, спортивными играми, ритмическими движениями, упражнениями в построении и перестроении, в перемещении со скольжением, с техническими средствами, упражнениями для освоения движений в водной среде, примерным двигательным режимом.

В разделе «Здоровье» представлены примерные режимы дня в детском саду и рекомендации по его организации (требования к гигиеническим условиям; закаливанию; культурно-гигиеническим навыкам; психическому здоровью и безопасности в дошкольном учреждении и общественных местах).

Работа с детьми по разделу «**Социальное развитие**» направлена на воспитание интереса, внимание и доброжелательное отношение к окружающим; развитие социальных эмоций и мотивов, способствующих налаживанию межличностных отношений; воспитание этически ценных способов общения; развитие самопознания; воспитание уважения ребенка к себе.

Как видим, ни в одном из разделов представленной программы **речь не идет о формировании у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, о развитии навыков здоровьесберегающего двигательного поведения .**

Одной из целей программы Т.Дороновой и др.«Из детства – в отрочество» (34) является: создание благоприятных условий для формирования здоровья и развития детей путем профилактики и коррекции ранних отклонений, повышения устойчивости к стрессам и обеспечения условий для качественного созревания всех функциональных систем организма с учетом факторов биологического и социального риска.

Авторы программы, ориентируясь на положение Л.С.Выготского о том, что личность дошкольника - это сплав аффекта и интеллекта, придают важное значение состоянию эмоционального комфорта в процессе познавательной деятельности. Положительное подкрепление эвристических находок и успехов детей, эмоциональное невербальное общение взрослого с детьми, по мнению авторов, - это фон, на котором строится обучение дошкольников.

Первое направление программы «Здоровье» - обеспечивает охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие и эмоциональное благополучие. Родителям предоставляется возможность вместе с педагогами и медицинскими работниками детского

сада вначале изучить и оценить здоровье каждого ребенка, а затем выбрать индивидуальную тактику его оздоровления. В данном разделе впервые отмечается взаимосвязь физического и психологического здоровья.

По этому направлению предполагается рассмотреть следующие вопросы:

- охрана и укрепление здоровья;
- комплексная характеристика здоровья ребенка от 4 до 7 лет;
- режим, питание, физическое воспитание дошкольников;
- проблемы, решаемые традиционными и нетрадиционными способами (адаптация, сон и аппетит, забота о хорошей осанке, охрана зрения и др.)
- контроль за здоровьем

В представленном разделе, как видим, **не прослеживается работа с детьми по формированию осознанного отношения к выполнению движений, своему здоровью.**

Рассматривая направление программы «Развитие», следует отметить, что большое внимание в нем уделяется взаимоотношениям ребенка со сверстниками, со взрослыми, социализации дошкольника. Изложены основные критерии, которых должны придерживаться взрослые, чтобы обеспечить ребенку: чувство психологической защищенности; доверие к миру; эмоциональное благополучие; формирование базиса личностной культуры; развитие его индивидуальности.

Кроме того, авторы предлагают включить в педагогический процесс и родителей, во взаимодействии с которыми возможно обеспечение:

- чувства психологической защищенности;
- доверия миру;
- эмоционального благополучия;
- формирования базиса личностной культуры;
- развития его индивидуальности.

Направление «Развитие» программа «Из детства- во отрочество» содержит задачи по укреплению психического здоровья, которые не указывают на **формирование поведения, направленного на осознанное отношение к своим поступкам по отношению к своему здоровью.**

В программе приобщения ребенка к социальному миру С.Я.Козловой «Я - человек» (57), которую представляет Т.Е.Ерофеева в книге «Современные образовательные программы для дошкольных учреждений» содержатся концептуальные положения, на которых построена программа:

- интеллектуальное и нравственное развитие ребенка;
- формирование творческого потенциала личности;
- формирование знаний о человеке;
- последовательное введение ребенка в социальный мир;
- формирование знаний о социальной действительности.

Стержневым понятием программы являются знания о Человеке. По мнению автора программы, именно эти знания позволяют ребенку осознанно включаться в процесс самовоспитания. Автор предполагает естественное

включение «вхождение» данной программы в педагогический процесс. В работе с детьми автор рекомендует использовать поисково-экспериментальные, продуктивные и проблемные методы.

Программа содержит раздел «Что я знаю о себе», в котором ребенок знакомится с чувствами, поступками, организмом. В этом разделе предполагается формирование у ребенка представлений о своей принадлежности к человеческому роду; воспитание уверенности в себе, умения анализировать свои поступки, мысли, чувства; воспитание бережного отношения к своей семье, своему роду, друзьям, животным. Логика построения материала программы такова, что ее содержание максимально приближено к детскому восприятию. Недостатком представленной программы (проанализированного раздела) является то, что в ней **не представлено конкретных задач, направленных на формирование у детей знаний о человеке, способов преодоления негативных эмоций, развитие умений находить конструктивный способ выхода из сложившихся ситуаций, отсутствует направленность сообщаемых знаний на выработку определенного поведения.**

Программа «Дружные ребята» авторского коллектива под руководством Р.С.Буре (35) направлена на воспитание гуманных чувств и отношений у дошкольников, на реализацию основных положений Концепции дошкольного воспитания, в которой одним из основных принципов работы является гуманизация педагогического процесса.

Положение А.В.Запорожца о роли социальных эмоций в нравственном воспитании детей дошкольного возраста взято авторами за основу при определении задач и разработке содержания программы.

Авторами программы названы благоприятные условия воспитания у дошкольников гуманных чувств и отношений:

- эмоциональный комфорт для каждого ребенка. Понимание и поддержка, ориентированная на потребность ребенка в разнообразных впечатлениях, в активной деятельности и достижении успеха в ней. Положительный эмоциональный климат создает благоприятные условия для каждого воспитанника;

- сформированность положительных взаимоотношений между детьми;
- уважение права ребенка на развитие индивидуальности.

Процесс нравственного воспитания и социального развития рассматривается авторами как сложная сфера педагогической работы, поэтому они предлагают следующие взаимопереплетающиеся направления:

- Общение педагога с ребенком и его влияние на создание положительного микроклимата в группе детского сада.
- Формирование отзывчивого отношения к сверстникам.
- Формирование гуманистической направленности поведения у детей.
- Формирование у дошкольников способов сотрудничества в условиях совместной деятельности.

В каждом из разделов авторами определяются задачи, даются рекомендации по реализации этих задач, описываются ситуации, методы и приемы воздействия на детей с целью закрепления тех или иных умений: опосредованное или прямое напоминание, косвенный или явный совет, просьба, намек.

В представленной программе авторы предлагают использовать такие методы с целью создания у ребенка ощущения, что он проявил самостоятельность при решении ситуации и нашел способы ее разрешения, но **в программе нет задач, направленных на выработку у детей привычки действовать поределенным образом, соблюдая нравственные нормы поведения.**

В программе *М.Новицкой, Е.В. Соловьевой «Наследие»(84)* главная цель - введение в традиционную русскую культуру.

Программа разбита на блоки:

- «Круг событий»;
- «Семейный круг»;
- «Встанем в круг»;
- «Круг чтения».

Блок «Семейный круг» направлен на формирование важнейшей духовной ценности – гармонию семейных взаимоотношений, дружное взаимодействие различных поколений ради общественных целей, общего блага.

Содержание этого блока разворачивается в нескольких направлениях:

- Освоение культуры воспитания и традиций, характерных для семьи.
- Игровое освоение традиций общения в семье, отношения к детям и гостям, проведение праздников.
- Организация значимого для детей и взрослых общения и взаимодействия разных возрастных групп детского учреждения.
- Организация системы взаимодействия и взаимообщений в коллективе: ДЕТИ-РОДИТЕЛИ-ПЕДАГОГИ.

В программе раскрыт один из аспектов психологического здоровья – социальный, но **не представлены задачи формирования нравственного сознания и поведения.**

В пособии для практических работников дошкольных образовательных учреждений *М.Д.Маханевой «Воспитание здорового ребенка» (79)* представлен главный аспект воспитания здорового ребенка – физическое воспитание, раскрыты задачи по этому направлению:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- обеспечение физического и психического благополучия.

В пособии автор выделяет три основных составляющих здоровья – режим, закаливание и движение. Ею выделена роль правильной осанки и ее влияние на здоровье ребенка, а также меры предупреждающие нарушение осанки:

- исключение однообразных, длительно сохраняемых поз, неправильной посадки во время знаний;
- подбор мебели по росту детей;
- рациональная двигательная активность в течение дня;
- специальные профилактические упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Автор этого пособия, как и предыдущие, **не отражает роли формирования осознанного подхода к выполнению движений, их влияния на нормальное функционирование органов и систем, не предусматривается включение самого ребенка в контроль за своей осанкой. Аспект психологического здоровья в данном издании не нашел отражения, как важный и значимый в работе с детьми по формированию здорового образа жизни.**

В пособии *Л.Ф.Тихомировой «Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет» (117)* главная значимость отводится выработке привычки, важным этапом в формировании которой является похвала взрослого, указание и объяснение взрослому на необходимость выполнения того или иного действия. Следует отметить, что автор подчеркивает роль взрослого, который контролирует у детей правильность действий до выработки привычки. Работа с детьми по формированию психологического здоровья представлена единственным, если можно так сказать «разделом», который включает в себя упражнения на развитие у детей умений определять настроение других людей.

Пособие содержит игры и упражнения по формированию элементарных знаний у детей о своем организме, формированию безопасного поведения, развитию мышления.

В представленном издании **не берется во внимание новообразование старшего дошкольного возраста - умение осуществлять контроль поведения сверстников и самоконтроль, не рассматривается влияние двигательного поведения на состояние здоровья детского организма. Не предусматривается включение самого ребенка в заботу о своем здоровье.**

Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй» Авт.-сост. М.Л.Лазарев (44) направлена на оздоровление детей. Главной ее целью является помощь педагогам и родителям в процессе ежедневной деятельности детей дошкольного возраста организовать оздоровительную работу, связанную с формированием мотивации здоровья и поведенческих навыков.

В программе значительное место в оздоровлении детей отводится музыкальному руководителю, так как работа ведется с помощью музыки путем формирования эмоциональной музыкальной доминанты.

В пособии отражается работа с детьми по формированию здоровьесберегающей деятельности в песенно-игровой форме. Навыки здорового поведения формируются на основе песенных программ. Но поведение – это опыт деятельности самого ребенка.

Главный акцент в формировании поведенческих навыков ставится на циклическое ежегодное повторение тем, ежедневный, еженедельный и ежегодный многофункциональный тренинг, основанный на имитации движений, проведении разнообразных видов гимнастических упражнений (дыхательной, ритмической, психогимнастики), соблюдении культурно-гигиенических навыков.

Недостаток представленной программы состоит в том, что формирование поведенческих навыков происходит **без соблюдения принципа осознанности, без подключения контроля детей за двигательным здоровьесберегающим поведением.**

В пособии О.В.Хухлаевой, О.Е.Хухлаева, И.М.Первушиной «Тропинка к своему Я» (126). авторы указывают на необходимость организации специальных воздействий. В нем представлена организационная структура психологической поддержки дошкольников, состоящая из аксиологического, инструментального и потребностно-мотивационного компонентов. Авторы раскрывают оптимальные условия формирования психологически здорового ребенка, типологию нарушений психологического здоровья детей, дают классификацию его нарушений по поведенческим признакам.

Очень подробно в предлагаемом пособии описываются формы и содержание групповой поддержки дошкольников. Авторами определены задачи психологической поддержки:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии;
- содействие росту, развитию ребенка.

По содержанию задач и методических средств данное пособие схоже с разработанной нами программой психологического здоровья, в частности, в нем нашли отражение коммуникативные игры трех групп (игры, направленные на формирование у детей умения видеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное и невербальное «поглаживание»; игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения; игры, обучающие умению сотрудничать). Включены игры на развитие произвольности. Но в представленном пособии не указывается на осознание ребенком своего поведения по отношению к окружающим и самому себе.

Пособие «Формирование нравственного здоровья дошкольников» под ред. Л.В.Кузнецовой, М.А.Панфиловой (123) включает в себя практические материалы (занятия, игры, упражнения), направленные на нравственное развитие детей дошкольного возраста.

Главный акцент делается на нравственное развитие, под которым понимается формирование у детей «нравственной шкалы отношений», с помощью которой он может «измерить» свои и чужие поступки с общечеловеческих позиций добра и зла и не только оценить, но и подчинить свое поведение нравственным нормам. Главными двигателями нормативного поведения авторы выдвигают мотивы бескорыстного доброжелательного отношения к другому, эмпатия, ценность совместной деятельности.

Пособие поделено на подразделы, каждый из которых имеет определенное направление:

1-й раздел направлен на формирование у детей эмоциональной децентрации, снятие тревоги, развитие осознанного, ответственного отношения к режимным моментам, развитие самостоятельности, повышение саморегуляции и самконтроля, повышение психологического микроклимата в группе.

Во 2-м разделе методики направлены на развитие, осознание детьми своих желаний, повышение интереса и уважения к себе и семье, повышение самооценки, формирование адекватных притязаний.

3-й раздел посвящен осознанию правил поведения в социуме и потребности их выполнения, формированию взаимодействия адекватных притязаний.

Авторы пособия затрагивают важные и необходимые направления работы по формированию у детей нравственного здоровья, но в нем не прослеживается работа с детьми по формированию осознанного отношения к своим поступкам, поступкам окружающих.

В пособии Н.Ю.Куряжевой, Н.В.Вараевой «Психологические занятия с дошкольниками. Цветик-семицветик» (68) представлена система игр и упражнений для детей с учетом их психологических особенностей.

Задачами программы являются:

- Развитие познавательных и психических процессов – восприятия, памяти, воображения, внимания.
- Развитие интеллектуальной сферы – развитие мыслительных умений, наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического, творческого и критического мышления.
- Развитие эмоциональной сферы. Введение ребенка в мир человеческих эмоций.
- Развитие коммуникативных умений, необходимых для успешного протекания процесса общения.
- Развитие личностной сферы – формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.
- Развитие волевой сферы – произвольности и психических процессов, саморегуляции, необходимых для успешного обучения в школе.
- Формирование позитивной мотивации к обучению.

Авторы раскрывают особенности дошкольного возраста, его новообразования, предлагают тематическое планирование психологических занятий.

Содержание разделов программы эмоциональная, коммуникативная, личностная, волевая сфера сводится к тому, что дети получают определенную информацию о нормах поведения, педагог доносит до них определенные знания, обучает саморегуляции.

Само пособие по своему содержанию очень ценно для работников дошкольных учреждений, но оно не несет в себе главного – выработки осознанного отношения к своему здоровью, своим поступкам.

Пособие Н.Яковлеой «Психологическая помощь дошкольнику»(141) содержит курс развивающе коррекционных занятий, задачами которого являются:

- Развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других, обучение умению быть в мире самим собой.
- Создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения. (мимикой, жестом, пантомимикой).
- Коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.
- Развитие у детей навыков общения ив различных жизненных ситуациях и формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
- Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.
- Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника.
- Совершенствование памяти, внимания, мышления, развитие восприятия, творческих способностей, воображения, речи.
- Обучение приемам саморасслабления, снятие психомышечного напряжения.
- Помощь ребенку в осознании своего реального «Я», повышении самооценки, развитии потенциальных возможностей, отреагировании внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшении тревожности, беспокойства и чувства вины.
- Обучение детей правилам хорошего тона.

В пособии представлена оценка результативности программы: вырабатываются положительные черты характера (смелость, уверенность, доброта и др.), детям становится легче общаться со сверстниками, они лучше понимают чувства других и легче выражают свои. У детей изживается неуверенность, агрессивность, страх, формируется чувство сопереживания,

сотрудничества, самоуважения, уверенность в своих силах и себе, повышается самооценка.

Исходя из задач и результатов представленной в пособии программы можно утверждать, что в нем имеются сходные с нашей программой элементы. Отличие же состоит в том, что не обозначено формирование у дошкольников навыков конструктивного поведения, развитие осознанности в постаках.

Программно-методический комплекс Е.Ю.Ковалевой, Г.В.Родиной, Т.М.Жаровой «Клуб неболеек»(54). Главную цель, которая поставлена в этом пособии, авторы видят в становлении ценностей здорового образа жизни.

Направления работы по этой рпограмме следующие:

- формирование у детей представлений о самих себе, начальных знаний о строении человека и назначении некоторых органов;
- совершенствование навыков гигиенической и двигательной культуры;
- обучение элементами оказания помощи в случаях травмы и правилам поведения в экстремальных ситуациях;
- воспитание экологической культуры;
- взаимодействие детского сада и семьи по формированию у детей навыков здорового образа жизни.

Авторы выделяют одно из главных средств формирования осознанного отношения к своему здоровью – познавательную литературу. Кроме того, отмечается важность проведения исследований, дидактических игр, тренингов, проблемных ситуаций в формировании осознанного отношения детей к своему здоровью

В предствленном программно-методическом комплексе больше обращается внимание на формирование знаний о здоровом образе жизни, правилах поведения, но опять же **не указывается на необходимость формирования у дошкольников осознанного здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения.**

Большинство авторов рассматривают традиционно составляющие здорового образа жизни дошкольников: личную гигиену, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим. Новизна подхода в формировании гигиенической культуры направлена на включение познавательных занятий для осознания значимости тех или иных норм поведения.

Анализ представленных программ и методических пособий позволяет установить, что в них не стоят и не рассматриваются задачи:

- формирования активной позиции в отношении собственного здоровья;
- развития у детей осознания своего двигательного поведения как по инициативе взрослого, так и по своему усмотрению;
- формирования произвольного соблюдения культурного гигиенических требований;

- формирования у детей умений организовывать собственную двигательную деятельность и деятельность сверстников

- развития у детей умения анализировать и преодолевать эмоциональные трудности с помощью овладения собственными эмоциями в процессе общения и взаимодействия с ближайшим окружением.

В нашем исследовании приобщение к здоровому образу жизни включает овладение двигательной культурой как основы предупреждения отклонений в опорно-двигательном аппарате. Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями базируется на создании условий для достижения успешности в двигательной деятельности, развитии у дошкольников самостоятельности в организации подвижных игр, утренней гимнастики, организаторских способностей в совместных действиях.

Приобретение дошкольниками опыта здоровьесберегающего поведения осуществляется на базе знаний о влиянии характера выполнения движений, своего поведения на функционирование органов и систем.

Также важно приобщение детей к культуре чувств. Развитие эмоциональности дошкольников само по себе еще не дает эффекта здоровьесберегающего поведения. Зачастую дети неадекватно выражают свои эмоции, не могут контролировать силу и глубину их проявления. Поэтому необходимо решать задачи осознания и управления ребенком собственными эмоциями; использования эмоций с целью регуляции своей деятельности.

Рассматриваются пути формирования у детей способности к контролю за правильностью поведения своего и окружающих по отношению к здоровью.

1.5. ХАРАКТЕРИСТИКА МОДЕЛИ ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

Образ жизни – это привычное поведение человека. В своих поступках дошкольник может руководствоваться познанными общественно принятыми нормами и правилами поведения по собственному побуждению или по совету, указанию, приказанию взрослого. Ребенок может по-разному проявлять себя в присутствии разных взрослых и без них, в обычных условиях и измененных, новых.

Культура поведения возможна только при условии, когда ребенок знает и понимает нормы и правила, стремится следовать им в повседневной жизни. Понимание необходимости следовать установленным правилам делает поступки дошкольника осознанными и обеспечивает самостоятельный контроль за действиями.

Эти положения являются основополагающими при формировании здоровьесберегающего поведения.

В связи с тем, что работа с детьми, как и предполагалось, осуществлялась в течение трех лет, необходимо было выработать и выстроить систему педагогических воздействий по формированию здоровьесберегающего поведения. Разработка программы требовала определения прежде всего основных направлений работы, поэтому был смоделирован алгоритм формирования поведения: ЗНАНИЯ – УМЕНИЯ – ПОВЕДЕНИЕ. За основу была выбрана схематическая модель, так как она позволяет выделить объекты познания, содержание темы, ее существенные компоненты и связи между ними. Наряду с блоком информации был выделен и блок методического руководства, который определял средства действий, их взаимосвязь.

Для того, чтобы поведение ребенка было произвольным и направлено на охрану и укрепление собственного здоровья необходимы представления и понятия о значимости различных органов и систем в жизнедеятельности человека, о их функционировании и влиянии различных факторов на их работу. Следует выделить те правила, соблюдение которых обеспечит произвольность поведения, направленное на охрану и укрепление собственного здоровья. Важно для каждого возраста определить необходимое содержание, объем знаний, формы, методы и приемы, чтобы конкретные представления были связаны с опытом поведения.

Для каждого возраста были определены познавательные занятия по определенным темам, но все они включали следующий круг необходимых знаний:

- о значении данного органа в жизнедеятельности человека;
- об особенностях строения и функционирования органа или системы;
- о возможных нарушениях в работе органов и систем и их последствиях;
- о влиянии движений разного характера на деятельность организма;
- о факторах, оказывающих положительное и отрицательное влияние на функционирование органов; путях устранения нежелательных воздействий;

- о целесообразном выполнении жизненно-необходимых движений;
- о выделении правил, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность органа;
- знания, связанные с рассмотрением наиболее часто встречающихся ситуаций и определением необходимого поведения человека.

Приобретенные знания служат базой, руководством к действию для охраны и укрепления собственного здоровья.

Следование познанным правилам и соблюдение установленных требований предусматривает наличие необходимых умений: культурно-гигиенических, правильных двигательных навыков, по сохранению правильной осанки и т.д. Для овладения соответствующими умениями нужна организация определенной деятельности детей.

При выработке умений сформированные знания о значимости соблюдения определенных правил для здоровья выдвигают необходимость следовать им и придают поведению осмысленный, содержательный характер.

Предусматривается формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения жизненно-необходимых движений, приобретение опыта самостоятельного использования двигательной деятельности для укрепления здоровья, развитие контролирующей функции за своими действиями, выработку психологического механизма регулирования своих эмоциональных состояний.

Первоначально дошкольники приучаются действовать в соответствии с правилами в специально созданных взрослых условиях, в конкретном случае и поведение носит ситуативный характер. Затем эти действия закрепляются и используются в игровой деятельности. Постепенно здоровьесберегающее поведение при четко организованном укладе жизни входит в привычку и становится обычным в повседневной обстановке, важным становится владение приемами эмоциональной коррекции в играх со сверстниками.

В формировании здоровьесберегающего поведения можно выделить три стадии: первая стадия характеризуется пониманием и знанием определенных действий для обеспечения нормального функционирования органов и систем; вторая стадия – знанием и умением выполнять действия для выполнения определенных правил; третья стадия определяет наличие и знаний, и умений, и привычного поведения. Поэтому разработанная диагностика позволяет оценить на какой стадии формирования находится тот или иной ребенок и подобрать нужное содержание, формы работы для дальнейшего развития.

Оценка уровня сформированности здоровьесберегающего поведения позволяла обеспечить индивидуально-дифференцированный подход при реализации поставленных задач, который осуществлялся на протяжении всей экспериментальной работы, а в старшей и подготовительной группах, когда проявлялись существенные различия в поведении, необходимость в такой установке создавала оптимальный вариант учебно-воспитательного процесса.

Принципы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни

1. Формирование осмысленного отношения к моторике.

Реализация этого принципа нередко ограничивается выработкой ситуативного выполнения, когда ребенок входит в образ и действует правильно. (В.Г.Кудрявцев, Л.Д. Глазырина и др.). Но это движение, представленное в форме прямого задания или в жизненной ситуации, осуществляется с отрицательным влиянием на здоровье. Действия без понимания, что же нужно делать, чтобы было с пользой для человека, и достигнуть нужного результата, без использования обобщающей функции слова не позволяют достигнуть желаемого здоровьесберегающего поведения.

Еще Л.С.Выготский подчеркивал, что у дошкольника есть тенденция понять не только отдельные факты, но установить и обобщения. Эта тенденция в развитии ребенка должна быть использована в процессе обучения и определять основной путь, по которому должна строиться в определенной системе программа для дошкольников.

Подведение дошкольников к основным обобщенным положениям, характерным для группы однородных движений, выделение показателей правильного поведения при выполнении движений и сохранении поз, позволит ребенку использовать эти знания как ориентир для контроля собственных действий и облегчит осуществление переноса правильного выполнения двигательных действий в различных ситуациях.

2. Проектирование последовательности собственных действий.

Устанавливается связь между способами действия и результатами, влияющими на состояние здоровья и достижение поставленной двигательной цели. Создание условий для организации не только итогового контроля, но и контроля за способом действия или процессуальный. Это позволит в дальнейшем развивать предвосхищающий самоконтроль.

Ценность процессуального контроля заключается в том, что именно он позволит обнаружить разумность движений ребенка, их охранительную и созидательную функцию, а также направленность действий на конечный результат. Проектирование влияния проявлений собственных эмоций на характер взаимоотношений с окружающими.

3. Формирование у детей способности к сопереживанию и содействию.

Импульсивная нежелательная реакция сверстников, характерная для дошкольников, на неудачу или физические недостатки вызывает у ребенка подавленное состояние духа и отражается на достижениях и результатах в любой деятельности, снижает адаптивные возможности и не способствует укреплению здоровья. Реализация этого принципа позволит воспитать понимание состояния другого, вызвать сочувствие к неудачным действиям других детей и стремление помочь для достижения положительного результата. Проведенная работа будет содействовать воспитанию гуманно-корректного, заботливого отношения к людям с ограниченными физическими возможностями.

4. Взаимосвязь работы ДОУ и семьи по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни. Совместное наблюдение за поведением, диагностирование ребенка позволит глубже изучить особенности проявления детей в повседневной жизни, наметить полноценное содержание работы при осуществлении индивидуального подхода. Это будет способствовать выделению эффективных приемов воздействия при реализации программы и обеспечит необходимый контроль за поведением детей на этапе формирования умений и навыков. Тесная взаимосвязь работы ДОУ и семьи поможет выработать жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научит детей оценивать свои физические возможности, осознавать ответственность за свое здоровье.

5. Интегральный подход

Заключается в том, что здоровье является комплексным показателем, отражающим его биологические и личностные характеристики. В работах И.М.Сеченева, Н.И.Пирогова, Е.А.Аркина, В.М.Бехтерева и др., подчеркивается взаимосвязь и взаимовлияние психического и физического в целостном здоровье ребенка. Без культуры здоровья невозможно говорить о нормах отношения ребенка к себе, окружающим, предметам и природе.

Средства и формы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Предусматривается использование различных типов занятий познавательного характера и физических упражнений. На познавательных занятиях ребенок приобретает знания о своем организме, о способах сохранения своего здоровья. Такие занятия организуются 2 раза в месяц. Используются следующие методы и приемы, выстроенные в определенной логике: от обследования себя и сверстника к рассматриванию иллюстраций, репродукций картин, затем к моделированию, опытам, экспериментам, проблемным ситуациям, дидактическим играм.

Для раскрытия взаимосвязи между движением и функционированием органов и систем используются опыты: «Измени форму грудной клетки в зависимости от того или иного движения» и т. д., «Измени движение человека (положение ног) в зависимости от крепости органа». Опыты предполагают выполнение ребенком кратковременного действия с телом, констатацию его изменения и влияния на самочувствие и состояние здоровья.

Дидактические игры и упражнения обеспечивают возможность приобретения способов и опыта, умений здоровьесберегающих действий. Широко используется повседневная жизнь для формирования необходимых умений и навыков.

Проблемные, игровые ситуации применяются для выработки первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление своего здоровья.

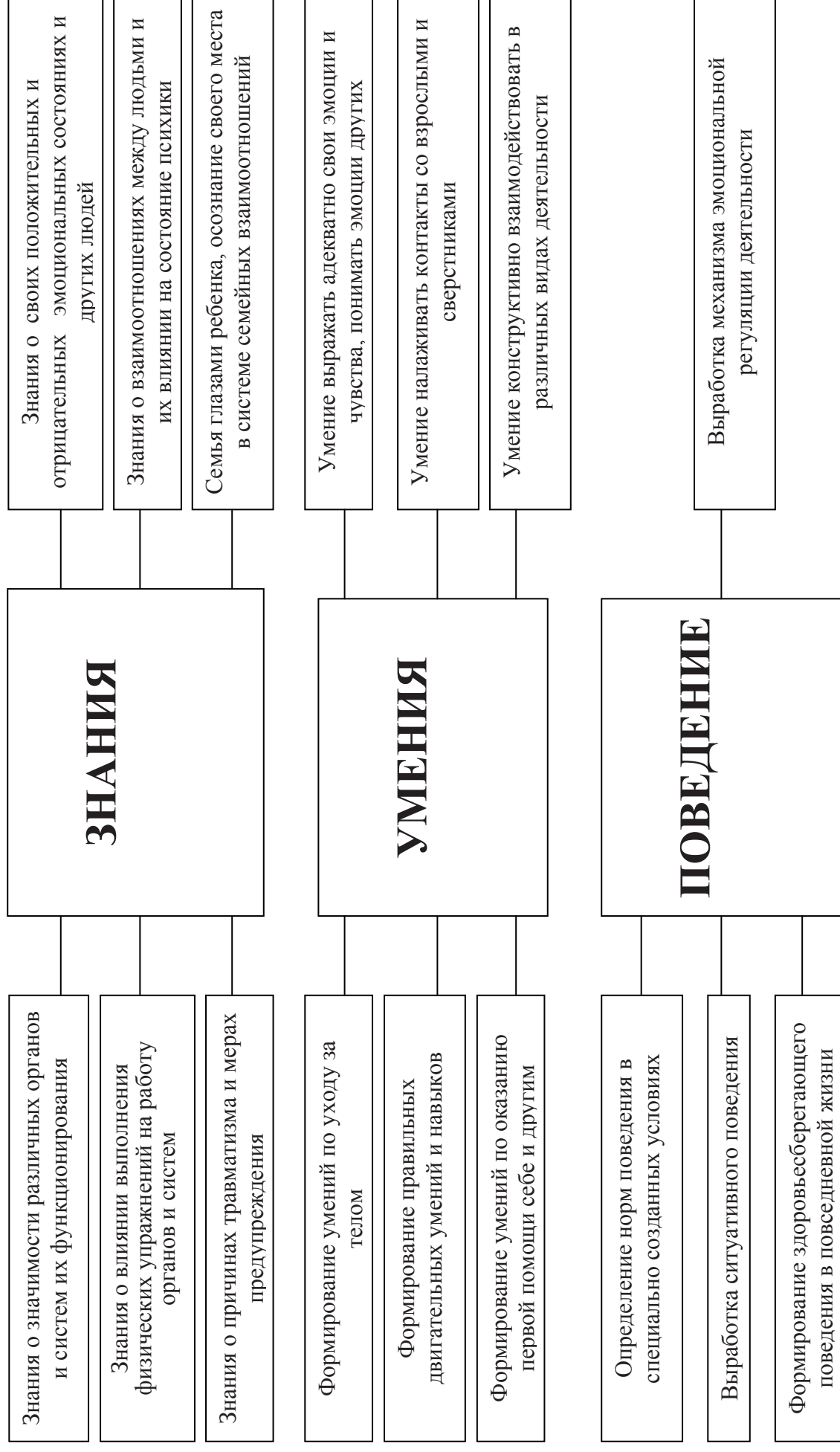
Организация контроля сверстников и самоконтроля за двигательным поведением в спокойной обстановке, условиях соревнования, в тревожных и экстремальных игровых ситуациях будет содействовать формированию здоровьесберегающего поведения.

Установление тесной взаимосвязи работы ДОУ и семьи для создания условий приобщения к здоровому образу жизни, осуществляется через различные формы связи, обеспечивающие единство содержания, условий и требований к поведению ребенка.

Представленная модель (см. стр. 54) позволяла видеть перспективу работы каждому педагогу, дать самооценку результативности воспитательно-образовательного процесса.

Разработанная модель давала возможность контролировать эффективность работы и быстро намечать дополнительные воздействия для формирования умений и здоровьесберегающего поведения.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ДОО № 254



2. СОДЕРЖАНИЕ, СРЕДСТВА И МЕТОДИКА ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

2.1. Содержание и пути приобщения детей среднего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

2.1.1. Характеристика программы.

Забота о здоровье детей является важнейшим направлением работы ДООУ. Однако по данным Минздрава РФ¹ за последние семь лет уровень здоровья дошкольников ухудшился на 14,5%. На первом месте находятся болезни органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, болезни пищеварительного тракта, глаз. По мнению медиков, это тот класс болезней, которым можно и нужно управлять в дошкольных образовательных учреждениях. Эти нарушения в здоровье, как отмечают медицинские работники, носят пока функциональный характер и если не активизировать работу по охране и укреплению здоровья дошкольников, то в школьном возрасте отклонения приобретут хроническое течение.

Поиски путей успешного решения оздоровительных задач в ДООУ в настоящее время по-прежнему основываются на определении средств и методов эффективного влияния взрослого на организм ребенка через специально подобранные физические упражнения. При таком подходе ребенок рассматривается в качестве объекта воздействия при решении задач физического воспитания. Он становится запрограммированным до определенного возраста на уход за ним со стороны взрослых. Дошкольники не осознают значимости действий, указаний педагогов и родителей на поддержание и коррекцию их здоровья. Под контролем взрослого ребенок действует в соответствии с его требованиями, на занятиях бегают легко, сохраняют правильную осанку, а в повседневной жизни, в кругу сверстников выполнение движений не контролируется и, нередко, двигательное поведение приносит вред здоровью. Усилия только взрослых по укреплению здоровья дошкольников не дают значимого результата.

Возникает необходимость включения самого ребенка в заботу о здоровье, приобщения к ценностям здорового образа жизни на основе произвольного управления своим поведением.

В образовательные программы дошкольных учреждений включены разделы, посвященные изучению организма человека, обеспечению его жизни («Детство», «Как воспитать здорового ребенка» и др.) Предложенное

¹ С.Р.Конова. Медицинское обеспечение детей в дошкольных образовательных учреждениях. - В кн.: Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации. -М., 2001, с. 170.

содержание предполагает формирование культурно-гигиенических навыков (чистку зубов, уходом за носом, кожей и т.д.) и элементарных умений оказания первой помощи при царапинах, кровотечениях, головокружениях. Дети знакомятся со строением и функциями соответствующих органов и на базе приобретенных знаний воспитывается бережное отношение к своему организму.

В существующих программах и методических рекомендациях не затрагивается проблема влияния двигательного поведения ребенка на состояние здоровья. Заболевания дыхательной системы, состояние опорно-двигательного аппарата, слаженная работа всех органов и систем во многом зависят от состояния мышечной системы, работоспособность которой связана с организацией двигательной деятельности.

Разработанная программа направлена на формирование у детей 4-х лет здоровьесберегающего поведения.

В работах И.М. Сеченова, Н.И. Пирогова, Е.А. Аркина и др. традиционно отмечается значение взаимосвязи психического и физического здоровья ребенка. Психические процессы не только «сопровождают физическое развитие детей, но и непосредственно отражаются на соматических состояниях». Учитывая динамичность, пластичность, мобильность психофизической организации ребенка, можно сделать вывод, что в дошкольном возрасте взаимовлияние психического и физического выражено наиболее ярко.

Одной из сторон психического здоровья и необходимым условием адекватного выполнения человеком своих ролей является психологическое здоровье. Термин «*психологическое здоровье*» введен в научный лексикон И.В. Дубровиной сравнительно недавно. Под психологическим здоровьем ею понимаются те психологические стороны психического здоровья, которые относятся к личностному развитию ребенка.

«Ключевым» словом для описания термина «психологическое здоровье» является слово «гармония», или «баланс», прежде всего между различными аспектами самого человека (эмоциональным и интеллектуальным, телесным и психическим). Сюда относится также гармония между ребенком и окружающими его людьми (О. Хухлаева, О. Хухлаев, И. Первушина).

Поскольку нравственное сознание активно формируется на пятом году жизни, то этот процесс является основой психологического здоровья ребенка среднего возраста (Л.А. Григорович). Кроме того, не имея адекватного отношения к нравственным нормам, ребенок не сможет конструктивно общаться с людьми (Р.Р. Калинина).

В среднем дошкольном возрасте дети способны осознавать важность дружеских взаимоотношений с людьми (прежде всего со сверстниками) и зависимость характера этих взаимоотношений от него самого (Захаров А.И., Безруких М., Григорович Л.А.). Социально компетентный ребенок, способный

адаптироваться к различным условиям, сможет конструктивно общаться с другими, защищая свои интересы.

При этом очень важно умение увидеть эмоциональное состояние другого человека и связать его с определенной жизненной ситуацией.

Анализ литературы позволяет утверждать, что компонентами психологического здоровья являются:

- понимание своих эмоциональных состояний (в среднем дошкольном возрасте – радости, грусти, злости, страха);
- умение увидеть эмоциональное состояние другого человека;
- возможность открытого проявления чувств без причинения вреда другим;
- осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения других;
- адекватное отношение к основным нравственным нормам, соблюдение которых требуется от ребенка (доброта, щедрость, правдивость, желание прийти на помощь);
- умение поддержать дружеские отношения, выражать сочувствие и сопереживание другим детям.

При создании программы руководствовались также данными психологов (В.В. Давыдова, М.М. Лисиной, А.И. Сильвестру и др.) о становлении у дошкольников адекватной самооценки; материалами педагогических исследований (С.В. Петериной, Т.А. Марковой, В.Г. Нечаевой и др.) о формировании осознанного отношения к своим поступкам у детей 4-7 лет; оценкой возможностей дошкольников по воспитанию бережного отношения к своему организму (Н.Авдеева, О. Князева, С. Козлова, В.Алямовская и др.).

Новизна определяется

- отбором содержания приобщения детей 4-х лет к ЗОЖ;
- разработкой педагогических условий погружения ребенка в специально организованную и жизненную среду, формирующую привычку ЗОЖ.

Основой формирования ЗОЖ в программе является особый тип моторики ребенка. Он характеризуется осмысленностью, управляемостью (А.В. Запорожец), эмоциональной насыщенностью (включая и высокий уровень эмоциональной регуляции).

Целью реализации программы является формирование у детей среднего возраста привычки по сохранению правильной осанки в статике и динамике, предупреждение травматизма в двигательной сфере. Развитие эмоциональной сферы ребенка; формирование в группе дружеских отношений.

Достижение намеченной цели осуществляется через решение следующих задач:

- дать детям представление о значимости тех или иных органов

в жизнедеятельности человека, условиях их благоприятного функционирования;

➤ содействовать усвоению существенных признаков здоровьесберегающего поведения для оценки своих действий;

➤ развивать у детей умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

➤ формировать здоровьесберегающее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;

➤ познакомить детей с элементами выразительных движений (мимикой, жестами); дать понятие об эмоциях радости, грусти, злости, страха;

➤ эмоционально сблизить детей друг с другом и воспитателем;

➤ показать важность дружеских взаимоотношений в группе;

➤ сформировать умение выражать сочувствие, сопереживание своему товарищу.

Работа по программе строится на следующих принципах:

➤ активности и самостоятельности не только в выполнении движений, но и оценке своих действий и действий других;

➤ сознательности, возможности предвидеть результаты своего поведения;

➤ формировании поведения через деятельность детей.

Конструирование познавательной, бытовой и игровой деятельности детей с четко выраженной направленностью обеспечит эффективное сочетание работы по физической культуре и познавательной деятельности.

Критерием эффективности предложенной программы является уровень физического развития детей, темп изменения физических качеств, функциональное состояние организма, умение поддерживать благополучное эмоциональное состояние и конструктивно общаться, приобретение устойчивых культурно-гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни и на этом фоне – снижение заболеваемости.

Работа в области физической культуры осуществлялась по программе «Из детства – в отрочество», которая построена на использовании основной гимнастики (основных движениях, общеразвивающих и строевых упражнениях), подвижных игр и игр с элементами спортивных упражнений, элементарного туризма. В этой программе раскрывается взаимосвязь организованных форм работы с детьми (физкультурных занятий, утренней гимнастики, проведение подвижных игр, физкультурных досугов и праздников и пр.) и самостоятельной двигательной деятельности в утренний и вечерний отрезок времени, на прогулках.

Программа «Из детства – в отрочество» содержит объем знаний для сознательного усвоения техники выполнения физических упражнений. В настоящей программе определен объем знаний и умений, средства, формы и методы работы по приобщению детей 4-х лет к ЗОЖ.

Предложенная программа по приобщению детей 4-х летнего возраста к

здоровому образу жизни состоит из трех блоков: физическое здоровье, психологическое здоровье, работа с родителями.

Определение содержания разработанной программы было тесно связано с полученными данными констатирующего эксперимента.

2.1.2. Результаты констатирующего эксперимента с детьми пятого года жизни

Уровень **физической подготовленности** является одним из показателей здоровья детей. Обследование выполнения основных движений детьми средней группы в начале учебного года выявило следующее:

Таблица 1

Показатели владения структурными компонентами ходьбы.

Элементы, выделенные для оценки	Полученные результаты, %
Туловище прямо	31,3
Туловище наклонено вперед	68,7
Перекал с пятки на носок	25
Топающий шаг	75
Голова прямо	43
Голова опущена	66
Плечи разведены	16,7
Плечи сведены	83,3
Энергичные движения руками	58,4
Движения рук вперед-назад	-
Перекрестная координация движений рук и ног	75

Во время ходьбы сохраняют правильную осанку всего 25% детей.

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство детей обследуемой группы при ходьбе не создают благоприятных условий для работы дыхательной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата. Опущенная голова, сведенные плечи при ходьбе не только затрудняют дыхание, но и не обеспечивают вентиляцию легких, вызывают нарушения осанки. Топающий шаг ведет к появлению плоскостопия, снижению функции амортизации для всего опорно-двигательного аппарата. Поэтому устранению неправильного выполнения этих элементов ходьбы должно быть уделено особое внимание для формирования правильной осанки.

Таблица 2**Результаты обследования уровня владения бегом.**

Элементы, выделенные для оценки	Полученные результаты, %
Голова прямо	34
Голова наклонена вперед	66
Мягкая постановка ступни на опору	25
Топающий бег	75
Энергичные движения руками	58,4
Движения рук вялые или отсутствуют	41,6
Руки согнуты в локтях	66,7
Руки опущены	33,3

Анализируя количественные показатели бега на 30 м следует отметить, что 50% детей смогли показать средний результат (данные Е.Н. Вавиловой), 37,5 – выше среднего и 12,5 ниже среднего.

Для оценки качественных показателей выполнения бега были выделены те параметры, которые оказывают существенное влияние на работу органов и систем. Из таблицы видно, что неправильная постановка ноги на опору, опущенная голова и недостаточное включение рук не только не позволяют показать высокие результаты в беге, но и не обеспечивают хорошую работоспособность организма, отрицательно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата.

Таблица 3**Результаты обследования выполнения прыжка в длину с места.**

Элементы, выделенные для оценки	Полученные результаты, %
Энергичное выпрямление ног при отталкивании	43,7
При приземлении ноги полусогнуты в коленях	43,8
Приземление перекатом	31,2
Сохранение равновесия	68,7

Рассматривая полученные данные, можно сделать вывод, что количественные показатели соответствуют средним показателям для детей 4-х лет. Только 3 ребенка показали результаты ниже средних. Качественные показатели (у 68,8 % отсутствует перекал при приземлении) вызывают тревогу в связи с тем, что это оказывает отрицательное влияние на состояние стопы ребенка. Поэтому необходимо особое внимание уделить технике выполнения приземления, сформировать здоровьесберегающее выполнение прыжка.

Подводя итоги обследования выполнения тех движений, которыми широко пользуются дошкольники, в повседневной жизни, можно сделать вывод, что их выполнение оказывает отрицательное воздействие на состояние опорно-двигательного аппарата.

Приобщение детей к двигательной культуре является базой для здоровьесберегающего поведения. Увеличение произвольной двигательной активности в этом случае окажет благоприятное воздействие на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Для объективной оценки показателей физического здоровья воспитанников было проведено обследование состояния опорно-двигательного аппарата детей врачами специалистами (внешний осмотр) и состояния осанки на занятиях в статике и динамике. Результаты обследования представлены в таблице.

Таблица 4

Результаты обследования осанки воспитанников

Количество детей, участвующих в эксперименте	Внешний осмотр		Осанка в статике		Осанка в динамике	
	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.
Из 16 детей	76,2	23,8	37,5	62,5	25	75

Условные обозначения: П.о.-правильная осанка, Н.О.-нарушение осанки.

Врачебный осмотр показал, что у 76, 2 % детей отсутствуют нарушения в осанке, но совместный врачебный и педагогический контроль определил, что сохраняют правильную осанку во время ходьбы даже на физкультурных занятиях только 25 % детей, не говоря об осанке во время ходьбы в повседневной жизни. Поддержанию правильной осанки на сидячих занятиях способствует сидение за столом, когда упор руками поддерживает верхний плечевой пояс в заданном положении. Полученные данные показывают, что важно именно в средней группе уделить внимание формированию правильной осанки.

Как видим из таблицы сравнительный анализ осанки детей на занятиях в статике, динамике свидетельствует о необходимости работы с детьми по укреплению здоровья детей средствами физического воспитания, по

формированию сознательного контроля за соблюдением правильной осанки, осуществлению дифференцированного подхода к формированию у дошкольников правильной осанки.

Выявить соотношение у детей знаний, умений и поведения не было возможности в связи с тем, что в беседе дети показали полное отсутствие знаний об осанке и ее влиянии на состояние организма.

Здоровье человека является комплексным образованием и включает в себя **психологическое здоровье**. Психологически здоровый человек полностью принимает самого себя и признает ценность и уникальность других, умеет конструктивно общаться и взаимодействовать с ними. Основными показателями психологического здоровья являются эмоциональное самочувствие, умение конструктивно общаться со сверстниками (и в связи с этим отношение к основным нравственным нормам).

Целью исследования эмоционального самочувствия детей было определение характера переживаний, преобладающего эмоционального самочувствия, а также характера взаимоотношений детей в группе. Эти факторы выделены как основные, влияющие на формирование здоровьесберегающего поведения у дошкольников с точки зрения профилактики эмоциональных трудностей (Абрамян Л.А., Безруких М.М., Кошелева А.Д., Калинина Р.Р., Лисина В.Г.)

Определив эмоциональное состояние по методике Э.Т. Дорффеевой, мы сделали вывод о необходимости поддержания психологически комфортной, безопасной среды и повышения уровня психологического здоровья детей.

Таблица 5

Результаты изучения эмоционального самочувствия детей по методике Э.Т. Дорффеевой.

Характер эмоционального самочувствия	Количество детей, %
Положительное	27
Нейтральное	53
Отрицательное	20

Одним из основных показателей характера эмоционального самочувствия детей считается уровень тревожности, который мы изучили с помощью методики В.Амен, М.Дорки и наблюдения по Сирсу (см. табл.6 и 7)

Таблица 6

Результаты определения уровня тревожности по методике Амен, Тэммл, Дорки.

Уровень тревожности	Количество детей, %
Высокий	-
Средний	43
Низкий	57

Таблица 7

**Результаты диагностики уровня тревожности у детей
по критериям Сирса.**

Уровень тревожности	Количество детей, %
Высокий	9,5
Средний	19
Низкий	71,5

По результатам исследования, около 50 % детей периодически испытывают тревожность (повышенный уровень тревожности).

По мнению авторов методики, наиболее диагностичными являются ситуации, отражающие отношения ребенка со сверстниками (это 1-4), поскольку именно в общении с товарищами наиболее часто проявляется тревога. Анализ ситуаций показал, что самой неблагоприятной является ситуация № 4 («В него попали мячом»), затем следует одевание в группе. Таким образом, именно общение со сверстниками является существенным фактором эмоционального благополучия ребенка в группе. Констатирована острая необходимость развивать навыки конструктивного общения со сверстниками.

Данные, полученные с помощью методики Г.Тэммл, М.Дорки, В.Амен мы сопоставили с объективными наблюдениями тревожности по Сирсу (см. табл. 6, 7). Оказалось, что по критериям Сирса 71,5% детей имеют низкий уровень тревожности, 19% - повышенный и 9,5% - наиболее высокий. У 56% детей результат о наличии тревожности совпал по обоим методикам (данные 2002 г.) Среди этих детей у троих повышенный уровень тревожности, а у остальных – низкий уровень тревожности.

Итак, ряд детей нуждаются в коррекции эмоционального самочувствия и развития навыков конструктивного общения, а также выявления других причин повышенной тревожности.

На пятом году жизни активно формируется нравственное сознание. Ребенок не может конструктивно общаться с людьми, если у него нет адекватного отношения к нравственным нормам. Именно в среднем дошкольном возрасте дети все больше начинают осознавать важность дружеских взаимоотношений от них самих.

Только социально компетентный ребенок будет иметь предпосылки вырасти психологически здоровой личностью. В связи с этим, мы определили осознание детьми таких нравственных норм, как:

- доброта-злость
- щедрость-жадность
- трудолюбие-лень
- правдивость-лживость

С этой целью использовалась методика «Закончи историю». Она также позволила определить, насколько конструктивно поступил бы ребенок, оказавшись в ситуации подобного выбора (см. табл.8)

Таблица 8

**Результаты диагностики сформированности
нравственного сознания у детей (данные в %).**

Уровень сформирован. Название нормы	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий
1. Доброта-злость	-	69	31	-
2. Щедрость-жадность	3	12	82	3
3. Трудолюбие-лень	7	33	60	-
4. Правдивость-лживость	12	66	19	3

Оказалось, что наиболее конструктивным способом дети могут найти выход из проблемных ситуаций, связанных с нравственной нормой «жадность-щедрость». В этой ситуации дети умеют защитить как свои интересы, так и учесть интересы товарища. Большинство детей имеют средний уровень сформированности этой нравственной нормы. Дети не только предлагали варианты поведения, но и объясняли их: «На, поиграй сначала ты. Я не жадная. Жадничать плохо. А я поиграю после тебя».

В других случаях они говорили, что игрушками можно поменяться, и тоже все будут довольны (конструктивный выход).

Хотя ряд детей предложили не конструктивный вариант, сказали, что тоже хотят играть, никому не дадут игрушку. Однако, при оценке поступка они отметили, что не давая игрушку, ребенок поступает плохо и некоторые назвали нравственную норму.

Ситуации типа «Трудолюбие – лень» также достаточно адекватно осознаются детьми. Большая часть детей готовы помочь в уборке. Они говорят, что «надо помочь друзьям, надо трудиться». Дети также адекватно оценивают ситуацию, но в большинстве случаев им трудно назвать нравственную норму. В тех случаях, когда дети выбирают неконструктивный способ поведения, они тем не менее, правильно оценивают поступок

По ситуации «доброта – злость» практически все оценили поведение мальчика адекватно, но конструктивный способ поведения дают не все. Остальные говорили, что поступил мальчик плохо, но не предлагали вариант решения проблемы.

Наименее сформированной оказалась нравственная норма «правдивость – лживость». Дети предлагали конструктивный вариант решения и адекватно оценили ситуацию данного типа. Они говорили, что ребята сломали игрушку вместе, и хорошо, что они сказали правду. В данном случае можно

говорить о сформированности нравственной нормы «правдивость – лживость» и прогнозировать конструктивный вариант поведения у этих детей.

Однако, есть дети, которые не смогли определить, что речь шла об обмане, говорили, что «плохо ломать игрушки, их надо беречь», «папа будет ругаться». Они также говорили, что мальчик поступил хорошо, если сказал, что игрушки сломал не он, т.е. обманул.

Мы видим, что у большинства детей необходимо формировать знания о нравственной норме «правдивость – лживость» и умение выхода из подобных ситуаций.

Таким образом, в ситуациях первых трех типов дети имеют знания о нравственных нормах, но у них недостаточно навыков конструктивного поведения. Что касается нормы «правдивость – лживость», то дети нуждаются и в формировании представлений и в выработке навыков конструктивного поведения.

Поскольку данная методика является проективной и не может в полной мере отражать реальное поведение детей, дополнительно было проведено наблюдение за игровой деятельностью и реальным общением детей.

По мнению многих авторов (М.М.Безруких), социально компетентное поведение ребенка – путь к здоровому образу жизни. Если ребенок не имеет успеха и позитивного навыка в общении, в решении социальных конфликтов, то он не может быть здоровым и сильным как психически, так и физически.

Целью наблюдения было определение наличия или отсутствия конструктивного поведения детей в жизни и игре.

Были взяты три типа ситуаций из методики «Закончи историю», по которым у детей были сформированы знания о нравственных нормах и прогнозируемое умение проявлять трудолюбие, доброту и щедрость. Качество «правдивость» мы не брали в силу несформированности этой нормы.

Основными показателями наблюдения были взяты:

- оказание сверстнику вербальной поддержки или поддержки действиями;
- проявление щедрости по отношению к сверстнику;
- проявление трудолюбия.

Наблюдение проводилось за 12 детьми группы, у которых по беседе «Закончи историю» были получены высокие результаты. Играя, дети проявляли внимание друг к другу. Дети, проявляющие конструктивный тип поведения в игре, составили 31 %. 61% детей применяли свои знания частично. Лишь один из детей (8%), который обладал знаниями о нравственных нормах, вообще не использовал их в реальной жизни, вел себя равнодушно.

Здоровье человека – комплексное, интегрированное понятие, которое включает в себя и психологическое здоровье. Нами была проанализирована карта психологического здоровья ребенка (О.В.Хухлаевой, О.Е.Хухлаева,

И.М.Первушина), модифицированная нами в соответствии с задачами исследования.

Анализ карты психологического здоровья показал, что в большей степени у детей сформированы взаимоотношения со взрослыми, чем со сверстниками.

По оценке педагогов и психолога, детям достаточно трудно проявить инициативу; открыто проявлять свои чувства, не причиняя вреда другим. Кроме того, низкие оценки получены по п. 10, в то время как стремление к собственному прогрессу является важнейшей здоровьесберегающей характеристикой личности.

Это указывает на необходимость развития личности детей как на развивающих групповых занятиях, так и способом опосредованной коррекции.

Таким образом, необходимо формирование поведения по отношению к сверстникам: использование конструктивных вариантов решения проблем, умение защитить свои интересы и интересы товарища, развитие у детей стремления к прогрессу, умение адекватно оценить свое поведение и самостоятельность в принятии решений.

По результатам экспериментальных данных, нами были выделены критерии определения эмоционального самочувствия средних дошкольников:

Знания о себе, своем эмоциональном состоянии.

Умеет увидеть внешние проявления эмоций	0.5 б.
Умеет назвать словом эмоциональное состояние	0.5 б.
Умеет найти причину данного эмоционального состояния и связать его с жизненной ситуацией	1 б.
Знает пути выхода из негативных эмоциональных ситуаций	1 б.
высокий уровень – 3б., выше среднего – 2б., средний – 1.5 б., низкий – 0-1 б.	

Умения.

Умеет выразить сочувствие, сопереживание своему товарищу, взрослому	1 б.
Умеет выражать свои эмоции с учетом их влияния на окружающих	1 б.
Использует имеющийся опыт эмоционального общения в специально созданных ситуациях	1 б.
Использует опыт эмоционального общения в реальной действительности	1 б.
Высокий – 4 б., выше среднего – 3б., средний – 2 б., низкий 0-1 б.	

Поведение.

В проблемных жизненных ситуациях может найти конструктивный выход (например, извиниться, если толкнул)	1 б.
Защищает, отстаивает свои интересы конструктивным способом	1 б.
Защищает, отстаивает не только свои, но и интересы товарища	1 б.
Умеет объединить других детей, заинтересовать общим делом,	

увлечь за собой

1 б.

Высокий – 4б., выше среднего – 3б., средний – 2 б., низкий – 0-1.

Из результатов, полученных при исследовании, можно заключить, что у значительной части детей не сформированы знания об эмоциональных состояниях, отсутствуют умения конструктивно общаться со сверстниками.

Соответственно, на поведенческом уровне значительная часть детей затрудняется найти выход в проблемных жизненных ситуациях; не отстаивают свои интересы и интересы товарищей конструктивным способом.

Можно заключить, что дети нуждаются в развитии эмоциональной сферы, навыков конструктивного общения (особенно со сверстниками) и формировании нравственного сознания. Предложенные в исследовании методики могут быть использованы в определении уровня психологического здоровья детей 4 лет и выявлении детей, нуждающихся в коррекции.

Для изучения просвещенности родителей в вопросах воспитания здорового ребенка и разработки материалов работы с семьей по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни было проведено анкетирование. Его результаты доказали наши предположения о том, что из 18 опрошенных в 14 семьях (77,8%) родители не обращают внимание на соблюдение детьми правильной осанки в разных видах деятельности, в 11-ти (61,1 %) взрослые не следят за созданием ребенком благоприятных условий для работы органов и систем. При изучении эмоционального самочувствия воспитанников было отмечено, что эмоциональный фон в семье в большей массе носит положительный характер, лишь у 22,2 % детей расстройств сна и поведения по непонятным причинам (со слов родителей). По результатам констатирующего эксперимента нами был сделан вывод о целесообразности работы, как с детьми, так и с родителями по приобщению к здоровому образу жизни, поскольку был выявлен недостаточный уровень знаний родителей о формировании правильной осанки, влиянии здоровьесберегающего поведения на работу организма в целом, а также наличие неблагоприятных взаимоотношений между членами семьи.

2.1.3. Содержание и пути приобщения детей 4-х лет к здоровому образу жизни (формирующий эксперимент)

На основе результатов констатирующего эксперимента была намечена программа работы с детьми по приобщению к здоровому образу жизни, реализация которой проводилась по **алгоритму: *сообщение знаний, формирование представлений*** (познавательные занятия по теме, дидактические игры, исследовательская деятельность детей, наблюдение, использование иллюстраций и другого наглядного материала) ***выработка умений действовать по правилам*** (дидактические игры, двигательная деятельность детей в специально созданных условиях, двигательная деятельность в игровых и жизненных ситуациях, привлечение к контролю за действиями на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, аргументированные оценочные суждения, игровая деятельность) ***воспитание привычки здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения*** (действия в игровой обстановке и в повседневной жизни в соответствии с усвоенными правилами под контролем взрослого, при организации косвенного контроля и активизации самоконтроля, по привычке действовать соответствующим образом).

Работа с детьми основывается на принципе учета как возрастных особенностей, так и индивидуального подхода, когда учитываются как физиологические, так и психологические особенности каждого воспитанника. С этой целью были разработаны индивидуальные карты здоровья на каждого ребенка, в которых фиксируются такие показатели, как заболеваемость, состояние опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышечных групп, а также даются рекомендации специалистов по улучшению состояния здоровья дошкольников.

Разработанная программа приобщения дошкольников к здоровому образу жизни предусматривает усвоение знаний разной направленности о функционировании органов и систем и влиянии движений разного характера на их работу; знания о целесообразности выполнения жизненно необходимых движений; знания о факторах, которые оказывают положительное влияние на работу различных органов и систем; осознание собственных эмоций, чувств и форм их проявления в зависимости от ситуаций.

При этом выделены три группы тем:

1. Темы, которые достаточно освоить ребенку на уровне понимания и знания.
2. Темы, по которым необходимо формировать навыки.
3. Темы, по которым целенаправленно вырабатываются привычки, определяющие культуру здоровья.

Каждая тема предусматривает:

- организованные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- познавательную, опытно-экспериментальную деятельность;
- обучающие, развивающие, творческие игры;
- действия в проблемно-практических ситуациях;
- творческо-продуктивную деятельность;
- деятельность детей в повседневной жизни, жизненных ситуациях;
- развлечения, досуги, театрализованную деятельность.

1 БЛОК. Физическое здоровье.

Формирование правильной осанки было взято в качестве приоритетной задачи в работе с детьми среднего дошкольного возраста. Это объясняется тем, что по данным Минздрава России, к 6 годам резко возрастает число детей, имеющих отклонения в осанке. Так, к 4 годам нарушения в осанке отмечается у 24,5%, к 6 годам – у 66,6 %, а к 7 годам – у 86, 4%. Не без основания признается, что значительным фактором резкого увеличения дефектов осанки в старшем дошкольном возрасте является возросшее число занятий, связанных со статической нагрузкой во время сидения.

Педагоги ДОУ широко используют физические упражнения для развития мышечной системы, пропорциональное развитие которой является активной основой формирования правильной осанки. В массовой практике у детей не формируются умения по сохранению правильной осанки, контроль за своим поведением, сам ребенок остается отстраненным от формирования правильной осанки. Как правило, педагоги вырабатывают реакцию на замечания взрослого. Не зная показателей для поддержания правильной осанки, дети исправляются только при конкретной подсказке.

Предложенная программа направлена на создание базы в среднем дошкольном возрасте для увеличивающейся статической нагрузки у детей 5 – 6 лет.

Поэтому, разрабатывая программу работы по приобщению детей среднего дошкольного возраста к ЗОЖ, мы прежде всего выбрали темы, связанные с формированием правильной осанки. По данным Г.П.Юрко, именно в возрасте от 4 до 5 лет отмечается значительное увеличение физической работоспособности мышц, при этом наблюдается интенсивность и гармоничность развития. Наиболее выраженные темпы развития динамической выносливости приходятся на среднюю группу (Н.А.Ноткина).

Под влиянием обогащающегося индивидуального двигательного опыта, оценки взрослого, складывается самооценка при выполнении физических упражнений (М.И. Лисина, А.И. Сильвестру). Дети этого возраста становятся чувствительными к оценкам своих сверстников.

Все это свидетельствует об актуальности и возможности именно в среднем дошкольном возрасте воспитать у детей привычку, умение сохранять правильную осанку как в двигательной деятельности, так и при сидении за

столом. Так как воспитатель не может постоянно держать в поле зрения осанку каждого ребенка, предложенная программа предусматривает развитие у детей 4-х лет самоконтроля за своей осанкой.

Поэтому, разрабатывая программу работы по приобщению детей среднего дошкольного возраста к ЗОЖ, мы, прежде всего, выбрали темы, связанные с формированием правильной осанки. По данным Г.П.Юрко, именно в возрасте от 4 до 5 лет отмечается значительное увеличение физической работоспособности мышц, при этом наблюдается интенсивность и гармоничность развития. Наиболее выраженные темпы развития динамической выносливости приходятся на среднюю группу (Н.А.Ноткина).

Под влиянием обогащающегося индивидуального двигательного опыта, оценки взрослого складывается самооценка при выполнении физических упражнений (М.И. Лисина, А.И. Сильвестру). Дети этого возраста становятся чувствительными к оценкам своих сверстников. Важно обеспечить развитие у детей 4-х лет самоконтроль за своим поведением.

Все это свидетельствует об актуальности и возможности именно в среднем дошкольном возрасте воспитать у детей привычку, умение сохранять правильную осанку как в двигательной деятельности, так и при сидении за столом. Так как воспитатель не может постоянно держать в поле зрения осанку каждого ребенка, предложенная программа предусматривает развитие у детей 4-х лет самоконтроля за своей осанкой.

Стержнем осанки является позвоночный столб, поэтому для формирования правильной осанки были включены следующие темы:

1. «Скелет - крепкий каркас нашего тела».

Задачи: познакомить детей с функциями скелета (является каркасом тела, защищает органы и системы, обеспечивает возможность передвижений в пространстве). Выделить меры предупреждения травматизма, бережного отношения к органам. Познакомить детей с приемами безопасного падения, группировки для предупреждения травматизма, добиться быстрого их выполнения (физкультурные занятия, скольжение по ледяным дорожкам и т.д.).

Реализация задач обозначенной темы осуществлялась в процессе познавательных занятий («Скелет – крепкий каркас нашего тела»), экскурсий на строящиеся объекты, в процессе которых дети получали знания об основной функции скелета, мерах по предупреждению травматизма. В процессе игровой деятельности закреплялись представление об общем виде скелета человека и его компонентах («Посмотри и назови»), выделялись меры предупреждения травматизма, уточнялись нормы поведения детей в разных ситуациях («Хорошо-плохо»). На физкультурных занятиях и в двигательной деятельности в повседневной жизни детям создавались ситуации, в процессе которых дети учились приспосабливать различные движения для преодоления препятствий.

Для более успешной и результативной работы с детьми по формированию здоровьесберегающего поведения по предложенной теме с родителями

проводились мероприятия, направленные на то, чтобы показать влияние правильной осанки, как одного из показателей здоровья ребенка, на его работоспособность - «Осанка и здоровье ребенка».

2. «Осанка делает человека красивым и повышает его работоспособность».

Задачи: дать представление о влиянии положения плеч и головы на работоспособность внутренних органов. Познакомить детей с признаками правильной осанки. Привлечь внимание детей к взаимосвязи осанки и состояния человека. Развивать наблюдательность и стремление к сохранению правильной осанки при ходьбе, сидении. Развивать самоконтроль за положением головы, плеч. Познакомить с позами, обеспечивающими отдых позвоночнику. Содействовать развитию умения оценивать осанку у других и у себя, понимать причины некрасивой осанки, формировать знания о правильных и неправильных действиях, влияющих на осанку.

Включение самого ребенка в формирование правильной осанки осуществлялось с использованием следующей последовательности: ребенок вначале должен осознать влияние положения головы и плеч на функционирование органов и систем, затем необходимо сформировать умение соблюдать определенное положение тела; понять, как это делать; усвоить основные признаки правильной осанки; научиться принимать правильную осанку в статике и при перемещении; контролировать и оценивать ее сохранение.

Для того чтобы вызвать интерес к соблюдению правильной осанки, помочь осознать значимость своего поведения для сохранения здоровья, применялись занятия познавательного характера (беседа «Осанка делает человека красивым, повышает его работоспособность», экспериментирование, сравнение и выделение признаков правильной и неправильной осанки на рисунках, у своих сверстников; классификацию правильных и неправильных поз в статике и динамике, побуждая детей к объяснению своего выбора, установлению причинно-следственных связей).

Формирование мышечных ощущений, соответствующих правильному и неправильному положению различных частей тела, осуществлялось через выполнение контрастных заданий (пройти «как старенькие», «как сильные»), использование подвижных игр («Волшебные елочки» в разных вариантах, «Тень»), дидактических игр «Скульптор» (взята у В.Т.Кудрявцева), «Маленький скульптор»

Дидактические игры были направлены и на развитие осознанного отношения к своему поведению («Каким ты хочешь быть», «Хорошо-плохо», «Смелый альпинист»).

Особое внимание уделялось формированию оценочных суждений и самоконтроля за своим поведением. С этой целью наряду с контролем взрослого организовывался контроль за осанкой сверстников на

физкультурных занятиях и при сидении. Если к замечаниям взрослого дети относились спокойно, признавая за ним поучительную функцию, то к оценке ребенка проявлялось более ревностное отношение, никому не хотелось получить отрицательную оценку сверстника. Было отмечено, что дошкольники 5-го года жизни старались сделать так, чтобы контролирующий ребенок дал одобрение их поведению. Создавались условия для косвенного напоминания о правильном сидении за столом (использование плаката, сказочного персонажа, схем-карточек и др.).

Успешное решение стоящих задач требует подключения родителей. На родительском собрании «Осанка и здоровье ребенка» давалась информация о влиянии осанки на состояние здоровья, был оформлен альбом, в котором представлена характеристика правильной осанки и ее нарушений, выделены их существенные признаки, проводились практические занятия. Родители приглашались на визуальное и функциональное обследование осанки детей. В родительском уголке на стендах «Стройность, красота, здоровье» были оформлены комплексы физических упражнений для дошкольников, направленные на укрепление силы различных мышечных групп. Были разработаны домашние задания для детей, отчет о выполнении которых позволял активизировать знания и умения детей.

Для предупреждения плоскостопия существенным является правильное выполнение ходьбы, бега, прыжков. С одной стороны, эти виды движения оказывают значительное влияние на развитие и укрепление мышц стопы и ног в целом. Но неправильное, жесткое, топающее выполнение этих движений приводит к возникновению плоскостопия. Учитывая, что дети среднего дошкольного возраста по сравнению с младшими дошкольниками отличаются значительно возросшей двигательной активностью, в программу была включена тема:

3. «У дерева корни, а у человека ноги».

Задачи: помочь детям выделить и осознать двигательные функции ног (опорную, возможность выполнять разнообразные действия, рессорную). Привлечь внимание детей к способам перемещения по разным грунтам (по скользкой поверхности, по траве, по глубокому снегу и т. д.) Выделить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и заболеваний ног. Уточнить правильное выполнение движений для предупреждения плоскостопия. Развивать умение оценивать правильное выполнение ходьбы, бега, прыжков у других и у себя.

Подвести детей к пониманию, всегда ли обувь помогает быть человеку веселым и здоровым. Уточнить правила пользования обувью:

- что делать, если в обувь что-то попало;
- зачем обувь смазывать кремом;
- почему нельзя одевать обувь без носок.

Реализация задач этой темы осуществлялась по описанному выше алгоритму: на познавательном занятии дети знакомились с двигательной функцией ног, особенностями выполнения движений для предупреждения заболеваний ног, знакомились с функциями стопы. Далее для закрепления полученных детьми знаний и выработки здоровьесберегающего поведения организовывались дидактические игры («Кто как передвигается», «Всегда ли обувь помогает мне быть здоровым, ловким, веселым», «Подбери обувь для Маши», «Незнайка в гостях»). На физкультурных занятиях инструктор по физической культуре обращала внимание детей на легкость выполнения прыжков и бега.

Для формирования здоровьесберегающего поведения необходимо было выделить особенности выполнения движений для предупреждения заболеваний ног и ушибов, уточнить значимость правильного выполнения движений для профилактики плоскостопия. Достаточное внимание уделялось развитию умения оценивать выполнение ходьбы, бега, прыжков у других и у себя на физкультурных и музыкальных занятиях, в повседневной жизни. Важным было подвести детей к пониманию, что при перемещении по различным грунтам (по скользкой поверхности, по траве, по глубокому снегу, песчаному грунту и т.д.) необходимо использовать разные способы ходьбы и бега. Осознанный выбор способа перемещения позволит избежать падения и травматизм. С этой целью с детьми проводились разнообразные игры, направленные на формирование у детей умений перемещаться по различным грунтам. Сначала на физкультурном занятии в игровой форме типа «пройдем по песку, льду, снегу» у детей формировались умения, а затем в практических жизненных ситуациях дошкольники применяли полученные умения на практике, сначала при косвенном напоминании взрослого, затем сверстника, а далее и самостоятельно. В повседневной жизни должное влияние уделяли формированию культурно-гигиенических навыков, применению приобретенных знаний об уходе за обувью и ногами в своем поведении.

Для достижения наибольшей эффективности в формировании у детей здоровьесберегающего поведения велось просвещение родителей по профилактике плоскостопия, в частности, использовались домашние задания по проведению плантографии в домашних условиях, по выполнению которого давалась информация в папке-раскладушке «Профилактика плоскостопия», в которой давались рекомендации по проведению упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

Для детей 4-х лет характерным является стремление к широким контактам со сверстниками. Поэтому в этом возрасте своевременным становится формирование приемов спокойного общения с другими детьми. Нередко дошкольники, пытающиеся показать свое первенство перед партнером, власть над другими детьми начинают общаться на повышенных тонах. Это нарушает эмоциональную атмосферу в группе, а кроме того, шумная обстановка снижает

остроту слуха. Важно формировать между детьми понимание действий другого и умение решать вопросы в спокойном разговоре с того момента, когда возникает интерес к сверстнику. Поэтому в программу по приобщению к ЗОЖ детей 4-х лет была включена тема:

4. «Уши – орган слуха».

Задачи: выделить функции уха. Активизировать знания о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и овладении человеческой речью. Привлечь внимание детей к силе голоса, при которой хорошо слышна речь с разного расстояния. Развивать слуховое восприятие, умение определять направление звука. Упражнять детей в различении разных звуков. Познакомить с элементарными правилами ухода за ушами и мерами охраны органов слуха.

Формирование знаний по этой теме осуществлялось в беседе, в процессе которой дети узнавали о строении и функционировании уха, привлекалось их внимание к мерам охраны органов слуха. Далее для упражнения дошкольников в общении использовать спокойную тональность проводились дидактические игры «Скажи тихо, громко», «Кто позвал?». Для развития слухового восприятия, умения определять направление звука, упражнения детей в различении разных звуков как источника информации организовывались дидактические игры «Где звенит колокольчик?», «Узнай по звуку».

С целью привлечения внимания детей к шумовому фону в группе, оценке поведения взрослых и детей говорить спокойным тоном предлагалось решение проблемно-практических ситуаций, в процессе которых происходило формирование поведения и выработка привычки действовать соответствующим образом.

Поскольку для формирования устойчивых навыков правильного осуществления здоровьесберегающих действий нужны систематические упражнения, нами были разработаны консультативные материалы «Гигиена органов слуха», «Что вы знаете о слухе вашего ребенка», через которые родители знакомились с правилами ухода за ушами, нормами поведения для охраны остроты слуха, с методикой определения остроты слуха у ребенка.

Большое значение для развития речедвигательного аппарата, укрепления мелкой мускулатуры руки имеет ручная деятельность. Общаясь, дети 4-х лет нередко пользуются жестикуляцией. Для жизнедеятельности человека, очень важно, начиная с 3-4 лет, уметь воспринимать информацию, передаваемую руками. Поэтому была разработана названная тема.

5. «Золотые руки».

Задачи: познакомить детей с назначением рук у человека (выполняют предметные действия, хватательную функцию, жестами несут эмоциональную информацию, могут заменить некоторые предметы). Дать детям понятие, какое положение пальцев руки обеспечивает крепкое захватывание, когда оно необходимо. С помощью рук можно передать характер движений (резкие, плавные, волнообразные и т. д.) Закрепить название частей рук.

На познавательном занятии у детей формировались знания о назначении рук человека. В дидактической игре «Чудесный мешочек» происходило знакомство с выполнением осязающих действий при обследовании незнакомых предметов. В играх-драматизациях «Девочка чумазная», «Бабушкины руки» детям давались представления не только о способности рук передавать характер движений, но и формировались культурно-гигиенические нормы соблюдения гигиены рук. На физкультурных занятиях педагоги обращали внимание детей на соблюдение правил поведения для предупреждения травматизма, формировались навыки осознанного отношения к своему здоровью при выполнении упражнений.

Для развития у детей устойчивых навыков здоровьесберегающего поведения по данной теме воспитатели организовали мероприятия и с родителями: была проведена консультация о влиянии состояния моторики руки ребенка на его психофизическое развитие, оформлена папка-раскладушка «Комплекс пальчиковой гимнастики», проведен конкурс поделок родителей и детей из природного и бросового материала.

Пребывание детей на свежем воздухе и двигательная активность оказывает положительное воздействие на работу органов и систем, особенно благотворное влияние сказывается на развитии дыхательной системы. Однако важно приучить детей пользоваться носовым дыханием при осуществлении спокойной или малоподвижной двигательной деятельности. Эта привычка должна формироваться в младшем и среднем дошкольном возрасте. Поэтому была включена указанная тема.

6. «Зачем нам нужен нос?».

Задачи: познакомить детей с основными функциями носа: очищает воздух от пыли, согревает и увлажняет его. Нос может рассказать по запаху о том, чего не увидят глаза. Объяснить, как нос борется с микробами. Сформировать у детей умение соблюдать правила ухода за носом и закрепить соответствующие культурно-гигиенические навыки, способствующие поддержанию собственного здоровья и заботе о здоровье окружающих.

В ходе работы с детьми по этой теме у детей формировались знания как на познавательном занятии, так и в дидактических играх «Отгадай, что это», «Волшебная вата» и др. Дети знакомились с правилами вдыхания незнакомого запаха, в повседневной жизни у детей развивался контроль за использованием носового дыхания в спокойном состоянии, при разных нагрузках. Уход за носом был включен в правило гигиенического поведения детей.

С целью профилактики ЛОР-заболеваний у детей, с родителями проведена беседа-консультация «Почему нужно дышать носом?», в которой проходило знакомство с правилами и культурно-гигиеническими требованиями для дошкольников по уходу за ЛОР-органами, библиоконсультирование по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков и соблюдения режима проветривания.

2 БЛОК. Психологическое здоровье.

Поскольку здоровье человека является комплексным образованием, оно включает в себя психологическое здоровье. Психологически здоровый человек полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей, умеет конструктивно общаться и взаимодействовать с ними.

Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о необходимости формирования у детей поведения по отношению к сверстникам: использование конструктивных вариантов решения проблем, умение защитить свои интересы и интересы товарища, развитие у детей стремления к прогрессу, умение адекватно оценить свое поведение и самостоятельность в принятии решений.

Разработанные занятия служат своеобразной психологической поддержкой и помощью ребенку в приобретении позитивного опыта совместной с другими жизни. Программа реализуется через игровую деятельность детей, создание комфортного психологического климата и благоприятной предметно-пространственной среды. Программа носит развивающий и профилактический характер (предупреждение возникновения эмоциональных нарушений).

В соответствии с этими положениями в работу с детьми были включены следующие **направления**:

1. Знакомство детей с элементами выразительных движений – мимикой, жестами, формирование понятий об эмоциях радости, грусти, злости, страха.
2. Формирование умения выражать сочувствие, сопереживание своему товарищу.
3. Эмоциональное сближение детей друг с другом и воспитателем.
4. Формирование дружеских взаимоотношений в группе детей как необходимого сохранения здоровья.

К каждому из перечисленных направлений были подобраны и разработаны занятия, игры, тренинговые упражнения, этюды, проблемно-практические ситуации, в процессе которых дети получают знания, учатся взаимодействовать друг с другом, находят способы конструктивного поведения в той или иной ситуации.

Работа с детьми по первому направлению осуществлялась по алгоритму, описанному выше. На занятиях дети получали знания об эмоциях радости, грусти, страха, гнева. Затем в процессе игровой деятельности, упражнений («Лото настроений», «Хорошая погода», «Плохая погода», «Сердитые лица», «Лисенок боится», «Гневная гиена» и др.) у детей закреплялись понятия об основных эмоциях, формировались умения изображать данные эмоции, определять по выражению лица человека его

эмоциональное состояние. При решении проблемно-практических ситуаций у детей развивались умения входить в контакт со сверстниками, находить причинно-следственные связи того или иного эмоционального состояния товарищей («Подними настроение другу», «Порадуйся с товарищами», «Я победил свой страх», «Что делать, когда разозлился?»).

Для повышения результативности работы с детьми по этому направлению была проведена консультация «Эмоциональное самочувствие ребенка в семье», на которой родители получили представление о значении психологического микроклимата семьи для здоровья ребенка.

Формирование умения выражать сочувствие, сопереживание своему товарищу осуществлялось на занятиях, в игровой деятельности. С детьми организовывались игры-драматизации, в процессе которых дети через игровые образы учились выражать сочувствие и сопереживание («Пропала собака», «Мишка и зайка», «Зайка»). Те же цели преследовались и в решении с детьми проблемно-практических ситуаций («Новая игрушка», «Новенькая»).

Психологическое здоровье ребенка, его нравственное сознание во многом зависит от мировоззрений родителей, их нравственных устоев и традиций. Поэтому очень важно, насколько правильно будет воспитываться нравственность у ребенка именно в семье. С этой целью нами организовано родительское собрание «Хорошие и плохие поступки».

Работа с детьми по третьему направлению осуществлялась в процессе игр «Давайте познакомимся», «Сороконожка», «Дракон кусает свой хвост», «Варежка», «Пчелкины песни», в процессе которых происходило эмоциональное сближение детей друг с другом и с воспитателем, снималась тревожность в общении со сверстниками, создавался положительный эмоциональный микроклимат в группе.

Большое внимание было уделено формированию дружеских отношений в группе детей. Групповая сплоченность развивалась в игре «Прорвись в круг» и этюде «Поссорились-помирились», развитие адекватного отношения к нравственным нормам поведения проходило в играх «Оцени поступок», «Встаньте все, кто...», через решение проблемно-практических ситуаций «Подарок», «Помочь в уборке», «Поделить игрушку» у детей формировались навыки конструктивного поведения и совместной деятельности. Все навыки конструктивного поведения, дружеских взаимоотношений, полученные на занятиях, игровой деятельности, нашли свое применение и в повседневной жизни – дети стали более дружелюбны по отношению друг к другу, наладился микроклимат в детском коллективе, в процессе игровой деятельности конфликтные ситуации, связанные с разделом игрушек, свелись к минимуму.

3 БЛОК. Работа с родителями.

Предложенная программа возлагает на педагогов ознакомление детей с общественно-историческим опытом здоровьесберегающего поведения, целесообразным выполнением жизненно необходимых движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания). Но этими движениями ребенок пользуется не только на специально организованных занятиях в детском саду, а широко применяет их в повседневной жизни. Причем, частота использования в жизненных и игровых ситуациях значительно превышает повторяемость на занятиях. Для формирования устойчивых навыков правильного осуществления двигательных действий нужны систематические упражнения в любой ситуации, а этого можно достигнуть только при взаимодействии педагогов и родителей.

В семье больше шансов приучить детей к рациональному использованию движений в естественных условиях, в жизненной обстановке. Для приобщения дошкольников к здоровому образу жизни первоначально возникает необходимость осуществления постоянного контроля за поведением детей со стороны взрослых в детском саду и семье за использованием приобретенных знаний. Систематичность предъявляемых требований сформируют у детей привычку действовать определенным образом и способность осуществлять самоконтроль.

Работа с семьей осуществлялась по следующим направлениям:

- вооружение знаниями о влиянии осанки детей на функционирование органов и систем, на работоспособность детского организма; об отрицательном воздействии неправильного выполнения ходьбы, бега, прыжков на состояние позвоночного столба, формирование свода стопы, на предупреждение головной боли; о значимости носового дыхания для укрепления здоровья и создания благоприятных условий для его использования; о связи культуры общения, стиля взаимоотношений с ребенком и его эмоциональным состоянием, настроением; о влиянии тональности общения на охрану органов слуха, сохранение его остроты;

- знакомство родителей с показателями, критериями правильной осанки, соблюдения культурно-гигиенических норм для организации контроля за поведением детей и развития у дошкольников самоконтроля;

- привлечение родителей к осуществлению диагностики детей, проводимой педагогами;

- побуждение к наблюдениям за наличием здоровьесберегающего поведения по названным темам, выполняя специальные задания.

- забота о создании благоприятных условий для приобщения дошкольников к ЗОЖ.

Работа рассчитана на учебный год и предусматривала использование различных форм (см. тематический план работы с родителями).

Составной частью программы является формирование культурно-гигиенических навыков. Наряду с развитием умений умываться, одеваться, совершенствованием навыков аккуратной еды в программу включено знакомство с уходом за ногами и правилами ношения обуви, приучение к уходу за носом, понимание необходимости держать уши чистыми (чистку ушей осуществляет взрослый).

Для реализации намеченной программы приобщения детей 4-х лет к здоровому образу жизни был составлен тематический план работы.

Тематический план работы.

1 блок. Физическое здоровье.

Тема 1	Цели и задачи 2	Наименование форм работы 3
1. Скелет – крепкий каркас нашего тела	Познакомить детей с функциями скелета: является каркасом нашего тела, защищает органы и системы, обеспечивает возможность передвижения в пространстве. Выделить меры предупреждения травматизма и бережного отношения к органам.	Беседа с использованием рисунка скелета, куклы со сгибающимися руками и ногами и тряпичной куклы.
	Закрепить представление об общем виде скелета человека и его компонентах.	Дидактическая игра «Посмотри и назови»
	Выделить меры предупреждения травматизма, уточнить нормы поведения детей в разных ситуациях: перемещение по скользкой поверхности, преодоление препятствий, спуск с высоты.	Дидактическая игра «Хорошо – плохо» Двигательная деятельность на прогулках
	Упражнять детей в умении выбирать способ перемещения по разным грунтам.	Физкультурное занятие Двигательная деятельность детей на прогулках
	Приучать детей приспосабливать различные движения для преодоления препятствий.	Специально созданные ситуации на прогулках Экскурсии за пределы участка детского сада

Осанка делает человека красивым и повышает его работоспособность	Оценка осанки детей на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельностью, физкультурном занятии	Наблюдения за осанкой детей на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельностью, физкультурном занятии.
	Дать детям представление о влиянии положения плеч и головы на работоспособность внутренних органов. Познакомить с признаками правильной осанки	Беседа с использованием экспериментирования на себе и сверстнике по изменению состояния грудной клетки.
	Развивать у детей произвольное изменение положения головы, плеч и туловища для принятия правильной осанки.	Дидактическая игра «Тень»
	Закрепить умение принимать правильную осанку, выделяя признаки правильной осанки.	Подвижная игра «Волшебные елочки»
	Привлечь внимание детей к связи эмоционального состояния человека и его осанки.	Физкультурное занятие, наблюдение в повседневной жизни.
	Развивать у детей умение видеть недостатки в осанке и использовать приемы для их устранения.	Дидактическая игра «Маленький скульптор»
	Развивать наблюдательность и стремление к сохранению правильной осанки при сидении, ходьбе.	Использовать жизненные ситуации: «официант», «контролер» и т.д.
	Активизировать мышечные ощущения, связанные с правильной и неправильной осанкой.	Игры «Сильный и слабый», «Скульптор» и др.
	Развивать самоконтроль за сохранением правильной осанки.	Контроль за осанкой на занятиях (через сказочный персонаж, косвенное напоминание)

	Развивать умение оценивать осанку у других и у себя, понимать причины некрасивой осанки, формировать знания о правильных и неправильных действиях, влияющих на осанку.	Дидактическая игра «Каким ты хочешь быть?»
	Приучать детей формулировать оценочные суждения по состоянию осанки.	Домашнее задание
У дерева – корни – у человека – ноги.	Содействовать осознанию двигательных функций ног: опорную, возможность выполнять разнообразные действия, рессорную. Выделить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и заболеваний ног.	Занятие познавательного характера.
	Дать детям понятие, что благодаря разным движениям человек может передвигаться в разной среде (плавать в воде, лазать по дереву и т.д.), но этому надо учиться.	Дидактическая игра «Кто как передвигается?»
	Выделить функции стопы (позволяет перемещаться мягко, неслышно; воспринимает температуру пола, чувствует гладкая или шероховатая поверхность, влажная или сухая). Отметить особенности выполнения движений для предупреждения травматизма.	Познавательное занятие с использованием экспериментирования.
	Развивать умение оценивать правильность выполнения основных	Физкультурное занятие.

	движений у разных людей. Отметить влияние разных действий на здоровье.	
	Развивать контроль прыжков, бега в повседневной жизни.	Двигательная деятельность в группе и на участке.
	Формировать умение правильно пользоваться и ухаживать за обувью.	Дидактическая игра «Всегда ли обувь помогает мне быть здоровым, ловким, веселым?»
	Развивать самоконтроль за использованием обуви в повседневной жизни.	Организовать контроль за использованием обуви через дежурных и самоконтроль
	Раскрыть связь подбора обуви с сезоном и погодой.	Дидактическая игра «Подбери обувь для Маши»
	Уточнить знания детей об упражнениях для увеличения силы мышц ног.	
Золотые руки	Познакомить детей с назначением рук у человека. Закрепить название частей руки.	Беседа.
	Познакомить детей с выполнением ощупывающих осторожных действий при обследовании незнакомых невидимых предметов.	Дидактическая игра «Чудесный мешочек»
	Выделить средства предупреждения травматизма и укрепления руки.	Физкультурные занятия, предметная деятельность, жизненные ситуации.
	Выделить понимание, что труд делает человека ловкими, сильными, умелыми. Определить круг полезных дел в помощь взрослым.	Тематическая выставка «Умелые руки» поделок, сделанных родителями и детьми.
Зачем нам нос?	Познакомить детей основными функциями носа: согревает и очищает воздух от пыли, воспринимает запахи.	Беседа с элементами экспериментирования.

	Привлечь внимание детей к различным запахам, упражнять в умении определять запахи цветов и продуктов питания. Научить правилам вдыхания незнакомого запаха.	Дидактическая игра «Отгадай, что это»
	Привлечь внимание детей к пользе ежедневного пребывания на свежем воздухе. Закрепить знания о том, как следует дышать, чтобы воздух поступал внутрь чистым и согретым.	На прогулках привлекать внимание к чистоте воздуха, при ветре, разной температуре. Связать наблюдаемое с необходимостью дышать носом.
	Развивать у детей контроль за использованием носового дыхания в спокойном состоянии, при разных нагрузках в повседневной жизни.	Наблюдение за способом дыхания в спокойном состоянии в жизни и на физкультурном занятии.
	Познакомить с правилами ухода за носом.	Режимные моменты.
Уши – органы слуха.	Уточнить знания детей о строении и функционировании уха. Сравнить органы слуха у человека и животных. Привлечь внимание к мерам охраны органов слуха.	Беседа
	Показать детям связь услышанного с силой звука и расстоянием. Предложить оценить, с какого расстояния звук хорошо слышан.	Дидактическая игра «Скажи тихо, громко»
	Приучать детей в общении использовать спокойную тональность. Установить правило – разговаривать не громко и спокойно.	Наблюдение и коррекция поведения
	Упражнять детей в угадывании голосов своих	Дидактическая игра «Кто позвал?»

	товарищей, формировать дружеские отношения (назови ласково, покажи, что он твой друг).	
	Привлечь внимание детей к шумовому фону в группе, оценке поведения взрослых и детей.	Контроль детей за шумовым фоном в группе
	Развитие слухового восприятия, умения определять направление звука.	Дидактическая игра «Где звенит колокольчик?»
	Упражнять детей в различении разных звуков как источника информации.	Дидактическая игра «Узнай по звуку»

2 блок. Психологическое здоровье.

Задачи	Формы и методы работы
1. Дать понятие об эмоциях радость-грусть, а также о схематическом изображении этих эмоций.	Занятие. Рассматривание иллюстраций с изображениями радостных и грустных людей, животных. Беседа о ситуациях, когда дети испытывали данные эмоции. Подчеркнуть значение радостного, светлого настроения в жизни человека. Этюд. «Хорошая погода» Этюд «Плохая погода»
2. Закрепление знаний об эмоциональных состояниях радость-грусть.	Занятие. Игра «Лото настроений» с использованием данных эмоций. Решение проблемно-практических ситуаций («Подними друг другу настроение», «Порадуйся с товарищами»). Беседа по художественным произведениям.
3. Знакомство детей с эмоцией злости, гнева.	Занятие. Рассматривание иллюстраций, пиктограммы злости. Игра «Сердитые лица» Этюд «Сердитый дедушка».
4. Знакомство детей с эмоцией страха.	Занятие. Рассматривание иллюстраций, беседа. Этюд «Лисенок боится», «Потерялся», «Гневная гиена»,

	«Сердитая кошка». Игра «Гуси-лебеди».
5. Закрепление представлений об эмоциях страха и злости.	Игра «Лото настроений» с использованием эмоций радости, грусти, злости, страха, Игра «Что изменилось» (используются пиктограммы эмоций). Создание проблемно-практических ситуаций («Я победил свой страх», «Что делать, когда разозлился»).
6. Эмоциональное сближение детей друг с другом и воспитателем	Занятие Игра «Давайте познакомимся!» Игра «Зайка» Игра «Мишка» Игра «Угадай меня» Игра «Сороконожка» Игра «Дракон кусает свой хвост» Игра «Варежка» Игра «Пчелкины песни»
7. Знакомство детей с элементами выразительных движений.	Занятие Игра «Повтори за мной» Игра «Обезьянки» Игра «Покажи слово» Этюд «Это я!» «Это мое!» Этюд «Сколько звуков?» Этюд «Тише!» Этюд «Отдай!» Этюд «Иди ко мне!» Этюд «Уходи!»
8. Формирование дружеских отношений в группе детей.	Игра «Раздувайся, пузырь!» Игра «Прорвись в круг» Этюд «Поссорились. Помирились» Решение проблемно-практических ситуаций («Поделить игрушку», «Помочь в уборке», «Пожалеть друга») Игра «Оцени поступок» Игра «Встаньте все, кто...» Игра «Подарок на всех» Игра «Кто позвал?» Игра «Мы – разные»
9. Формирование умения выражать сочувствие, сопереживание своему товарищу.	Хороводная игра «Зайка» Создание проблемно-практических ситуаций Игры-драматизации

3 блок. Работа с родителями

Тема	Цели, задачи	Наименование форм работы
1	2	3
<p>Диагностика</p>	<p>Выявить с помощью родителей наличие здоровья сберегающего поведения у детей дома.</p> <p>Раскрыть содержание понятия «здоровье сберегающее поведение»</p> <p>Познакомить с характером одежды для физкультурных занятий в зале и на улице. Оценка физической нагрузки.</p>	<p>Анкетирование.</p> <p>Родительское собрание: «Заботливые родители – здоровый ребенок»</p> <p>День открытых дверей.</p> <p>Физкультурные занятия с детьми и здоровье ребенка.</p>
<p>Скелет – крепкий каркас нашего тела.</p>	<p>Заинтересовать родителей проблемами воспитания, побудить их к наблюдению за детьми и стремлению понять своего ребенка.</p> <p>Показать влияние правильной осанки как одного из показателей здоровья ребенка на его работоспособность.</p> <p>Просвещение родителей по формированию здоровьесберегающего поведения у детей</p> <p>Сформировать у родителей представление о значении психологического микроклимата семьи для здоровья ребенка</p>	<p>Анкетирование</p> <p>Родительское собрание «Осанка и здоровье ребенка»</p> <p>Библиоконсультирование</p> <p>Перечень литературы по теме для родителей</p> <p>Консультация</p> <p>Эмоциональное самочувствие ребенка в семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ показатели эмоционального самочувствия ➤ факторы, влияющие на состояние ребенка

<p>Осанка делает человека красивым и повышает его работоспособность</p>	<p>Показать значение сохранения правильной осанки для сохранения и укрепления здоровья ребенка.</p> <p>Показать внешние признаки неправильной осанки и влияние ее на работоспособность организма.</p> <p>Помочь родителям в организации спортивных игр детей дома и во дворе.</p>	<p>Дискуссия. «Чтобы не развился недуг».</p> <p>Обсуждение вопроса: осанка ребенка в статике и динамике, ее значимость для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Папка-раскладушка. «Стройность. Красота. Здоровье».</p> <p>Оформление стенда «Ваш помощник – спортивный уголок».</p>
<p>У дерева – корни – у человека – ноги.</p>	<p>Привлечь внимание родителей к состоянию стопы своего ребенка, выявить норму и искажение.</p> <p>Просвещение родителей о значении движения опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Познакомить родителей с упражнениями и массажем для профилактики нарушений стопы.</p> <p>Показать роль родителей в формировании нравственного сознания у детей, возможности</p>	<p>Консультация по методам организации плактографии.</p> <p>Задание родителям: снять отпечатки ног своего ребенка.</p> <p>Родительское собрание. «Движение как профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата».</p> <p>День открытых дверей. «Это необходимо знать».</p> <p>Подбор физических упражнений и массажа для профилактики и исправления плоскостопия. Показ практического выполнения с детьми.</p> <p>Родительское собрание. «Хорошие и плохие поступки».</p>

	<p>воспитания нравственности в семье.</p> <p>Познакомить родителей с организацией прогулки и экскурсий.</p> <p>Сравнить результаты, оценить эффективность предложенных приемов.</p>	<p>Игровой тренинг. «В поход всей семьей». «Выставка спортивного снаряжения».</p> <p>Составление картотеки «Маршруты современных походов».</p> <p>Родительское собрание (итоговое) по теме «Осанка человека».</p>
«Золотые руки»	<p>Показать влияние состояния моторики руки ребенка на его психофизическое развитие.</p> <p>Познакомить родителей с упражнениями, развивающими мелкую моторику руки.</p> <p>Показать значение руки для творчества.</p> <p>Повышение уровня сплоченности семьи.</p>	<p>Консультация. Значение и роль развития мелкой моторики на психическое и физическое развитие ребенка.</p> <p>Папка-раскладушка. «Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики»</p> <p>Конкурс поделок родителей и детей из природного материала.</p> <p>Спортивный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья».</p>
Зачем нам нужен нос	<p>Познакомить родителей с правилами и культурно-гигиеническими требованиями для дошкольников по уходу за ЛОР-органами.</p>	<p>Консультация. «Почему нужно дышать носом?»</p> <p>Библиоконсультирование Перечень литературы</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ культурно-гигиенические навыки ➤ режим проветривания

	<p>Повышение уровня сплоченности семьи</p>	<p>Досуг «Испечем два пряничка»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ выставка поделок ➤ концерт ➤ чаепитие
<p>Уши – органы слуха</p>	<p>Познакомить родителей с правилами ухода за ушами, нормами поведения для охраны остроты слуха.</p> <p>Познакомить родителей с методикой определения остроты слуха у ребенка.</p> <p>Дать родителям представление об особенностях конструктивного поведения в общении с ребенком. Познакомить с приемами устранения детских капризов.</p> <p>Дать рекомендации по коррекции страхов в семье.</p> <p>Сравнить результаты о наличии у детей здоровьесберегающего поведения.</p> <p>Познакомить родителей с результатами работы.</p> <p>Подвести итог работы за год. Ответить на вопросы родителей. Познакомить с планом работы на следующий год.</p>	<p>Консультация. «Гигиена органов слуха»</p> <p>Консультация «Что вы знаете о слухе вашего ребенка».</p> <p>Групповая дискуссия. «детские проблемы – серьезно ли это?».</p> <p>Решение проблемных ситуаций.</p> <p>Консультация. «Детские страхи: как помочь ребенку справиться с ними». Проявления причины возникновения, способы коррекции.</p> <p>Анкетирование.</p> <p>Консультация. «Результаты работы с детьми по формированию здоровьесберегающего поведения».</p> <p>Научно-практическая конференция.</p>

Программа предусматривала, что к концу средней группы дети умеют:

1. Сохранять правильную осанку в статике и динамике по косвенной подсказке взрослого или по сформированной привычке. Владели приемами исправления неправильной позы.
2. Выполнять падение набок в группировке в специально созданной обстановке.
3. Ходить, бегать, прыгать мягко в повседневной жизни и игровой ситуации.
4. Приспосабливать выполнение движений при перемещении по скользкой поверхности, глубокому снегу, по высокой траве и др. для предупреждения травматизма.
5. Объяснить необходимость содержания носа чистым и проявляют умение правильно пользоваться носовым платком по мере потребности.
6. Называть правила поведения для охраны органов слуха, соблюдать требования к силе звука при общении со сверстниками для охраны остроты слуха.
7. Воспринимать эмоциональные состояния радости, грусти, злости и страха, обозначать их словом и видеть их проявления в жизненных ситуациях.
8. Выражать сочувствие, сопереживание другим детям и взрослым; оказывать помощь и поддержку в проблемных жизненных ситуациях.
9. Адекватно оценивать поступки, в соответствии с нравственными нормами (доброта-злость; правдивость-лживость; щедрость-жадность; трудолюбие-лень) и действовать согласно им.

Вся повседневная работа по формированию правильной осанки и развитию мышечной системы, укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной систем содействовала тому, что к концу учебного года в экспериментальной группе не было ни одного ребенка, у которого бы произошло ухудшение состояния опорно-двигательного аппарата. Удалось добиться воспитания правильной осанки у всех детей группы, систематически посещающих ДООУ. Неустойчивое правильное положение тела наблюдалось у детей, которые посещали дошкольное учреждение с большими перерывами.

Полученная результативность позволяет сделать вывод, что включение самого ребенка в осознанное отношение к здоровьесберегающему поведению значительно повышает эффективность работы по формированию правильной осанки у дошкольников. Эта работа в интересной игровой форме может начинаться в среднем дошкольном возрасте, когда ребенок начинает осознавать свои мышечные ощущения и у него развиваются оценочные суждения и самоконтроль.

Разработанная система работы по приобщению детей 5-го года жизни к ЗОЖ позволила воспитать у дошкольников осознанное отношение к своему

поведению, с пониманием относиться к замечаниям взрослого и быстро корректировать допущенные отклонения. Развитие способности к самоанализу поведенческих действий значительно ускорило формирование привычки по сохранению правильной осанки, соблюдению культурно-гигиенических требований. Дети внимательно и критически присматриваются к поведению сверстников в разных ситуациях, что говорит о желании действовать в соответствии с познанными правилами. В дальнейшем необходимо уделить внимание прочному закреплению приобретенных умений.

2.1.4. Результаты контрольно-итогового эксперимента с детьми 4-х лет по приобщению к здоровому образу жизни.

Для получения информации о результативности работы с детьми 4-х лет по апробации программы приобщения к здоровому образу жизни в мае 2003 года был проведен диагностический срез знаний, умений и поведения детей.

В результате диагностики были получены следующие данные:

Таблица 9

Показатели владения структурными компонентами ходьбы.

Элементы, выделенные для оценки	Полученные результаты, %	
	Сентябрь	Май
Туловище прямо	31,3	64,7
Туловище наклонено вперед	68,7	35,3
Перекаат с пятки на носок	25	41,1
Топающий шаг	75	58,9
Голова прямо	43	52,9
Голова опущена	66	47,1
Плечи разведены	16,7	41,1
Плечи сведены	83,3	58,9
Энергичные движения руками	58,4	35,9
Движения рук вперед-назад	-	76,5
Перекрестная координация движений рук и ног	75	88,2

Как видно из таблицы, отмечается положительная динамика в состоянии опорно-двигательного аппарата при ходьбе. По результатам диагностики, проведенной в мае, 64,7 % детей сохраняют правильную осанку при ходьбе. Следует отметить, что фиксировалось выполнение ходьбы в естественной обстановке, а поэтому можно считать это привычным поведением ребенка. На физкультурном занятии при ошутимом для детей контроле взрослого эти показатели в сторону положительного результата были значительно выше. При проведении исследования детям не давалось никаких инструкций о соблюдении правильной осанки, дошкольники наблюдались на прогулке. Остальные воспитанники имели неустойчивую осанку (этим объясняется сведенность плеч у 58,9 % детей), поскольку после окончания исследования педагог напомнил детям о том, как нужно держать плечи, спину и голову. Дети тотчас исправили положение тела на правильное. Но ввиду слабости мышц спины, через непродолжительное время опять свели плечи, опустили

голову. Это говорит о необходимости формирования силы мышц спины и плечевого пояса, а так же выработки самоконтроля осанки. Низкие показатели разведенности плеч объясняются и низкой посещаемостью дошкольного учреждения воспитанниками. Исходя из полученных данных, следует сделать вывод о необходимости продолжения выработки у дошкольников привычки сохранять правильную осанку при ходьбе, а также использования индивидуального подхода эффективного усвоения детьми норм и правил здоровьесберегающего поведения.

Таблица 10

Результаты обследования уровня владения бегом.

Элементы, выделенные для оценки	Полученные результаты, %	
	Сентябрь	Май
Голова прямо	34	47,1
Голова наклонена вперед	66	52,9
Мягкая постановка ступни на опору	25	47,1
Топающий бег	75	52,9
Энергичные движения руками	58,4	41,1
Движения рук вялые или отсутствуют	41,6	52,9
Руки согнуты в локтях	66,7	58,8
Руки опущены	33,3	41,2

Данные обращают внимание на то, что приучать детей к мягкому легкому бегу следует в младшем дошкольном возрасте, а переучивание – трудоемкий процесс. Бег на передней части ступни при переучивании делает бег осторожным и снижает энергичность движений руками. Следует добиваться, чтобы легкий бег был привычным для ребенка. Поэтому необходимо продолжать вести работу с дошкольниками по формированию привычки к здоровому образу жизни, обратив особое внимание на все качественные показатели при выполнении бега.

Таблица 11

Результаты обследования выполнения прыжка в длину с места.

Элементы, выделенные для оценки	Полученные результаты, %	
	Сентябрь	Май
Энергичное выпрямление ног при отталкивании	43,7	58,8
При приземлении ноги полусогнуты в коленях	43,8	52,9
Приземление перекатом	31,2	52,9
Сохранение равновесия	68,7	76,3

Анализируя результаты, представленные в таблице 11, следует отметить незначительную положительную динамику в качестве приземления перекатом. На момент диагностики мая месяца наличие переката при приземлении у 52,9% детей – они создают благоприятные условия для функционирования опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом. С остальными 47,1 % воспитанников необходимо продолжать отработку качественных показателей при выполнении прыжка.

Для более объективной оценки состояния осанки воспитанников средней экспериментальной группы проведено обследование состояния опорно-двигательного аппарата детей врачами-специалистами (внешний осмотр) в сравнении с показателями осанки в статике и динамике, выявленными педагогами дошкольного учреждения.

Таблица 12

Результаты обследования осанки воспитанников

Месяцы	Внешний осмотр		Осанка в статике		Осанка в динамике	
	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.
Сентябрь	76,2	23,8	37,5	62,5	25	75
Май	85,7	14,3	47,1	53,9	56,3	43,7

На физкультурном занятии половина группы детей сохраняли правильную осанку без напоминания и на протяжении всего занятия. Остальные дети имели неустойчивую осанку, которая исправлялась при напоминании взрослого. Это говорит о том, что у детей имеются знания о правильной осанке, но не сформирован самоконтроль по ее соблюдению.

При проведении диагностики осанки на занятии в статике (математика, 21 минута) 10 детей из 21 обследованных сохраняют правильную осанку на протяжении всего занятия, что составляет 47,1%. Остальные дети имели неустойчивую осанку и принимали правильную позу при напоминании воспитателя. По результатам внешнего осмотра только 3 детей имеют нарушения осанки, что составляет 14,3 %. Ни у одного ребенка экспериментальной группы не выявлено ухудшения осанки.

Определение уровня знаний о показателях правильной осанки и ее влиянии на функционирование органов и систем дало следующие результаты:

Высокий уровень – у 53% детей из 19 обследованных;
 Средний уровень – у 16 % детей;
 Низкий уровень – у 31 % детей.

Низкий уровень показали дети, нерегулярно посещающие детский сад, один ребенок начал посещать детский сад только к концу учебного года. Трое из обследованных детей имеют возраст 3 года. Они сохраняют осанку в динамических упражнениях всегда, а на занятиях со статической нагрузкой их осанка зависит от интереса к содержанию. Так один из детей проявлял высокую познавательную активность и его осанка оставалась правильной на протяжении всего занятия, тогда как у двух других осанка становилась вялой на 9-10 минуте.

Необходимо обратить внимание на отстающих детей и провести с ними дополнительные индивидуальные занятия по повышению уровня знаний по апробируемой программе.

Основными показателями **психологического здоровья** являются эмоциональное самочувствие, умение конструктивно общаться со сверстниками (и в связи с этим отношение к основным нравственным нормам).

Таблица 13

Результаты изучения эмоционального самочувствия детей по методике Э.Т. Дорофеевой.

Характер эмоционального самочувствия	Количество детей, %	
	Сентябрь	Май
Положительное	27	62,5
Нейтральное	53	25
Отрицательное	20	12,5

Как видим из таблицы, положительный эмоциональный фон существенно вырос на 35,5 %. Такие показатели свидетельствуют о хорошо проведенной работе с детьми по созданию благоприятной эмоциональной обстановке в группе.

Таблица 14

Результаты определения уровня тревожности по методике Амен, Тэмпл, Дорки.

Уровень тревожности	Количество детей, %	
	Сентябрь	Май
Высокий	-	-
Средний	43	31,3
Низкий	57	68,7

Представленные в таблице 14 результаты, свидетельствуют о снижении уровня тревожности: дети, находящиеся на среднем уровне тревожности, перешли на низкий уровень. Такие показатели говорят о необходимости продолжения работы с детьми по снятию тревожности, поскольку в старшем дошкольном возрасте ввиду изменения взаимоотношений воспитанников друг с другом и ростом учебной нагрузки уровень тревожности может несколько подняться.

Таблица 15

Результаты диагностики уровня тревожности у детей по критериям Сирса.

Уровень тревожности	Количество детей, %	
	Сентябрь	Май
Высокий	9,5	6,3
Средний	19	18,3
Низкий	71,5	75

Таблица 16

Результаты диагностики сформированности нравственного сознания у детей (данные в %).

Уровень сформирован. Название нормы	Низкий		Ниже среднего		Средний		Высокий	
	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1. Доброта-злость	-	-	69	25	31	62,5	-	12,5
2. Щедрость-жадность	3	-	12	26,3	82	56,3	3	12,5
3. Трудолюбие-лень	7	6,3	33	25	60	62,5	-	6,3
4. Правдивость-лживость	12	6,3	66	25	19	56,3	3	12,5

Из представленной таблицы можно сделать вывод о том, что работа с детьми по формированию нравственного сознания с детьми проводилась, знания у дошкольников имеются. Но необходимо обратить внимание на перенос полученных детьми знаний в практические и жизненные ситуации. Поскольку из детей, которые показали высокие результаты при диагностике знаний, только 7 детей (43,8 %) применяют знания в игровой деятельности по норме «Доброта-злость», 6 детей (37,5%) по норме «Щедрость-жадность», 8 детей (50%) по норме «Трудолюбие-лень», норму «Правдивость-лживость» в повседневной жизни применяют только 3 воспитанников (18,8 %).

Исходя из вышеизложенного, следует сделать вывод о продолжении работы с детьми по закреплению полученных в средней групп знаний, выработке привычки действовать определенным образом и формированию осознанного отношения к своему здоровью.

2.2. Содержание и пути приобщения детей 5-ти лет к здоровому образу жизни.

2.2.1. Характеристика программы.

Программа предусматривает формирование у детей 6-го года жизни активной позиции в отношении собственного здоровья. Расширяющиеся способности к предварительному программированию позволяют подключать детей к широкому использованию проговаривания и планирования своего поведения до начала действий в различных ситуациях. В этом возрасте ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу различных действий и внести необходимые корректировки, поэтому предполагается развитие у детей осознания своего здоровьесберегающего поведения как по инициативе взрослого, так и по своему усмотрению. Приобретенные знания позволят детям устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями, создаются предпосылки к проявлению способности объяснять, выражать в речи, почему поступили соответствующим образом. Все это направлено на формирование произвольного соблюдения культурно-гигиенических требований, организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников.

В дошкольном возрасте взаимовлияние психологического и физического здоровья наиболее ярко. Поэтому, наряду с формированием физического здоровья развитие психологического здоровья также является важнейшей задачей для нашего дошкольного учреждения. Это обусловлено тем, что дошкольный возраст характеризуется становлением адекватной самооценки, развитием уверенности в себе, эмпатии, социальных навыков. Именно в старшем дошкольном возрасте формируется нравственная сфера человека, воля, самосознание. Поскольку не всегда созданы оптимальные условия для поддержания благоприятного эмоционального самочувствия (нарушения внутрисемейных отношений, межличностных отношений ребенка со сверстниками и др.), программа включает в себя работу с коллективом родителей и педагогов по формированию психологического здоровья.

В старшей группе детского сада межличностные отношения со сверстниками являются существенными факторами, влияющими на здоровье, эмоциональное состояние детей (М.Лисина). В программу включены игры и упражнения по развитию коммуникативной сферы ребенка, преодолению конфликтности, формированию дружеских отношений. Тревожность, страхи также существенно препятствуют адекватному общению, развитию личности ребенка и являются предметом коррекции. Таким образом, работа с детьми

по формированию психологического здоровья включает в себя следующие темы: «Овладение детьми языком эмоций», «Коррекция агрессивности», «Формирование уверенности в себе», «Формирование социальных навыков у ребенка».

Новизна программы определяется:

- отбором содержания и методов работы с детьми 6-го года жизни по приобщению к здоровому образу жизни с учетом активизации самостоятельности детей в самоорганизации и самоконтроле двигательной деятельности;
- развитием у дошкольников предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению здоровья;
- разработкой психолого-педагогических условий погружения ребенка в специально организованную среду, способствующую формированию психологического здоровья дошкольников.

Целью реализации программы является формирование осознанного отношения к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни, формирование эмоционального благополучия, развитие у детей социальных навыков и формирование уверенности в себе.

Достижение намеченной цели осуществляется через решение следующих задач:

- Дать детям представление о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их благоприятного функционирования.
- Развивать умения детей действовать в соответствии с усвоенными правилами.
- Формировать умения устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями.
- Формировать у детей умение объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьесберегающее поведение.
- Формировать осознанное соблюдение культурно-гигиенических требований по уходу за полостью рта, глазами, носом.
- Развивать самоорганизацию в двигательной деятельности.
- Формировать здоровьесберегающее и здоровьесберегающее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях.
- Создавать психологически комфортную среду в группах.
- Обогащать эмоциональную сферу ребенка положительными эмоциями.
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру, общение детей в повседневной жизни.

- Корректировать проявления эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка).

Работа по программе строится на следующих принципах:

- осознанности, умения планировать свое поведение по сохранению здоровья и предвидеть его результат;
- установления причинно-следственных связей между своим поведением и его последствиями;
- активности и самостоятельности в оценке поведения сверстников и собственного поведения;
- формирования здоровьесберегающего поведения в процессе взаимодействия дошкольного учреждения с семьей.

Критериями эффективности предложенной программы являются:

- здоровьесберегающее поведение детей;
- умение детей действовать в соответствии с познанными правилами и вносить коррективы в своем поведении для обеспечения здорового образа жизни;
- умение аргументировать свое отношение к собственным действиям и действиям сверстников;
- умение поддерживать благополучное эмоциональное состояние; конструктивно общаться;
- способность преодолевать негативные эмоциональные состояния (страхи, гнев, тревогу);
- произвольное управление своим поведением и формирование у детей положительной самооценки и веры в свои силы.

Работа по физической культуре осуществляется по программе «Из детства – в отрочество», предусматривающей формирование у детей умений использовать сформированные навыки для предупреждения травматизма при решении жизненных и игровых задач.

Предложенная программа приобщения детей 6-го года жизни к здоровому образу жизни определяет объем знаний и умений, средства, формы и методы работы по формированию здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего поведения.

Программа состоит из трех блоков:

- ▶ физическое здоровье;
- ▶ психологическое здоровье;
- ▶ работа с родителями.

2.2.2. Результаты констатирующего эксперимента с детьми 5-ти лет

Экспериментальная работа с детьми шестого года жизни началась с проведения обследования уровня физической подготовленности, осанки дошкольников в статике и динамике, здоровьесберегающего поведения, умений детей взаимодействовать друг с другом, эмоционального благополучия. Для проведения констатирующего эксперимента был использован пакет диагностических методик, который применялся с детьми пятого года жизни.

Эксперимент с детьми шестого года жизни проводился с 2003 года, поэтому данные обследования представлены, начиная с этого периода.

В этом учебном году ввиду реформирования групп (экспериментальной средней № 2 и средней № 1, детей, пришедших из дома) в старшую группу поступило лишь 5 детей из экспериментальной предыдущего учебного года. Поэтому, данные, которые будут обозначаться в таблице, представлены тремя колонками – в первой колонке дети всей группы, во второй – дети первого года эксперимента (из детского сада и вновь пришедшие), в третьей – дети, находящиеся второй год в эксперименте. Вместе с тем следует отметить, что хотя экспериментальная работа в 2002-2003 г.г. проводилась в одной группе, содержание экспериментальной программы использовалось в параллельных возрастных группах и других группах детского сада. Инструктор по физическому воспитанию реализовывал поставленные задачи в работе с детьми разных возрастных групп.

Таблица 17

Показатели владения структурными компонентами ходьбы

Структурные компоненты ходьбы	Из 19 детей	Из 14 детей	Из 5 детей
Туловище прямо	68,4	71,4	60
Туловище наклонено вперед	31,6	28,4	40
Перекал с пятки на носок	63,2	64,3	60
Топающий шаг	36,8	35,7	40
Голова прямо	63,2	57,1	60
Голова опущена	36,8	42,9	20
Плечи разведены	36,8	35,7	40
Плечи сведены	63,2	64,3	60
Энергичные движения руками	42,1	50	40
Движения рук вперед назад	78,9	78,6	80
Перекрестная координация рук и ног	73,7	64,3	100

По сравнению с данными 2002-2003 г.г. на начало 2003-2004 г. качественные показатели выполнения ходьбы несколько улучшились: голова прямо стала у 63, 2 % детей по сравнению с данными предыдущего года (52,9 %), наличие переката 63,2 % по сравнению с 41,1 %. Показатели сведенности и разведенности плеч несколько иные. Плечи разведены у 36,8 % детей, тогда как в 2002-2003 г.г. эта цифра составляла 41,1 %. Поскольку группа была сформирована заново из детей параллельной средней (8) и вновь пришедших (6). Возможно, именно из-за вновь прибывших увеличился процент детей со сведенными плечами.

Из детей, участвующих второй год в эксперименте, наличие переката при выполнении ходьбы у 60 % по сравнению с 41,1 %, сведение плеч у 60 % по сравнению с 58,9 %. В группе есть мальчик, который очень трудно идет на контакт, легко замыкается в себе, в семье неблагоприятные взаимоотношения с отчимом. Оказавшись в практически новом коллективе, он стал вести себя очень неуверенно, робко, что сказалось на положении плеч. Возможно смена обстановки, долгое отсутствие на летне-оздоровительном периоде повлияла на состояние осанки Димы.

Из таблицы видно, что во время ходьбы сохраняют правильную осанку всего 35 % детей из 14 человек первого года эксперимента, и 40% детей из 5 второго года эксперимента. Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство детей обследуемой группы при ходьбе не создают постоянно благоприятных условий для работы дыхательной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата.

При анализе результатов обследования уровня владения бегом были получены следующие показатели, представленные в таблице 18.

Таблица 18

Показатели владения структурными компонентами бега

Структурные компоненты бега	Из 19 детей	Из 14 детей	Из 5 детей
Голова прямо	63,2	57,1	80
Голова наклонена	36,8	42,9	20
Мягкая постановка ступни на опору	36,8	64,3	60
Топающий шаг	63,2	35,7	40
Энергичные движения руками	47,4	50	40
Движения рук вялые или отсутствуют	52,6	50	60
Руки согнуты в локтях	63,2	64,3	60
Руки опущены	36,8	35,7	40

При анализе качественных показателей бега было отмечено следующее: мягкая постановка ступни на опору наблюдалась у 36,8 % детей всей экспериментальной группы, тогда как у 5 детей второго года эксперимента только 60 % создают благоприятные условия для работы опорно-двигательного аппарата. У двоих детей (Димы Аг., Димы Ак.) наблюдался топающий бег. Они относятся к детям, которые редко посещают детский сад и у которых плохо сформирован самоконтроль двигательного поведения.

Неправильная постановка ноги на опору, опущенная голова, недостаточная работа рук не позволяют показать высокие результаты в беге и главным образом отрицательно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата. Поэтому необходимо обратить особое внимание на формирование у детей мягкости постановки ступни на опору.

Рассмотрим результаты обследования прыжка в длину с места.

Таблица 19

Показатели владения структурными компонентами прыжка в длину с места

Структурные компоненты прыжка в длину с места	Из 19 детей	Из 14 детей	Из 5 детей
Энергичное выпрямление ног при отталкивании	63,2	64,3	60
Ноги полусогнуты	36,8	35,7	40
При приземлении ноги полусогнуты в коленях	68,4	71,4	60
Приземление на прямые ноги	31,6	28,6	40
Приземление перекатом	63,2	64,3	60
Приземление на всю стопу	37,8	35,7	40
Сохранение равновесия	84,2	85,7	80
Равновесие не сохраняется	15,8	14,3	20

Из таблицы мы видим, что здоровьесберегающее выполнение детьми всей группы приземления перекатом наблюдается только у 63,2 % по сравнению с 31,2 % в 2002-2003 г.г. Приземление на всю стопу выполняют 37,8 %. В их число вошли те воспитанники, которые начали посещать детский сад только со старшей группы и не имеют представлений о правильности приземления. Из детей второго года эксперимента опять же двое, мало посещающие детский сад составили 40 %. Это Дима Ак. И Дима Аг. Таким образом, результаты обследования прыжка в длину с места говорят о том, что у детей отмечается здоровьесберегающее поведение в прыжках, но необходимо обратить особое внимание на вновь пришедших детей, используя индивидуальный подход через познавательные беседы с детьми,

главным образом уделяя внимание образованию навыка здоровьесберегающего поведения.

По итогам внешнего осмотра остроты зрения и слуха детей старшей группы по приказу 186/272 не было выявлено ни одного ребенка с нарушением зрения и слуха. Поэтому, в связи с возрастающей нагрузкой на глаза и уши необходимо работу с детьми по профилактике нарушений зрения и слуха, сохранению здоровья дошкольников.

В сентябре 2003 года было проведено обследование опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста, которое включало внешний осмотр детей, оценку положения различных частей тела в статике и динамике, определение пропорционального развития силы мышечных групп. Рассмотрим полученные результаты, приведенные в таблице 20 (см. стр. 105).

Как видно из таблицы, по результатам внешнего осмотра, из 19 детей 11 имеют правильную осанку. Это составляет 57,8 %, а 8 детей имеют нарушения осанки (42,1 %). Из 19 обследованных детей 5 перешли из средней экспериментальной группы, а 14 набраны из других групп (детей, пришедших из семьи, не было). Среди детей, участвующих в эксперименте второй год, по результатам внешнего осмотра, 3 детей имеют правильную осанку (60%), а 2 ребенка имеют нарушения осанки (40%). Отклонения в осанке у этих детей врачами не проставлено, лишь указано на незначительное отклонение от нормы. Мы же их отнесли к детям, имеющим дефект осанки, так как плечи расположены у обоих мальчиков не симметрично. Наши предположения подтверждают и результаты определения пропорционального развития силы мышечных групп (оба мальчика находятся на низком уровне по всем показателям развития силы мышц).

Из 14 детей, участвующих в эксперименте первый год 6 человек имеют нарушения осанки (31,6 %). У 11 детей при обследовании врачами зафиксирована правильная осанка.

При проведении диагностики положения различных частей тела на занятии в статике (грамота, длительность 27 минут) были получены данные, которые так же представлены в таблице 20. На начало занятия из 19 детей приняли правильную осанку 17 человек (89,5%), из них 4 ребенка – из экспериментальной группы второго года (80%), 13 человек из экспериментальной группы первого года (92,8 %). К 11-ой минуте осанка детей изменилась: из 19 детей сохранили правильную осанку 12 человек (63,2 %), из них 3 человека из экспериментальной группы второго года (60%) и 9 детей из экспериментальной группы первого года (64,3 %). Шестеро детей свели плечи, один из них второй год в эксперименте. Заметив изменения в положении за столом, педагог ввел физкультминутку на снятие статического напряжения и дал установку детям на правильную посадку за

Таблица 20

Результаты обследования осанки детей старшей группы (в %)

Количество детей, участвующих в эксперименте	Внешний осмотр		Осанка в статике		Осанка в динамике		Уровень развития мышечных групп																	
	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.	Мышцы спины						Мышцы живота						Боковые мышцы туловища					
							Прав.			Лев.			Прав.			Лев.			Прав.			Лев.		
							В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н			
Всего(19)	57,8	42,1	31,6	68,4	36,8	63,2	42,1	15,8	31,6	31,6	42,1	36,8	21,0	26,3	52,6	15,8	52,6	52,6	331,6					
Второй год (5)	60	40	40	60	40	60	40	-	40	40	40	40	20	40	40	20	20	20	60					
Первый год (14)	57,1	42,9	28,6	71,4	35,7	64,3	42,9	21,4	28,5	35,7	35,7	35,7	21,4	21,4	57,1	14,3	64,3	21,4	21,4					

Условные обозначения: П.о.- правильная осанка В- высокий уровень Н- низкий уровень

Н.о. – нарушения осанки С –средний уровень

столом с использованием опорной таблицы -картины. После проведенной физкультминутки и указаний педагога вновь проведено наблюдение за осанкой детей, в ходе которого обнаружено: из 19 детей все 19 сидели правильно: спина прямая, плечи расправлены, ноги под прямым углом к полу, голова прямо, опора рук на стол. Однако, через 2 минуты ситуация изменилась: только 13 детей из 19 сидели правильно (68,4 %), из них детей второй год в эксперименте – 2 человека (40%), и 11 детей первого года эксперимента (78,6%). Двое детей, участвующих в эксперименте второй год (оба с нарушениями в осанке), посмотрев на таблицу, которая висела перед ними, через минуту исправили положение, приняв правильную позу за столом. Продержали осанку в течение 3-4 минут, затем вновь округлили спину и свели плечи. Такое положение сохранялось уже до конца занятия. Это говорит о том, что следует уделить внимание развитию силы мышц спины.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что у детей второго года эксперимента имеются знания о правильной осанке и при косвенном напоминании придерживаются их. Но по ряду причин (недостаточное развитие мышц спины, психологическая зажатость, слабый интерес к данному виду деятельности) дети не могут сохранять надолго правильную осанку.

Итак, на протяжении всего занятия из 19 детей 31,6% имели правильную осанку, а 68,4 % - неустойчивую осанку. Из них дети второго года эксперимента – 60 % были с неправильной осанкой, а 40% - с правильной осанкой; из детей первого года эксперимента на протяжении всего занятия 35,7 % детей сохраняли правильную осанку, остальные 64,3 % детей имели неустойчивую осанку при сидении за столом (округляли спину, сводили плечи, заправляли ноги под ножки стула, опускали голову, клали руки далеко вперед на стол, не имея опоры).

Поэтому, мы считаем, что необходимо продолжить работу с детьми по формированию правильной осанки. Кроме того, при проведении обследования осанки в статике возник вопрос о целесообразности разработки методики изучения интереса детей к занятиям, так как этот фактор, на наш взгляд, является немаловажным в соблюдении ребенком правильной осанки, при осуществлении индивидуального подхода к выработке правильной осанки.

Результаты диагностики осанки в динамике показали, что из 19 детей 36,8 % имели правильную осанку при ходьбе, а 63,2 % либо сутулились, либо опускали голову. Из детей первого года эксперимента 35,7 % детей шли с правильной осанкой, а 64,3 % детей – с неправильной. Из детей, участвующих в эксперименте второй год, 40% детей шли с хорошей, правильной осанкой, а 60% сутулились, опускали голову, сводили плечи. При напоминании ситуация менялась – дети вспоминали о правильной осанке и сохраняли ее в течение 5 –6 минут. Следует обратить внимание на ребенка второго года эксперимента, которому врачи поставили

правильную осанку, а в деятельности он не соблюдает правильную осанку. В дальнейшем необходимо привлечь внимание этого ребенка к самоконтролю в учебной и игровой деятельности за своей осанкой.

Таким образом, анализ осанки детей и силы мышечных групп доказывает необходимость работы с детьми по укреплению мышц спины и плечевого пояса, пресса, по формированию сознательного контроля за соблюдением правильной осанки.

В результате обследования знаний, умений и поведения детей по формированию правильной осанки(вопросы диагностики и уровни представлены в приложении № 1) были получены результаты:

Низкий уровень - 8 чел.- 42,1 %

Средний уровень- 9 чел.- 47,4 %

Высокий уровень- 2 чел.- 10,5 %

При диагностике знаний по программе приобщения дошкольников к ЗОЖ вопросы по темам, изученным в средней группе, у детей второго года эксперимента трудностей не вызывали - они ответили либо самостоятельно, либо с небольшой подсказкой. А у детей первого года эксперимента те же самые вопросы вызвали трудности: не отвечали на вопросы или отвечали с подсказкой 11 человек из 14. Основные затруднения отмечались по вопросам: почему нужно держать голову и спину прямо, плечи расправлены; как нужно правильно сидеть; какой должна быть грудная клетка, чтобы человеку хорошо работалось?

Результаты диагностики свидетельствуют о необходимости работы с детьми по формированию знаний, умений и поведения по темам предыдущего года.

В старшем дошкольном возрасте встал вопрос о влиянии интереса детей к занятиям на состояние опорно-двигательного аппарата. Поэтому была разработана методика выявления влияния интереса детей к занятиям с целью определения влияния интереса детей на тонус мышц ребенка и, следовательно, на состояние его осанки. Критерии и диагностический инструментарий представлены в Приложении.

Результаты же данной диагностики отражены в таблице 21.

Таблица 21

Результаты обследования интереса детей к занятиям

Занятия									
Физкультурное	Муз.- ритмическое.	Познавательное	Разв.реч, грамота	Математика	Рисование	Лепка	Аппликация	Конструировани е	Занятия с психологом
15	14	12	12	12	17	18	14	17	10

Как видно из таблицы, наиболее предпочитаемыми оказались занятия по физической культуре, рисованию, лепке, конструированию. В состав менее предпочитаемых вошли занятия по аппликации, музыкально-ритмические, познавательные, развитие речи, грамота, занятия с психологом. Это может объясняться как успешностью детей по этим предметам, так и личностью самого педагога, занимающегося с детьми. Для изменения ситуации была поставлена задача – определить причину подобных предпочтений и наметить стратегию по повышению результативности на соответствующих занятиях детей, менее предпочитающих тот или иной вид.

Как показывает опыт работы, не у всех детей в старшем дошкольном возрасте эмоциональное развитие протекает благополучно, что проявляется во внутренних переживаниях (наличие тревожности, низкая самооценка и др.) и нарушениях в поведении (расторженность, негативизм, конфликтность, агрессивность и т.д.)

Так, при изучении эмоционального самочувствия детей по методике Э.Т.Дорофеевой были получены результаты, представленные в таблице 22.

Таблица 22

Результаты изучения эмоционального самочувствия детей по методике Э.Т. Дорофеевой.

Характер эмоционального самочувствия	Количество детей, %		
	Всего (19)	Из 14	Из 5
Положительное	15,8	7,1	60
Нейтральное	52,6	64,2	20
Отрицательное	31,5	28,6	20

Как видно из таблицы, 15,8 % детей из 19 обследованных имеют положительное эмоциональное самочувствие, из них 7,1 % приходится на детей первого года и 60 % на детей – второго года эксперимента. С низким уровнем эмоционального самочувствия находятся 31,5 % детей из 19-ти, из которых 28,6 % составляют дети, участвующие первый год и 20 % дети, участвующие второй год в эксперименте.

Такой низкий показатель положительного эмоционального самочувствия у воспитанников экспериментальной группы можно объяснить тем, что группа была сформирована из детей экспериментальной и не экспериментальной средней, а также из вновь пришедших детей. На этапе констатирующего эксперимента воспитанники проходили процесс адаптации к коллективу сверстников и педагогов. По мнению М.Лисиной, именно в старшем возрасте межличностные отношения со сверстниками являются существенными факторами, влияющими на здоровье и эмоциональное состояние детей.

Этим же аргументом можно объяснить результаты обследования уровня тревожности по методике О.Кондаш, адаптированной М.Прихожан.

Таблица 23

Результаты обследования уровня тревожности воспитанников

Уровень тревожности	Количество детей, %		
	Всего (19)	Из 14	Из 5
Высокий	10,5	14,2	-
Средний	31,5	28,6	40
Низкий	57,8	57,1	60

Из результатов, представленных в таблице, необходимо сделать вывод о том, что для снижения уровня тревожности воспитанников старшей группы необходимо организовать работу по трем основным направлениям:

-с детьми (занятия, игры, упражнения, игры-тренинги, индивидуальная работа);

-с педагогами по улучшению эмоциональной обстановки в группе и взаимоотношений детей друг с другом (рекомендации, консультации, тренинговые занятия);

- с родителями (рекомендации, игры-тренинги, консультации, деловые игры и др.).

Следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте происходит становление адекватной самооценки. Поэтому в рамках констатирующего эксперимента было проведено обследование этого качества при помощи

методики В.Щур «Лесенка». Результаты этого обследования представлены в таблице 24.

Таблица 24

Результаты обследования самооценки

	Количество детей, %		
	Всего (19)	Из 14	Из 5
Адекватно высокая	89,4	85,7	100
Средняя	10,5	14,3	-
Низкая	-	-	-

По результатам обследования было выявлено, что низкой самооценки нет ни у одного из детей. Из 19 обследованных 89,4 % имеют адекватно высокую самооценку, из них 85,7 % из детей первого года эксперимента и 100 % детей – второго.

Результаты обследования взаимоотношений со сверстниками и в семье отражены в следующей таблице 25.

Таблица 25

Характер взаимоотношений воспитанников в со сверстниками и в семье

		Количество детей, %		
		Всего (19)	Из 14	Из 5
В семье	Благоприятные	73,6	64,2	100
	<i>Неблагоприятные</i>	26,3	35,7	-
Со сверстниками	Благоприятные	78	78,5	80
	<i>Неблагоприятные</i>	22	21,4	20

Как видно из результатов обследования благоприятные взаимоотношения воспитанников в семье наблюдаются у 14 воспитанников из 19, что составляет 73,6%, из них 64,2 % дети первого года и 100% -дети второго года эксперимента. Несколько по-другому складывается ситуация взаимоотношений со сверстниками: у 15 воспитанников из 19 благоприятный характер взаимоотношений (78 %), из них 11 детей I года (78,5 %) и 4 – II года эксперимента (80 %). Поскольку не все дети умеют конструктивно общаться со сверстниками, что является причиной возникновения нарушений во взаимоотношениях с товарищами, перед коллективом педагогов была поставлена задача – организовать работу с детьми группы по развитию уверенности в себе, веры в собственные силы.

Сформированность нравственного сознания отслеживалась нами, как и в предыдущем году, при помощи методики «Закончи историю». Результаты проведенной диагностики представлены в таблице 26.

Результаты диагностики сформированности нравственного сознания у детей (данные в %)

Уровень сформированн.	Низкий			Ниже среднего			Средний			Высокий		
	19	14	5	19	14	5	19	14	5	19	14	5
Название нормы												
1. Доброта-злость	-	-	-	26,3	7,1	80	31,5	35,7	20	42,1	57,1	-
2. Щедрость-жадность	5,3	7,1	-	21	-	80	47,3	57,1	20	26,3	35,7	-
3. Трудолюбие-лень	10,5	14,3	-	21	-	80	47,3	57,1	20	21	28,6	-
4. Правдивость-лживость	15,8	21,4	-	26,3	14,3	60	36,8	42,9	20	21	21,4	20

Из таблицы можно сделать вывод, что наиболее конструктивным способом дети могут найти выход из проблемных ситуаций, связанных с нравственной нормой «жадность-щедрость». В этой ситуации дети умеют защитить как свои интересы, так и учесть интересы товарища. Большинство детей имеют средний уровень сформированности этой нравственной нормы. Дети не только предлагали варианты поведения, но и объясняли их.

Многие дети предложили не конструктивный вариант, сказав, что никому не дадут игрушку, потому что она новая и сами не поиграли. Однако, при оценке поступка они отметили, что не давая игрушку, ребенок поступает плохо и некоторые назвали нравственную норму.

Ситуации типа «Трудолюбие – лень» также достаточно адекватно осознаются детьми, правильно оцениваются, но в большинстве случаев нравственные нормы не называются.

Ситуации «Доброта – злость» практически все оценили поведение мальчика адекватно, однако конструктивный способ поведения дается не всеми детьми. Они говорили, что мальчик поступил плохо, но не предлагали вариант решения проблемы.

Нравственная норма «Правдивость – лживость» наиболее сложна для детей. Хотя они предлагали конструктивный вариант решения и адекватно оценили ситуацию данного типа. Одни дошкольники говорили, что ребята сломали игрушку вместе, и хорошо, что они сказали правду. В данном случае можно говорить о сформированности нравственной нормы «Правдивость – лживость» и прогнозировать конструктивный вариант поведения у этих детей. Другие предлагали перенести вину на товарища, чтобы не поругали. Такая норма поведения не несет нравственной ценности и невозможно прогнозировать конструктивный вариант поведения детей.

Но есть дети, которые не определили, что речь шла об обмане, говорили, что ломать игрушки нехорошо, что папа может отругать и наказать.

Мы видим, что у большинства детей необходимо формировать знания о нравственной норме «Правдивость – лживость» и умение выхода из подобных ситуаций.

Таким образом, в ситуациях первых трех типов дети имеют знания о нравственных нормах, но у них недостаточно навыков конструктивного поведения. Что касается нормы «Правдивость – лживость», то дети нуждаются и в формировании представлений и в выработке навыков конструктивного поведения.

При наблюдении за игровой деятельностью и реальным общением детей были получены следующие результаты. Из тех детей, которые имели высокие результаты по параметрам:

- оказание сверстнику вербальной поддержки или поддержки действиями;
- проявление щедрости по отношению к сверстнику;
- проявление трудолюбия.

Качество «правдивость» мы не брали в силу недостаточной сформированности этой нормы.

В процессе игры дети общались, договаривались о совместных действиях, проявляли внимание друг к другу. Из 19 детей только 10 проявили конструктивный тип поведения в игре, они составили 52,6 %. 21 % детей применяли свои знания частично. Пятеро детей (26,3 %), обладающие знаниями о нравственных нормах, в реальной жизни их не использовали.

Как и в предыдущем году, перед началом эксперимента для выявления здоровьесберегающего поведения по итогам предыдущего года и с целью изучения образа жизни семьи с родителями было проведено анкетирование, результаты которого показали следующее: несколько изменилась ситуация с соблюдением осанки детьми в домашних условиях – из 21 опрошенного 12 (57,1 %) замечают у детей соблюдение правильной осанки в различных видах деятельности. Очень печальным оказался тот факт, что родители крайне мало времени уделяют физическим упражнениям на свежем воздухе – из всех опрошенных только 7 (33,3 %) семей регулярно выходят в парки и скверы для длительного пребывания на свежем воздухе. Следует отметить заинтересованность родителей в соблюдении детьми культурно-гигиенических навыков, таких как регулярная чистка зубов – 19 (90,5 %) семей делают это регулярно. Выполнение всей семьей утренней гимнастики - эталон идеальной здоровой семьи, к сожалению, результаты анкетирования показали обратное – только в 5 семьях по выходным выполняется утренняя гимнастика.

Эмоциональный фон в семье по результатам анкетирования несколько улучшился - в 18 семьях (85,7%)отмечаются доброжелательные взаимоотношения, лишь в 3-х семьях (по оценке поведения детей из анкеты) очевиден факт нестабильных внутрисемейных взаимоотношений.

Таким образом, для результативности экспериментальной работы и переоценки внутрисемейных ценностей здорового образа жизни необходимо вести целенаправленную просветительскую работу с родителями для повышения уровня знаний по вопросам воспитания здорового поколения.

Результаты констатирующего эксперимента в старшей группе свидетельствуют о необходимости продолжения работы с детьми по формированию осознанного отношения дошкольников к своему здоровью.

2.2.3. Содержание и пути приобщения детей 5-ти лет к здоровому образу жизни (формирующий эксперимент)

По результатам констатирующего эксперимента было определено содержание программы работы с детьми старшего дошкольного возраста по приобщению к здоровому образу жизни. Реализация программы также как и в средней группе осуществлялась по алгоритму: сообщение знаний, формирование представлений выработка умений действовать по правилам, воспитание привычки здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения.

Работа с детьми старшего дошкольного возраста по формированию здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего поведения предусматривала закрепление и использование сформированных в средней группе умений, выработку привычки сохранять правильную осанку при ходьбе, стоянии, сидении за столом, активизацию самоконтроля на основе приобретенных знаний и умений. В большей мере осуществлялась индивидуальная работа с учетом сложившегося у ребенка поведения.

1 БЛОК. Физическое здоровье

Работа с детьми 5 лет по приобщению к здоровому образу жизни предусматривает закрепление и использование сформированных в средней группе умений сохранять правильную осанку при ходьбе, стоянии, сидении за столом. В старшей группе уделяется внимание выработке привычки по сохранению правильной осанки, активизации самоконтроля на основе приобретенных знаний, умений. Индивидуальная работа учитывала наличие у детей знаний о правилах поведения, умений следовать им и привычки руководствоваться познанными правилами.

В старшем дошкольном возрасте увеличиваются нагрузки на органы зрения. Иллюстрации в книгах для старших дошкольников, как правило, содержат уже прорисованные мелкие детали предметов и объектов. В собственной деятельности на занятиях и в повседневной жизни дети стремятся к детализированной передаче строения объектов окружающей действительности. Для развития мелкой мускулатуры руки, координации движений руки детям предлагается выполнить задания на ограниченном пространстве листа (нарисовать квадрат со стороной 2 клетки и т.д.). Все это требует значительного напряжения глаз.

Поскольку в старшем дошкольном возрасте увеличиваются нагрузки на органы зрения, нами была включена тема «*Зрение – орган познания*».

Задачи: привлечь внимание детей, что все вокруг видим, благодаря зрению: с помощью глаз видим большие и маленькие предметы, далеко и близко, различаем цвет. Дать детям возможность почувствовать трудности ориентировки в пространстве при выключении органов зрения и вызвать желание сохранить остроту зрения. Выделить действия для охраны органов зрения, раскрыть влияние поведения человека на сохранение хорошего зрения.

Развивать у детей наблюдательность и восприимчивость психологического состояния других людей. Отметить, что по глазам можно узнать о самочувствии человека.

Дать детям знания о расположении к свету при рисовании, рассматривании книг. Познакомить с приемами контроля за положением головы при сидении за столом. Раскрыть правила просмотра передач по телевидению для сохранения остроты зрения. Уточнить умения по уходу за глазами в различных жизненных ситуациях.

Активизировать выполнение гимнастики для глаз в утренний и вечерний отрезок времени.

Развивать умение оценивать действия взрослых, сверстников и собственное поведение по охране органов зрения.

Реализация поставленных задач осуществлялась через познавательные занятия: «Зрение – орган познания», «Глаза – зеркало души».

Закрепление полученных детьми знаний в познавательной деятельности по обозначенной теме осуществлялось в дидактических играх «Посмотри и запомни», «Правильно-неправильно», в которых дети уточняли приемы самоконтроля за положением головы при сидении за столом. Широко использовалась гимнастика для глаз в утренний и вечерний отрезок времени («Веселая гимнастика»), к которой дети относились осознанно и выполняли действия глазами старательно. Перед началом занятий за столом дежурные проверяли расположение столов по отношению к свету. Дежурные по занятиям на протяжении всего дня контролировали соблюдение правил по охране органов зрения у сверстников при рассматривании книг, рисовании в повседневной жизни, а в конце дня в кармашки детей, не получивших ни одного замечания, вставлялся красный флажок; детям, которые получили одно-два замечания вставлялся в кармашек синий флажок; дети, которые постоянно нарушали правила здоровьесберегающего поведения, получали фиолетовый флажок. Общественная оценка соблюдения правил сыграла значительную роль в подчинении установленным нормам.

Для развития умений оценивать поведение взрослых, сверстников и собственное поведение по охране органов зрения вводились проблемно-практические ситуации: детям предлагалось нарисовать очень мелкие детали в прописях; сделать гимнастику для глаз после прогулки. В процессе решения данных ситуаций внимание детей обращалось в первом случае на

посадку за столом, а во втором - на целесообразность проведения гимнастики в данный момент.

Для формирования понимания значимости правильного дыхания, влияния окружающей среды на работу легких использовалась следующая тема

«Мы дышим – значит живем»

Задачи: дать детям представление о том, что человек дышит постоянно; он вдыхает и выдыхает воздух; хорошо работает легким, если грудная клетка развернута и воздух свежий; выделить роль комнатных растений, деревьев в очищении воздуха. Подчеркивалась необходимость пребывания на улице и проветривания помещения для вентилирования легких. Детям предлагалось оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания. Особо выделялась значимость носового дыхания для предупреждения простудных заболеваний. Раскрывалось влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы. Дети побуждались к использованию приобретенных знаний в повседневной жизни.

С целью закрепления знаний и представлений о значимости носового дыхания для предупреждения простудных заболеваний использовались дидактические игры «Хорошо-плохо», «Волшебная вата», цель которых - закрепить у детей навыки правильного носового дыхания. Для развития умений оценивать благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания была подобрана дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится». Укрепление дыхательной системы детей осуществлялось посредством выполнения специальных упражнений дыхательной гимнастики. На физкультурных занятиях и утренней гимнастике детям давалась возможность оценить влияние того или иного выполнения физических упражнений на укрепление дыхательной системы, использовались разные способы дыхания: вдох и выдох через нос; вдох и выдох через рот; вдох через нос, выдох через рот; вдох через нос и медленный продолжительный выдох через рот. При этом выделялась нецелесообразность дыхания через рот, подчеркивалась необходимость содержания носа в чистом виде, о правилах ухода за которым дети уже знали.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью по данной теме увязывалось с состоянием окружающей среды, с влиянием растительного мира на обогащение воздуха кислородом, а отсюда снова подчеркивалась важность носового дыхания. Прделанная работа содействовала бережному отношению детей к деревьям и растениям.

Приобретенные знания явились базой для обеспечения правильного дыхания при использовании оздоровительного бега. Первоначально к носовому дыханию при беге приучали детей на утренней гимнастике, физкультурных занятиях в условиях закрытого помещения при умеренных

нагрузках. Далее при автоматизации носового дыхания дети использовали его и при оздоровительном беге на свежем воздухе, что свидетельствовало о сформированности здоровьесберегающего поведения по обозначенной теме.

С этой темой тесно связана следующая

«Сердце – наш мотор».

Задачи: дать детям представление, что сердце по сосудам гоняет кровь, которая несет всем клеткам пищу. Помочь детям осознать, что сердце работает всегда, но по-разному; сравнить, как бьется сердце в покое и при физических нагрузках. Уточнить знания детей о влиянии физических упражнений, эмоционального состояния на работу сердца. Дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для функционирования и укрепления сердца. Помочь детям осознать, зачем смазывают раны зеленкой и другими средствами, спокойно относиться к лечению ран взрослыми. Привлечь детей к практическим действиям для заживления ран и по просьбе оказанию помощи другому ребенку и себе.

Уточнение знаний детей о влиянии физических упражнений, эмоционального состояния на работу сердца, закрепление умений детей в оценке благоприятных и неблагоприятных условий для работы сердца и его укрепления осуществлялось в дидактических играх «Мое сердце», «Хорошо-плохо».

Формирование у детей устойчивых навыков оказания помощи сверстнику и себе при порезах и ранах осуществлялось через роль врача в сюжетно-ролевых играх «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», где создавались ситуации применения атрибутов лечения ран.

Принимая во внимание, что тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы оказывают физические упражнения, важно вызвать у детей интерес к двигательной деятельности, к результативности выполнения физических упражнений, сформировать произвольность, активность в использовании движений. Этим объясняется выбор следующей темы

«Движения делают человека сильным, ловким».

Задачи: дать детям представление, что наши части тела двигаются благодаря мышцам, что люди отличаются силой мышц. Человек может выполнять быстрые и медленные движения, резкие и плавные. Подвести детей к пониманию, чтобы мышцы были сильными, растяжимыми, а человек был ловким при выполнении разных движений, следует каждый день заниматься физкультурой, использовать разные физические упражнения. Развивать у детей умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику со сверстниками. Помочь детям в овладении алгоритмом проведения физического упражнения. Сформировать у детей понимание, что мышцы крепнут, когда напрягаются: если мышцы не напрягать, не заставлять работать, то они слабеют, и человек будет быстро уставать. Подвести детей к осознанию, что сильными должны быть все мышцы. Научить детей принимать позы для отдыха в положении сидя и лежа. Побуждать детей к

организации совместной двигательной деятельности со сверстниками в повседневной жизни.

Развитие умений у дошкольников самостоятельно проводить утреннюю гимнастику со сверстниками, знакомство с алгоритмом проведения физического упражнения осуществлялось в играх «Правильно-неправильно», «Разложи карточки», «Покажи, что нарисовано». Для формирования представлений, что упражнения можно изменять, делать их выполнение разными по трудности в зависимости от исходного положения проводилась игра «Трудно-легко» и затем беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

На физкультурных и музыкальных занятиях, в подвижных играх с целью развития осознанности и самостоятельности при выполнении физических упражнений побуждали детей определять характер движений с учетом используемых пособий, оценивать ведущие параметры (плавность, силу, быстроту). В самостоятельной двигательной деятельности на прогулке побуждали детей к организации совместной двигательной деятельности со сверстниками.

Конечным результатом работы по этой теме является способность детей приспособлять выполнение движений к складывающимся условиям и самостоятельное проведение каждым ребенком утренней гимнастики в целом или отдельных упражнений, умение оценить качество выполнения упражнений сверстниками.

Осознанному формированию культурно-гигиенических навыков у дошкольников и здоровьесберегающего поведения способствуют темы: «**Зачем нам язык?**», «Зубы – самые твердые части нашего тела». **Задачами** первой темы являются уточнение знаний детей о роли языка в пищеварении: смачивает пищу слюной, узнает вкус пищи, переворачивает пищу во рту. Привлечение внимания детей к отрицательному влиянию холодной пищи и появлению простудных заболеваний, выделение мер по их предупреждению. Раскрытие правил знакомства с новой пищей, горячей пищей. Ознакомление со значимостью языка в произнесении различных звуков, в умении правильно говорить. Определение детьми понятий, когда взрослые говорят: «Не ломай язык», «Держи язык за зубами».

Упражнение детей в обозначении словом вкусовых ощущений осуществлялось в игре «Узнай на вкус», а в игре «Отгадай, что это?» предлагалось детям узнать продукты на вкус по небольшим кусочкам. Через действия в проблемно-практических ситуациях у детей закрепляли знание правил осторожного обращения с новой и горячей пищей, умение соблюдать гигиену полости рта.

В теме «**Зубы – самые твердые части нашего тела**» решались следующие **задачи**: уточнить с детьми назначение зубов (откусывают кусочек, хорошо размельчают, пережевывают). Подвести к пониманию, почему пищу необходимо тщательно пережевывать. Раскрыть причины разрушения и заболевания зубов. Уточнить правила ухода за зубами.

Формировать умение правильно пользоваться зубной щеткой и полоскать рот. Сформулировать правила по сохранению зубов здоровыми.

Закрепление знаний детей о том, чем и как надо питаться, чтобы зубы были здоровыми происходило в играх «Полезно-вредно», «Хорошо-плохо», «Незнайка в гостях у друзей». Формирование практических навыков пользования зубной щеткой, полоскания зубов осуществлялось в процессе беседы-практикума «Почему у крокодила болели зубы?» и ежедневно после приема пищи. Поведение детей было направлено на соблюдение следующих правил: не брать в рот после горячего что-то очень холодное; не раскусывать косточки; не брать зубами железное; не ковырять в зубах металлическими предметами; не есть много сладкого; полоскать рот после еды; чистить зубы утром и вечером.

2 БЛОК. Психологическое здоровье

Психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста характеризуется преобладанием положительных эмоций над отрицательными и закреплением их в чертах характера и личности: положительная самооценка, доброжелательности, уверенность себе и своих силах. Однако опыт работы показывает, что не у всех детей в старшем дошкольном возрасте эмоциональное развитие протекает благополучно, что проявляется во внутренних переживаниях (наличие тревожности, низкая самооценка и др.) и нарушениях в поведении (расторженность, негативизм, конфликтность, агрессивность и т.д.).

Анализ исследования проблемы агрессивного поведения современной молодежи позволил выделить в качестве важнейшего фактора, контролирующего агрессию – формирование эмпатии (С.И.Семенака). Эмпатия – это способность человека эмоционально отзываться на переживания другого, мысленно или эмоционально встать на место другого человека, переживающего какие-либо чувства. Яркую оценку эмпатии дал известный педагог В.А. Сухомлинский: «Глухой к другим людям - останется глухим к самому себе: ему будет недоступно самое главное в самовоспитании – эмоциональная оценка собственных поступков...». Таким образом, видна взаимосвязь между формированием чувства эмпатии и становлением адекватной самооценки у ребенка.

Старший дошкольный возраст характеризуется становлением адекватной самооценки, развитием уверенности в себе, эмпатии, социальных навыков. Именно в старшем дошкольном возрасте формируется нравственная сфера человека, воля, самосознание. В старшей группе детского сада межличностные отношения со сверстниками являются существенными факторами, влияющими на здоровье, эмоциональное состояние детей (М.Лисина).

Наблюдение за игровой и повседневной деятельностью детей показывают, что часто дети неадекватным образом выражают свои эмоции (злость, страх, удивление, стыд, радость, грусть); имеют недостаточно развитую выразительность движений, что является существенным барьером в установлении контакта с другими людьми, доброжелательных взаимоотношений, умения конструктивно общаться. Поведение ребенка 6 лет еще не устойчиво: он умеет выражать некоторые эмоции, умеет выразить сочувствие своим товарищам и взрослым, однако, не всегда делает это в общении и повседневной жизни. В связи с этим в программу включена работа по **овладению детьми языком эмоций**. Основными **задачами** этого раздела программы являются: овладение детьми мимикой своего лица, пантомимикой, закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций, обучение детей адекватному выражению эмоций (соответственно ситуации).

Реализация программы по данному разделу осуществляется через занятия, беседы типа «Как поднять себе настроение», игры-упражнения «Повторяй за мной», «Кубик», этюды «Остров плакс», «Два сердитых мальчика» и пр., в процессе которых дошкольники учатся выражать в мимике и пантомимике различные эмоциональные состояния, а также определять по выражению лица и жестам эмоции собеседника, выяснять причины их возникновения. В решении проблемно-практических ситуаций «Как можно поднять настроение», «Встреча с другом», «Знакомство», «Умей попросить о помощи» дети упражняются адекватно выражать свои чувства, преодолевать нежелательные эмоциональные состояния, конструктивно общаться в процессе совместной деятельности со сверстниками.

Результаты диагностики эмоционального самочувствия в ДОУ показали, что не все дети умеют конструктивно общаться со сверстниками, что является причиной возникновения нарушений во взаимоотношениях с товарищами. Хотя дети хорошо знакомы с нравственными нормами поведения, но в общении забывают пользоваться правилами, бывают импульсивны, не всегда проявляют эмоциональную отзывчивость по отношению друг к другу. Именно поэтому программа включает в себя раздел по **преодолению конфликтности в общении детей**. В **задачи** этого раздела включены следующие: коррекция драчливости у дошкольников, снятие конфликтности в общении детей, снятие вербальной агрессии, преодоление импульсивности у дошкольников. Реализация задач этого раздела осуществлялась по обозначенному алгоритму. Для формирования элементарных представлений о способах преодоления агрессии с детьми проводились занятия, беседы. Закрепление полученных представлений и развитие у детей умений находить альтернативу конфликтному поведению, преодолевать драчливость и агрессию происходило в упражнениях «Выбиваем пыль», «Возьмите в себя руки», «Замри», «Улитка», игре драматизации «Взаимоотношения». Выработка осознанного поведения действовать по определенным правилам осуществлялась через решение проблемно-практических ситуаций «Не досталась игрушка», «Испортился

рисунок», «Не будем драться», «Помири товарищей», «Самая важная профессия» и пр.

Анализ причин отвержения ребенка сверстниками наряду с импульсивностью позволяет назвать и присутствие вербальной агрессии, поэтому задача преодоления вербальной агрессии также включена в данную программу. Развитие произвольного поведения, преодоление импульсивности являются существенной предпосылкой формирования дружеских взаимоотношений в группе детского сада и отражены в программе и осуществляются через беседы «Как можно назвать человека по имени?», «Как можно поздороваться?», игры «Я – другой. Мы- разные», «Карлики и великаны», решение проблемно-практических ситуаций «Поприветствуем гостей», «Как ты меня назовешь?» и пр.

В старшем дошкольном возрасте важнейшим новообразованием является становление *самооценки*, которое происходит под влиянием семьи, сверстников, личного опыта, взрослых. Соответственно, в программу включена работа по *развитию уверенности в себе, веры в собственные силы*. *Задачи* раздела программы: снятие тревожности у детей в ДОУ и семье, коррекция страхов и опасений у дошкольника формирование адекватной положительной самооценки, формирование уверенности в собственных силах. На занятиях «Я – такой!», «Формирование у детей уверенности в себе» у детей формируется положительный образ «Я», развивается умение осознавать собственные интересы, вкусы, особенности внешности и своей неповторимости. В играх и упражнениях «Нарисуй себя», «назови свои сильные стороны» «Скажи другому комплимент», «Зеркало» и др. у детей формируется положительная адекватная самооценка, развивается уверенность в себе, положительное самоотношение. Через решение проблемно-практических ситуаций «А вдруг не получится!», «Мои рисунки», «Я расту» детьми осознается важность приложенных усилий для достижения результата, формируется вера в свои силы.

Большое значение в формирование психологического значения имеет формирование у дошкольников умение взаимодействовать со сверстниками, находить точки соприкосновения для совместной деятельности, поэтому в программу включен раздел *формирование социальных навыков у дошкольников*. Задачами этого раздела определены следующие: развитие умений принимать позицию другого человека, овладение коммуникативными навыками, развитие эмпатии у дошкольников, развитие форм дружеских взаимоотношений.

Для реализации поставленных в указанном разделе задач были определены занятия, беседы («Ты обиду не держи поскорее расскажи», «Почему мы обижаем близких нам людей», «Как правильно дружить», «Как вести себя, если поссорились», «С кем я дружу»), в ходе которых дети постигали азы конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, учились сочувствовать и сопереживать близким людям, получали знания о настоящей дружбе. Закрепление полученных знаний и представлений происходило посредством игр, упражнений «Прорви круг», «Поводырь»,

«Липучки», «Только вместе», «Вежливые слова», «Подарок для любимой мамы». Содержание данного раздела включило в себя цикл занятий по рисованию, в ходе которых дети учились выходить из ситуаций, используя полученные знания. Так в рисовании «Нарисуй узор» дети, найдя свою пару варежек, должны были обговорить узор, которым они будут расписывать варежки(в данном случае использовались умения детей договариваться о совместных действиях). В рисовании «Страна икс» дошкольникам предлагалось ограниченное количество принадлежностей для рисования, в ходе которого дети применяли умения сотрудничества, коммуникативные навыки. При решении проблемно-практических ситуаций «Присоединись к товарищу», «Присоединись к общему веселью», «Не помог маме», «Помоги другу», «Посылка со сладостями» дети применяли сформированные умения выражать дружеские чувства, проявлять эмпатию по отношению к окружающим, входить в контакт со сверстниками, коммуникативные навыки.

3 БЛОК. Работа с родителями.

Взаимодействие родителей и воспитателей направлено на приобретение родителями опыта сотрудничества как со своим ребенком, так и с педагогами по формированию здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего поведения.

Программа предусматривает формирование у родителей понимания процессов физического и психического развития детей 6-го года жизни, овладение методикой выявления критериев оценки здоровьесберегающего поведения, что создает условия для определения достижений своего ребенка. Учитывая, что дети старшей группы владеют знаниями о необходимости сохранения правильной осанки, имеют представления о приемах ее поддержания, особое внимание уделяется формированию устойчивого сохранения правильной осанки в динамике и статике. И в связи с этим, на первый план выдвигается индивидуальная работа с детьми для развития привычки создавать благоприятные условия в работе органов и систем. Индивидуальные дополнительные воздействия, специфика мотивации требуют особенно тесного взаимодействия с родителями.

Внимание родителей привлекалось к развитию у детей предварительного планирования двигательной деятельности с целью предупреждения нежелательного поведения; самостоятельного анализа, установления причинно-следственных связей возникших заболеваний. Раскрывались методы формирования интереса у детей к физической культуре.

Работа с родителями детей 6-го года жизни осуществлялась по следующим направлениям:

- формирование знаний о влиянии поведения человека на сохранение хорошего зрения, значимости правильного дыхания в профилактике

простудных заболеваний и влиянии окружающей среды на работу дыхательной системы; роли физических упражнений на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем; необходимости совместной двигательной деятельности со сверстниками в повседневной жизни; значении языка в жизни человека и правилах ухода за ротовой полостью; знакомства с правилами по сохранению зубов здоровыми; формировании знаний об эмоциональном развитии детей шестого года жизни;

- побуждение родителей к осмыслению результатов наблюдения за детьми, их анализу; развитие желания видеть причины поведения детей по сохранению здоровья;
- обучение родителей приемам организации контроля за выполнением движений в самостоятельной двигательной деятельности детей, соблюдения культурно-гигиенических требований;
- участие родителей в выполнении домашних заданий детьми, связанных с проведением утренней гимнастики, соблюдением культурно-гигиенических навыков;
- привлечение родителей к развитию у детей самоконтроля и самоанализа своего поведения;
- участие родителей в развитии у детей умений программировать двигательную деятельность, предупреждать нежелательные действия;
- оценка родителями наличия здоровьесберегающего поведения по темам, перечисленным в перспективном плане;
- привлечение родителей к участию в совместных оздоровительных мероприятиях с целью приобщения к здоровому образу жизни;
- формирование навыков правильного реагирования родителей на различные эмоциональные проявления у детей .

На основе поставленных задач и определенных для экспериментальной работы с детьми 5-ти лет тем разработан тематический план.

Тематический план работы с детьми пяти лет по приобщению к здоровому образу жизни.

1 БЛОК. Физическое здоровье.

Тема	Цели и задачи	Наименование форм работы
1	2	3
Зрение- орган познания	Привлечь внимание детей, что все вокруг видим, благодаря зрению: с помощью глаз видим большие и маленькие предметы, далеко и близко, различаем цвет. Дать детям возможность почувствовать трудность ориентировки в	Познавательное занятие Физкультурное занятие

	пространстве при выключении органов зрения и вызвать желание сохранить остроту зрения.	
	Познакомить с правилами охраны органов зрения, раскрыть влияние поведения человека на сохранение хорошего зрения.	Познавательное занятие
	Познакомить с приемами самоконтроля за положением головы при сидении за столом. Уточнить знания детей по уходу за глазами в различных жизненных ситуациях.	Дидактическая игра «Посмотри и запомни»
	Развивать у детей наблюдательность и восприимчивость психологического состояния других людей. Отметить, что по глазам можно узнать о самочувствии человека.	Познавательное занятие. Дидактическая игра «Свет мой, зеркальце»
	Активизировать выполнение гимнастики для глаз в утренний и вечерний отрезок времени.	Дидактическая игра «Веселая гимнастика»
	Развивать умение оценивать поведение взрослых, сверстников и собственное поведение по охране органов зрения.	В повседневной жизни
	Закреплять умение детей передавать настроение человека в рисунке.	Рисование «Портрет»
Мы дышим- значит живем	Дать детям представление о том, что человек дышит постоянно: он вдыхает и выдыхает воздух. Подвести детей к пониманию того, что хорошо работает легким, если грудная клетка развернута и воздух свежий. Раскрыть необходимость пребывания на свежем воздухе и проветривания помещения для вентилирования легких. Выделить роль комнатных растений и деревьев в очищении воздуха.	Познавательное занятие
	Выделить значимость носового дыхания для предупреждения простудных заболеваний.	Дидактическая игра «Хорошо – плохо» Упражнение

		«Волшебная вата»
	Дать детям возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.	Дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится»
	Показать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы.	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика
	Развивать дыхательную систему посредством выполнения специальных упражнений.	Дыхательная гимнастика
Сердце – наш мотор	Дать детям представление, что сердце по сосудам гоняет кровь, которая несет клеткам пищу.	Познавательное занятие Опыт с «грушей»
	Предложить детям сравнить, как бьется сердце в покое и при физических нагрузках	Физкультурное занятие
	Уточнить знания детей о влиянии физических упражнений, эмоционального состояния на работу сердца. Дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для работы сердца, для его укрепления.	Дидактические игры «Мое сердце», «Хорошо – плохо»
	Помочь детям осознать, зачем связывают раны обеззараживающими средствами, спокойно относиться к лечению ран взрослыми.	Познавательное занятие
	Привлекать к практическим действиям для заживления ран через роль врача в сюжетно – ролевых играх и по просьбе оказать помощь сверстнику и себе.	Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад»
Движения делают человека сильным, ловким	Дать детям представление, что наши части тела двигаются, благодаря мышцам. Сформировать представление, что люди отличаются силой мышц,	Познавательное занятие

человек может выполнять быстрые и медленные движения, резкие и плавные.	
Подвести детей к пониманию ,что для того, чтобы мышцы были сильными и растяжимыми, а человек - сильным и ловким, следует каждый день заниматься физкультурой, использовать разные физические упражнения.	Физкультурное занятие Познавательное занятие
Сформировать у детей понятие, что мышцы крепнут, когда напрягаются; если мышцы не напрягать, не заставлять работать, то они слабеют, и человек будет быстро уставать.	Физкультурное занятие
Развивать у детей умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику со сверстниками. Познакомить детей с алгоритмом проведения физического упражнения	Дидактические игры «Правильно – неправильно», «Разложи карточки», «Покажи, что нарисовано», «Трудно – легко»
Дать детям представление, что упражнения по трудности могут быть разными в зависимости от исходного положения .	Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»
Побуждать детей определять характер движений с учетом используемых пособий, оценивать ведущие параметры (плавность, силу, быстроту)	Физкультурное и музыкальное занятия, подвижные игры
Научить детей принимать позы для отдыха в положении сидя и лежа.	Физкультурное занятие, утренний и вечерний отрезок времени
Побуждать детей к организации совместной двигательной деятельности со сверстниками в повседневной жизни	Подвижные игры, самостоятельная двигательная

		деятельность на прогулке
Зачем нам язык?	Уточнить знания детей о роли языка в пищеварении. Раскрыть правила знакомства с новой, горячей пищей. Привлечь внимание детей к отрицательному влиянию холодной пищи на организм человека и появлению простудных заболеваний. Выделить меры по их предупреждению.	Познавательное занятие
	Упражнять в обозначении вкусовых ощущений словом.	Дидактическая игра «Узнай на вкус»
	Упражнять детей в умении узнавать продукты на вкус по небольшим кусочкам.	Дидактическая игра «Отгадай, что это?»
	Показать значимость языка в произнесении различных звуков, в умении правильно говорить.	Дидактическая игра «Веселый язычок»
Зубы - самые твердые части нашего тела	Уточнить с детьми назначение зубов. Дать понять, почему пищу необходимо тщательно пережевывать. Раскрыть причины разрушения и заболевания зубов. Формировать умение правильно пользоваться зубной щеткой. Сформулировать правила по сохранению зубов здоровыми.	Познавательное занятие
	Закрепление знаний детей о том, чем и как надо питаться, чтобы зубы были здоровыми.	Дидактические игры «Полезно – вредно», «Хорошо – плохо», «Незнайка в гостях у детей»
	Формировать практические навыки пользования зубной щеткой, полоскания зубов.	Беседа-практикум «Почему у крокодила болели зубы?»
	Рассмотреть участие зубов в образовании звуков речи.	Артикуляционная гимнастика

2 БЛОК. Психологическое здоровье

Цель	Задачи	Формы и методы работы
1	2	3
<i>Овладение детьми языком эмоций</i>		
Овладение мимикой своего лица	Выявить уровень развития мимики, пантомимики воспитанников в игре и общении.	Диагностика
	Развивать умения произвольно регулировать движения мышц лица, менять интонацию голоса.	Игры «Повторяй за мной», «Лото настроений», «Кубик»
	Познакомить детей с изображением эмоциональных состояний (радость, грусть, злость, страх, удивление, стыд).	Игра «Лото настроений» (1 и 2 вариант), дидактическая игра «Настроение»
	Закреплять знания детьми эмоциональных состояний.	Игры «Кубик», «Лото настроений», «Расколдуй девочку»
	Учить преодолевать негативные эмоциональные состояния, возникшие в повседневной жизни	Проблемно-практическая ситуация «Подними настроение другу»
Овладение пантомимикой	Учить детей определять эмоциональное состояние человека по его пантомимике.	Игра «Пиктограммы»
	<p>Учить детей выражать в пантомимике чувство гнева, злости, грусти</p> <p>Учить выражать в пантомимике чувство страха</p> <p>Учить выражать в пантомимике чувство радости</p>	<p>Этюды «Я так устал», «Остров плакс», «Гневная гиена», «Два сердитых мальчика», «Король Боровик»</p> <p>Этюды «Страх»,</p>

		«На улице»
	Учить выражать в пантомимике чувство стыда	Этюд «Ваське стыдно» Проблемно-практическая задача «На качели»
	Учить выражать в пантомимике чувство удивления	Упражнение «Круглые глаза»
	Развивать пантомимику, чтение выражать в жестах определенное состояние	Упражнение «Покажи, как...»
	Развивать выразительность пантомимических движений	Этюды «Иди ко мне!», «Уходи!»
	Развивать умение пользоваться пантомимикой эмоций в повседневной жизни	Проблемно-практическая ситуация «Встреча с другом»
<i>Закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций</i>		
	Познакомить детей с различными способами повышения собственного настроения	Беседа с детьми «Как можно поднять себе настроение» Этюд «Хорошее настроение»
	Закреплять умение детей снимать психоэмоциональное напряжение	Релаксационные упражнения «Цветок»
	Показать детям взаимосвязь изменений в природе и настроения человека	Этюд «Первый снег»
	Учить детей поднимать настроение себе и своим сверстникам в повседневной жизни	Проблемно-практическая ситуация «Как поднять настроение»
	Закреплять положительные эмоции в общении со сверстниками.	Игра «Поварята»

Обучение детей адекватному выражению эмоций (соответственно ситуации)	Развивать умение выразить в общении свое отношение к партнеру.	Этюд «Поссорились и помирились»
	Формировать навыки конструктивного поведения в проблемной ситуации	Проблемно-практические задачи «Потерялась!», «Знакомство»
	Развивать умение адекватно выражать негативные чувства, навыки конструктивного поведения в общении	Проблемно-практическая задача «У тебя сломали дом»
	Развивать умение принимать помощь взрослого и положительно ее оценивать	Проблемно-практические ситуации «Не взяли в игру», «Умей попросить о помощи»
<i>Коррекция агрессивности у дошкольников</i>		
Коррекция драчливости у дошкольников	Способствовать отреагированию агрессии у детей, открытому выражению своих чувств	Игра «Выбиваем пыль»
	Снять эмоциональное напряжение, импульсивность, агрессию.	Игра «Улитка»
	Подвести детей к осознанию того, что их взаимоотношения с людьми во многом зависят от их поведения.	Упражнение «Кулачок» Игра-драматизация «Взаимоотношения» В повседневной жизни
	Поощрять конструктивные варианты решения конфликтов, проблемных ситуаций, подчеркивая их значимость для ребенка и других людей.	Упражнения «Возьми себя в руки», «Замри» Проблемно-практические задачи «Не досталась игрушка»,

		«Испортили рисунок»
	Способствовать преодолению драчливости у дошкольников.	Проблемно-практическая задача «Не будем драться»
Снятие конфликтности в общении детей	Выявить характер взаимоотношений детей в группе при помощи рисунка. Способствовать выражению в рисунке отношения к сверстникам.	Рисование «Мои друзья»
	Дать детям представление о необходимости видеть лицо своего собеседника в процессе общения.	Упражнения «Спина к спине», «Разговор»
	Развивать умение детей преодолевать конфликтность в повседневной жизни.	Проблемно-практические ситуации «Помири товарищей», «Как поделить сладости (игрушки)?», «Самая важная профессия»
Снятие вербальной агрессии	Учить детей доброжелательно обращаться друг к другу в процессе игры, общения; использовать различные формы приветствия.	Упражнение «Знакомство» с использованием предпочтительного варианта своего имени.
	Показать значение имени в обращении к человеку в различных ситуациях.	Беседа «Как можно поздороваться?» Беседа «Как можно назвать человека по имени»
	Учить детей выделять особенности других людей быть внимательными к ним.	Упражнение «Опиши своих маму, папу, бабушку,

		дедушку, сестру, брата» Игра «Я и другой. Мы- разные»
	Способствовать преодолению вербальной агрессии, учитывая индивидуальность каждого ребенка, его неповторимость.	В повседневной жизни
Преодоление импульсивности у дошкольников	Развивать произвольное поведение.	Игры «Да» и «нет» не говори», «Карлики и великаны», «Возьми себя в руки», «Замри», «Стойкий солдатик»
	Способствовать преодолению импульсивности в повседневной жизни	Проблемно-практическая ситуация «На прогулке», «Я разозлился»
<i>Формирование у детей уверенности в себе</i>		
Снятие тревожности у детей в ДОУ и семье	Корректировать тревожность, страхи; развивать творческую активность.	Игры-сказки «Воробьиная семья», «Брыкающаяся лошадка» Игра «Пчелкины песни»
	Снять тревожность со сверстниками, взрослыми.	Упражнения «Ладонь в ладонь», «Доверительное падение», «Слепой и поводырь»
	Снижать субъективную значимость событий, настораживающих и пугающих ребенка. Подчеркивать позитивный опыт ребенка.	В повседневной жизни

Коррекция страхов и опасений у дошкольника	Помочь детям преодолеть страх в своем сознании и отразить его в рисунке.	Арттерапия по А.И.Захарову: тематическое рисование «В детском саду», «На улице, во дворе», «Дома», «Семья», «Что мне снится страшное, или чего я боюсь днем», «Что со мной было самое плохое(или хорошее)», «Кем я хочу стать»
	Способствовать выражению чувства страха. Помочь преодолеть страх.	Этюд «Один дома», Подвижная игра «Медвежонок» Игра «Мышь и мышеловка» Проблемно-практическая ситуация «Помоги взрослому»
	Формировать уверенность в своих силах, связанных с преодолением страха.	Игра-драматизация по сказке «О храбрых зайчатах, которые думали, что они трусливые»
	Учить преодолевать страх перед незнакомыми людьми, создавая ситуации «вынужденного» общения с ними	В повседневной жизни
Формирование адекватной положительной самооценки	Выявить уровень развития самооценки дошкольников.	Диагностическая методика «Лесенка», игра «Имя», упражнение «Нарисуй себя» Упражнения

		«Назови свои сильные стороны», «Скажи другому комплимент» Игра «Зеркало»
	Формировать положительное самоотношение у дошкольника	Рисование «Я в будущем»
	Помочь осознать собственные интересы, вкусы, особенности своей внешности.	Занятие «Я такой!!!»
Формирование уверенности в собственных силах	Способствовать осознанию ребенком собственных желаний и возможностей.	Упражнение «Закончи предложение» Рисование «Как мы боремся с трудностями» Сочинение сказки о ребенке, похожем на него.
	Способствовать формированию у ребенка веры в свои силы, осознанию важности приложенных собственных усилий для достижения результата	Проблемно-практические ситуации «А вдруг не получится?», «Мои рисунки», «Я расту».
Формирование социальных навыков у дошкольников		
Развитие умения принимать позицию другого человека	Развивать умение понять чувства, переживания другого человека.	Чтение и анализ сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок» Творческие игры «Угадай, кто это?», «Кто здесь кто?» Проблемная задача «Упал!»
	Учить детей в повседневной жизни понимать состояние, поступки других людей.	Проблемно-практические задачи «Почему огорчился папа?»

Овладение коммуникативными навыками	Способствовать развитию ощущения у ребенка своей принадлежности к группе, чувства доверия к сверстникам.	Игры «Прорви круг», «Нарисуй узор», «Поводырь», «Липучки», «Только вместе», «Клеевой дождик»
	Способствовать овладению детьми невербальными средствами коммуникации.	Упражнение «Сделаем по кругу друг другу подарок»
	Учить детей вести себя в различных ситуациях, связанных с общением.	Этюды «Уходи!», «Отдай!», «Тише!» Беседа «Ты обиду не держи, поскорее расскажи» Упражнение «Вежливые слова»
	Вырабатывать навыки конструктивного общения	Практические ситуации «Присоединись к товарищу», «Присоединись к общему веселью»
Развитие эмпатии у дошкольников	Развивать эмпатию по отношению к близким людям.	Занятие «Почему мы обижаем близких нам людей» Игра «Подарок для любимой мамы»
	Развивать эмпатию по отношению к сверстникам.	Проблемная ситуация «Не помог маме»
	Поощрять различные виды помощи сверстникам (в	Практическая ситуация

	одевании, познавательной, изобразительной и двигательной деятельности, общении).	«Помоги товарищу» В повседневной жизни
Развитие дружеских отношений	Развивать у детей умение избегать конфликтные ситуации, благодаря определенным правилам поведения.	Беседа «Как правильно дружить»
	Учить детей конструктивно выходить из ситуации конфликта, ссоры с товарищем.	Беседа «Как вести себя, если поссорился» Проблемные ситуации «Помирись с другом», «Помоги другу» Рисование с ограниченным количеством принадлежностей для изобразительной деятельности
	Учить детей сотрудничать в процессе деятельности.	Коллективное рисование «Страна Икс»
	Раскрыть значимость моральной поддержки товарища	Прослушивание и обсуждение детьми рассказа Л.Толстого «Два товарища» Беседа «Чуткое и внимательное отношение друг к другу»
	Развивать умение детей подчеркнуть положительные стороны своих друзей. Подвести детей к осознанию собственных дружеских чувств.	Занятие «Я считаю тебя хорошим»

	Повысить статус изолированных детей. Формировать дружеские отношения в группе.	Занятие «С кем я дружу»
	Учить детей проявлять дружеские чувства; заботу друг о друге.	Ситуация «Посылка со сладостями»

3 БЛОК. Работа с родителями

Тема	Цели и задачи	Формы работы
1	2	3
	<p>Выявить с помощью родителей наличие у дошкольников навыков здоровьесберегающего поведения.</p> <p>Вести пропаганду здорового образа жизни для родителей воспитанников.</p> <p>Ознакомление родителей с тестами для определения у детей силы различных мышечных групп, апробирование выполнения их со своим ребенком.</p> <p>Раскрыть значение внутрисемейных отношений для эмоционального благополучия.</p> <p>Познакомить родителей с содержанием работы с дошкольниками на учебный год.</p>	<p>Анкетирование</p> <p>Стенд «Здоровый образ жизни»</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Занятие с элементами тренинга «Влияние психологического микроклимата на здоровье воспитанника»</p> <p>Родительское собрание</p>
Зрение – орган познания	<p>Показать необходимость охраны зрения и познакомить с мерами профилактики нарушений зрения. Познакомить с правилами поведения по охране зрения и предупреждения его отклонения.</p> <p>Обсудить с родителями возможности ежедневной формы работы для укрепления здоровья</p>	<p>Консультация «Как сохранить хорошее зрение»</p> <p>Круглый стол «Что дает участие ребенка в утренней гимнастике»</p>

	<p>детей и обеспечения хорошей умственной работоспособности .</p> <p>Помочь родителям в организации профилактики нарушений зрения, снятия зрительного напряжения у дошкольников.</p> <p>Раскрыть значение «принятие» в отношениях с детьми и способы его осуществления.</p>	<p>Картотека зрительной гимнастики.</p> <p>Консультация «Что такое «принятие» в воспитании детей?»</p>
<p>Мы дышим – значит живем.</p>	<p>Показать влияние правильного носового дыхания на здоровье дыхательной системы.</p> <p>Познакомить родителей со значением дыхательной гимнастики, правилами для успешного овладения дыхательными упражнениями, техникой их выполнения.</p> <p>Помочь родителям в укреплении дыхательной системы детей с помощью игр и упражнений.</p>	<p>Консультация «Почему нужно дышать носом?»</p> <p>Папка-раскладушка «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»</p> <p>Картотека дыхательной гимнастики</p>
<p>Сердце – наш мотор</p>	<p>Показать родителям границы постепенного расширения физических нагрузок для укрепления сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Привлечь родителей к оценке влияния различных физических упражнений для тренировки сердечно-сосудистой системы своего ребенка.</p> <p>Привлечь родителей к оценке влияния физической нагрузки в различных видах деятельности на работу сердца.</p> <p>Познакомить родителей со значением сказки в эмоциональном развитии дошкольника.</p>	<p>Консультация «Тренируйте сердце!»</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Домашнее задание родителям – измерить частоту сердечных сокращений при проведении утренней гимнастики, пеших прогулок, лыжных прогулок</p> <p>Консультация «Роль сказки в формировании эмоциональной сферы</p>

	<p>Раскрыть значение положительных установок родителей в формировании личностных качеств.</p>	<p>дошкольника»</p> <p>Занятие с элементами тренинга «Что и как мы говорим нашим детям?»</p>
<p>Движения делают человека сильным, ловким</p>	<p>Раскрыть влияние характера выполнения движений на функционирование органов и систем.</p> <p>Познакомить родителей с организацией контроля за нагрузкой при выполнении различных физических упражнений и их здоровьесохраняющим воздействием, предложить провести апробацию технологии контроля на своем ребенке.</p> <p>Помочь родителям в организации двигательной активности детей в повседневной жизни.</p> <p>Информировать родителей по выполнению детьми домашнего задания, связанного с самостоятельным проведением утренней гимнастики в выходные дни.</p> <p>Привлечь внимание родителей к физическим возможностям ребенка, развитию его физических способностей, наличию интереса к двигательной деятельности, характеру взаимоотношений с детьми и эмоциональной культуре переживания удач и неудач.</p> <p>Познакомить родителей с конструктивными способами общения со своими детьми.</p>	<p>Родительское собрание «Движение – это жизнь»</p> <p>Открытое физкультурное занятие</p> <p>Картотека подвижных игр</p> <p>Инструктаж</p> <p>Совместный досуг «Мама, папа и я – спортивная семья»</p> <p>Деловая игра «Особенности общения со старшими дошкольниками в семье»</p>
<p>Зачем нам язык?</p>	<p>Познакомить родителей со способами развития у дошкольников физических способностей – выносливости, работоспособности детского организма.</p> <p>Познакомить родителей с правилами</p>	<p>Деловая игра «Пути расширения физических способностей детей</p> <p>Папка-раскладушка</p>

	<p>ухода за полостью рта.</p> <p>Познакомить родителей с приемами формирования у ребенка положительной самооценки.</p> <p>Познакомить родителей с методами воздействия на ребенка различными вариантами поведения родителей при необходимости применения наказания.</p>	<p>«Профилактика стоматологических заболеваний»</p> <p>Занятие с элементами тренинга «Формирование положительной самооценки»</p> <p>Консультация «Дисциплинарные воздействия на дошкольника»</p>
<p>Зубы – самые твердые части нашего тела</p>	<p>Дать родителям представление о взаимосвязи качества питания и состояния зубов дошкольника.</p> <p>Привлечь родителей к совместной двигательной деятельности с детьми, развивать ловкость, умение взаимодействовать с ребенком.</p> <p>Познакомить родителей с понятием социальной компетентности и способами ее формирования в дошкольном возрасте»</p> <p>Познакомить родителей с итогами работы с детьми по приобщению к ЗОЖ.</p>	<p>Консультация «Чтобы зубы не болели»</p> <p>Совместный спортивный досуг «Делай с нами, делай как мы...»</p> <p>Консультация «Роль родителей в развитии у ребенка социальной компетентности как необходимого компонента ЗОЖ»</p> <p>Итоговая конференция</p>

Разработанная система работы со старшими дошкольниками по приобщению к здоровому образу жизни позволила сформировать у дошкольников здоровьесберегающие умения и навыки:

- соблюдать правила по охране зрения: рассматривать книги, рисовать в хорошо освещенном месте, соблюдая правильную позу; следовать мерам по предупреждению травматизма глаз; соблюдать гигиену органов зрения; умение использовать упражнения для снятия усталости глаз;
- пользоваться носовым дыханием, учитывая его значимость;
- создавать положительные условия для нормальной работы сердца и легких;
- оказывать помощь себе и сверстнику в случае порезов и ран;
- понимать значение физической культуры в укреплении мышц;

- самостоятельно организовывать двигательную деятельность в двигательных зонах группы, на прогулке и в подвижных играх;
- самостоятельно проводить утреннюю гимнастику;
- выбирать способ и характер движения в соответствии с обстановкой;
- принимать позы для отдыха в положении сидя и лежа;
- программировать двигательную деятельность, предупреждать нежелательные действия;
- осуществлять самоконтроль и самоанализ своего поведения;
- осторожно обращаться с незнакомой пищей;
- обозначать вкусовые ощущения словом;
- соблюдать гигиену ротовой полости: полоскать рот, правильно чистить зубы;
- использовать правила по сохранению зубов здоровыми в повседневной жизни.
- использовать правила по сохранению зубов здоровыми в повседневной жизни.
- положительно оценивать свои возможности, способности и обосновывать собственную самооценку.
- уметь радоваться самим и разделять чувство радости других людей.
- уметь словесно выразить свои желания, чувства.
- выразить посредством пантомимики свои эмоции(радость, грусть, злость, страх, удивление, вина).
- понимать собеседника по выражению лица, жестам, эмоциям.
- конструктивно общаться со взрослыми и сверстниками, уметь выйти из конфликта.

Подводя итог всему вышесказанному, необходимо отметить, что, воспитывая у детей потребность в здоровом образе жизни, формируя здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития ребенка.

2.2.4. Результаты контрольно-итогового эксперимента с детьми 5-лет по приобщению к здоровому образу жизни.

В целях изучения результативности формирующего эксперимента с детьми старшей группы в мае 2004 года был проведен диагностический срез знаний, умений и поведения детей по программе «Приобщение к здоровому образу жизни».

В ходе диагностики были получены следующие результаты (см. стр. 142)

Как видно из сводной таблицы, в нижних графах которой жирным шрифтом выведены результаты диагностики мая 2004 года, прослеживается эффективность работы с детьми по формированию правильной осанки и укреплению мышечных групп. Проанализируем результаты более подробно.

При проведении диагностики положения различных частей тела на занятии в статике (рисование, длительность 29 минут) были получены данные, которые свидетельствуют об улучшении осанки детей. Из 19 детей на протяжении всего занятия правильную осанку сохраняли 13 человек (68,4 %), периодически контролируя себя при помощи опорных таблиц. С неправильной или неустойчивой осанкой находилось 6 детей (31,6 %). У детей, находящихся второй год в эксперименте, произошли некоторые изменения в осанке на занятии в статике по сравнению с началом учебного года: из 5 детей трое – с правильной осанкой (60 %), и двое с неправильной осанкой (сведены плечи, голова опущена). Это составило 40%. При анализе осанки детей первого года эксперимента было выявлено улучшение: с правильной осанкой на протяжении всего занятия находилось 10 детей (78 %), с неправильной – 4 ребенка (22 %). По сравнению с началом года показатели улучшились на 43 %. Результаты данной диагностики свидетельствуют о наличии у детей знаний и определенных навыков по сохранению правильной осанки, наличию у них навыков самоконтроля (опора на таблицы). Следует отметить, что работа с детьми по физическому воспитанию оказала значительное влияние на изменения в их осанке: так высокий уровень развития мышечных групп (мышц спины и живота) с 42% и 31% до 52% и 42% соответственно. Средний уровень развития мышечных групп изменился с 16% до 26 % (мышцы спины) и с 31 % до 42 % (мышцы живота). Результаты представлены по всем 19 детям группы. У трех детей сила мышц спины оказалась недостаточной для сохранения правильной осанки на продолжительное время.

По результатам внешнего осмотра, проведенного в мае 2004 г. были получены данные, которые представлены в таблице 27. Как видим из таблицы, не наблюдается ухудшения в состоянии осанки воспитанников экспериментальной группы, а прослеживается положительная динамика. Так из 19 детей у 14 наблюдается правильная осанка, и только у 5 врачами было определено отклонение в состоянии осанки. К этим детям отнеслись Дима Аг., Даша П., Адель Р., Дима Ак, Дима К. Из них только 1 ребенок (Дима Аг.) из группы второго года эксперимента.

Таблица 27

Результаты обследования осанки воспитанников старшей группы (в %%)

Количество детей, участвующих в эксперименте	Время провед. эн. диагно-стики	Внешний осмотр		Осанка в статике		Осанка в динамике		Уровень развития мышечных групп											
		П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.	Мышцы спины						Мышцы живота					
								В	С	Н	В	С	Н	Прав.			Лев.		
		В	С	Н	В	С	Н							В	С	Н	В	С	Н
Всего(19)	Нач. года	57,8	42,1	31,6	68,4	36,8	63,2	42,1	15,8	42,1	31,6	36,8	21,0	26,3	52,6	15,8	31,6	31,6	
	Кон. года	73,7	21,1	68,4	31,6	73,7	26,3	47,4	31,6	21	31,6	10,5	26,3	36,8	21,1	52,6	26,3		
Второй год (5)	Нач. года	60	40	60	40	40	60	60	-	40	40	40	20	40	20	20	20	60	
	Кон. года	80	20	60	40	80	20	60	40	-	20	80	20	60	20	60	20	20	
Первый год (14)	Нач. года	57,1	42,9	28,6	71,4	35,7	64,3	35,7	21,4	42,9	28,5	35,7	21,4	21,4	57,1	14,3	64,3	21,4	
	Кон. года	71,4	14,3	78	22	64,3	35,7	42,8	35,7	21,5	35,7	14,2	21,4	28,5	50,1	21,4	64,3	14,2	

Условные обозначения: П.о.- правильная осанка В- высокий уровень Н- низкий уровень

Н.о. – нарушения осанки С –средний уровень

Результаты промежуточной диагностики осанки в динамике показали, что из 19 детей 14 сохраняли правильную осанку довольно продолжительное время (голова прямо, плечи расправлены, спина прямая). Это составило 73,7 %. У 5 человек была неустойчивая осанка (26,3 %) – дети периодически исправляли ее на правильную, но по истечении определенного промежутка времени (8-10 мин.) меняли позу: опускали голову, сводили плечи. Из 5 детей второго года эксперимента только 1 ребенок имел неправильную осанку при ходьбе (20 %), а четверо детей – шли с правильной осанкой (80 %). Динамика в состоянии осанки у детей второго года эксперимента является результатом использования методического приема, когда инструктор предлагал ребенку выполнять ходьбу сначала с гимнастической палкой за плечами, фиксируя правильную осанку и активизируя его знания о роли правильной осанки в работе органов и систем. Затем педагог без палки за плечами предлагал ребенку выполнить ходьбу, вспомнив положение плеч, головы, когда палка была у него за спиной. Тем самым подключалась двигательная память ребенка, сформированные знания о правильной осанке. Это и дало положительный результат. Из детей первого года эксперимента 9 детей соблюдали правильную осанку (64 %), а 5 – не соблюдали ее (36 %)- так же сводили плечи, опускали голову. Такие цифры объясняются тем, что у детей сформированы знания о соблюдении правильной осанки, но не выработана устойчивая привычка ввиду редкого посещения дошкольного учреждения.

Сравнительный анализ осанки детей на занятиях в статике, динамике и силы мышечных групп свидетельствует о необходимости продолжения работы с детьми по укреплению здоровья детей средствами физического воспитания, по формированию сознательного контроля за положением плеч и головы, осуществлению дифференцированного подхода к формированию у дошкольников правильной осанки.

При диагностике осанки детей учитывался интерес детей к разным видам занятий, так как, на наш взгляд, этот фактор оказывает влияние на тонус мышц ребенка и, следовательно, на состояние его осанки. Поэтому было проведено обследование интереса детей к занятиям, которое дало следующие результаты.

Таблица 28

Результаты обследования интереса детей к занятиям

	Занятия									
	Физкультурное	Муз.- ритмическое.	Познавательное	Разв.реч, грамота	Математика	Рисование	Лепка	Аппликация	Конструирование	Занятия с психологом
	15	14	12	12	12	17	18	14	17	10

Как видно из таблицы 28, к предпочитаемым, любимым занятиям относятся физкультурное, рисование, лепка, конструирование. К менее предпочитаемым относятся аппликация, музыкально-ритмическое, познавательное, развитие речи, грамота, занятия с психологом.

Если связать интерес детей к занятиям и осанку детей в статике, то получится следующее: дети, которые малоактивны на занятиях, не всегда соблюдали правильную осанку. Занятия по рисованию они отнесли к разряду любимых и предпочитаемых, поэтому соблюдали правильную, периодически контролируя себя. Дети, у которых интерес к содержанию занятий высок, как правило, сохраняют правильную осанку до конца занятия.

В результате обследования знаний, умений и поведения детей по формированию правильной осанки и пройденным темам («Зрение – орган познания», «Мы дышим – значит живем», «Сердце – наш мотор», «Движения делают человека сильным, ловким») были получены результаты. При диагностике детям задавались вопросы. Ответы и поведение детей оценивались по трехбалльной системе (от 0 до 2). Результаты выведены в процентах и представлены в таблице 29.

Таблица 29

Результаты диагностики знаний детей по содержанию программы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни (в %%)

Вопросы к детям и ситуации	Отвечают		
	Самостоятельно	С подсказкой	Не знает
1. Почему нужно голову держать прямо, спину прямо, плечи расправлены?	44	50	6
2. Почему нужно дышать носом?	33	38	29
3. Как ты дашь своим глазам отдохнуть?	28	44	28
4. Зачем мы должны беречь растения вокруг нас?	33	50	17

5. Что нужно делать, чтобы сердце было здоровым?	38	50	12
6. Зачем нам нужно делать зарядку?	39	50	11
7. Ситуация с книгой, которая положены в темное место на ковре.	56	28	16
8. Наблюдение за дыханием детей на прогулке и при малой физической нагрузке.	33	67	-

При проведении данного вида обследования обращалось внимание на то, самостоятельно ли отвечает на поставленные вопросы, с подсказками или не отвечает вовсе. В случае затруднений в ответах на поставленные перед детьми вопросами педагог задавал наводящие вопросы. Так, при затруднении в ответе на первый вопрос исследователь показывал 2 иллюстрации с изображением людей с правильной осанкой и неправильной осанкой, предлагая ребенку объяснить, почему он выбрал первую картинку. Затем повторно задавался ребенку тот же самый вопрос. Если ребенок на него отвечал без затруднений, то результаты заносились в графу «ответ с подсказкой», если же и на этот раз ответа не следовало – в последнюю графу. При затруднениях ребенка в ответе на вопрос, как ты даешь своим глазам отдохнуть, исследователь спрашивал ребенка - когда глаза устают на занятиях, что вы с воспитателем выполняете. Далее следователь задает следующий вопрос: так как ты можешь дать своим глазам отдохнуть. И так далее, в случае затруднения детей при помощи несложных вопросов педагог осуществляет помощь. Из результатов промежуточной диагностики сделана градация знаний и умений детей по уровням:

Низкий уровень- 3 ребенка – 15,7 %.

Средний уровень-12 детей - 63,2 %.

Высокий уровень- 4 ребенка - 21,1 %

Таким образом, необходимо продолжать работу с детьми по формированию привычки здорового образа жизни, развитию сознательного самоконтроля по изученным темам через дидактические, творческие игры, индивидуальную работу, деятельность в повседневной жизни.

При диагностике физической подготовленности, как одного из показателей здоровья детей были получены результаты, представленные в таблице 30

Таблица 30

Показатели владения структурными компонентами ходьбы

Показатели владения структурными компонентами ходьбы	Из 19 детей		Из 14 детей		Из 5 детей	
	Сент.	Май	Сент.	Май.	Сент.	Май.
Туловище прямо	68,4	94,7	68	92	60	100
Туловище наклонено вперед	31,6	15,8	22	8	40	-
Перекаат с пятки на носок	63,2	84,2	64	80	60	100
Топающий шаг	36,8	15,8	36	20	40	-
Голова прямо	63,2	84,2	57	78	60	100
Голова опущена	36,8	15,8	43	22	20	-
Плечи разведены	36,8	68,4	35	62	40	80
Плечи сведены	63,2	31,6	65	48	60	20
Энергичные движения руками	42,1	84,8	48	85,7	40	80
Движения рук вперед назад	78,9	94,7	78,6	92,8	80	100
Перекрестная координация рук и ног	73,7	94,7	64,3	92,8	100	100

Как видно из таблицы, во время ходьбы сохраняют правильную осанку уже 68,4 % детей первого года эксперимента, и 100 % детей второго года эксперимента. Несколько ниже качественные показатели ходьбы. Так, топающий шаг отмечается у 2 (15,8 %) детей. Это Кристина Ш., и Алеша С. У Кристины – избыточная масса тела и физиологические изменения стопы с ее уплощением. Алеша С. имеет синдром двигательных нарушений, поэтому перекаат с пятки на носок он выполняет одной ногой, другую ногу он приземляет на всю стопу.

Сведение плеч отмечается у 6 детей. Это Даша П., Дима Кол., Адель Р., Дима Аг., Дима Ак. У Даши П., по результатам внешнего осмотра происходит физиологическая деформация грудной клетки, связанная с перенесенной травмой, Дима К., Дима Аг., и Дима Ак. Очень редко посещают детский сад, у них слабо сформирован самоконтроль осанки, их осанка неустойчива, т.е. они принимают правильную позу при напоминании. Адель Р., пришедшая из дома девочка, у нее не сформированы знания о сохранении правильной осанки, а поскольку наблюдение за детьми проводилось в непринужденной, естественной обстановке, результаты оказались такими, какими они представлены в таблице 30. Как видим, большинство детей при ходьбе создают благоприятные условия для работы опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем., но необходимо обращать внимание на выполнение детьми перекаата с пятки на носок, развернутость плеч при ходьбе.

При анализе результатов уровня владения бегом были получены следующие показатели, представленные в таблице 31.

Таблица 31

Результаты обследования уровня владения бегом

Показатели обследования уровня владения бегом	Из 19 детей		Из 14 детей		Из 5 детей	
	Сент.	Май	Сент.	Май.	Сент.	Май
Голова прямо	63,2	84,2	57	78,5	80	100
Голова наклонена	36,8	15,8	43	21,5	20	-
Мягкая постановка ступни на опору	36,8	89,4	64	85,7	60	100
Топающий шаг	63,2	10,6	36	24,3	40	-
Энергичные движения руками	47,4	89,4	48	92,8	40	80
Движения рук вялые или отсутствуют	52,6	10,5	52	7,2	60	20
Руки согнуты в локтях	63,2	84,2	64	78,5	60	100
Руки опущены	36,8	15,8	36	21,5	40	-

Анализ результатов показал, что здоровьесберегающее выполнение бега осуществляют 89,4 % детей из 19 обследуемых (17 чел.). Это оба ребенка первого года эксперимента - Алеша С. и Дима К., редко посещающие детский сад. Качество выполнения бега носило у них периодический характер, при напоминании дети понимались на носки, но ввиду слабой тренированности мышц ног по истечении короткого промежутка времени (0,5 круга физ. площадки) снова бежали топающим шагом. При проведении обследования было отмечено, что Кристина Ш., показавшая отсутствие переката в ходьбе, мягко ставила ногу в легком беге без напоминания взрослых. Дети, у которых в беге были опущены руки на момент диагностики, стараясь пробежать легко, на носках, механически выпрямляли руки и бежали по принципу «Буратино». Поэтому необходимо добиваться качественного выполнения детьми всех структурных компонентов бега, следить за регулярностью работы с детьми, малопосещающими дошкольное учреждение детьми, используя к ним дифференцированный подход.

Улучшение результатов обследования прыжка в длину с места свидетельствует о наличии здоровьесберегающего поведения у детей, развитии сознательного самоконтроля при выполнении прыжков. Данные представлены в таблице 32.

Таблица 32

Результаты обследования выполнения прыжка в длину с места

Показатели прыжка в длину с места	Из 19 детей		Из 14 детей		Из 5 детей	
	Сент.	Май	Сент.	Май.	Сент.	Май.
Энергичное выпрямление ног при отталкивании	63,2	89,5	62	92,8	60	80
Ноги полусогнуты	36,8	10,5	38	5	40	20
При приземлении ноги полусогнуты в коленях	68,4	89,5	72	92,8	60	80
Приземление на прямые ноги	31,6	10,5	28	8	40	20
Приземление перекатом	63,2	78,9	67	78,5	60	80
Приземление на всю стопу	37,8	21,1	33 21,5		40	20
Сохранение равновесия	84,2	100	84	100	80	100
Равновесие не сохраняется	15,8	-	16	-	20	-

Исходя из данных, полученных в ходе обследования выполнения прыжка, следует отметить что при его выполнении 21,1 % детей приземляются на всю стопу. Это Кристина Ш., Алеша С., Дима К., Адель Р. У Кристины ввиду ее большого веса, у Алеши С. приземление получается очень тяжело, они приземляются на прямые ноги и на всю стопу. Алеша С., Дима К., Адель Р. при выполнении прыжка стремились хорошо оттолкнуться для дальности прыжка сохранить равновесие, не обращая внимания на мягкость приземления и положение ног.

Поэтому в следующем году перед коллективом педагогов была поставлена задача – осуществлять дифференцированный подход к детям, мало посещающим детский сад, провести работу с родителями по выяснению и устранению причин его непосещения.

По результатам изучения эмоционального самочувствия воспитанников были получены данные, подтверждающие улучшение психологического здоровья детей. (см. таблицу 33)

Таблица 33

Результаты изучения эмоционального самочувствия детей по методике Э.Т. Дорфеевой.

Характер эмоционального самочувствия	Количество детей, %					
	Всего (19)		Из 14		Из 5	
	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
Положительное	15,8	57,8	7,1	50	60	80
Нейтральное	52,6	10,5	64,2	14,3	20	-
Отрицательное	31,5	31,5	28,6	35,7	20	20

Одним из показателей психологического здоровья является наличие или отсутствие тревожности. В результате профилактической и коррекционно-развивающей работы с детьми средний уровень тревожности снизился на (см. таблицу 34).

Таблица 34

Результаты обследования уровня тревожности воспитанников

Уровень тревожности	Количество детей, %					
	Всего (19)		Из 14		Из 5	
	Сент.	Май	Сен т.	Май	Сен т.	май
Высокий	10,5	10,5	14,2	14,2	-	-
Средний	31,6	57,8	28,6	57,1	40	40
Низкий	57,8	31,6	57,1	35,7	60	60

Из таблицы видно увеличение количества детей с низким уровнем тревожности. Двое детей с высоким уровнем тревожности – Дима Аг. и Лиля Т., малопосещающие детский сад. А у Димы неблагоприятные взаимоотношения со сверстниками и в семье, поэтому в течение учебного года ввиду его частых пропусков очень сложно было осуществлять коррекционно-развивающую работу.

В результате проведенных консультаций, бесед, занятий с элементами тренинга с родителями несколько улучшился характер взаимоотношений детей в семье (см. таблицу 35).

Таблица 35

**Характер взаимоотношений воспитанников
в со сверстниками и в семье**

		Количество детей, %					
		Всего (19)		Из 14		Из 5	
		Сент.	Май	Сен т.	Май	Сен т.	май
В семье	Благоприятные	73,6	78,9	64,2	78,6	100	100
	Неблагоприятные	26,3	21,1	35,7	21,4	-	-
Со сверстниками	Благоприятные	78	73,7	78,5	71,4	80	80
	Неблагоприятные	22	26,3	21,4	28,6	20	20

Изменились взаимоотношения со сверстниками, что видно из таблицы 35: на 5 % увеличилось количество детей, отрицательно воспринимаемых сверстниками. Данный факт объясняется следующим: в группе произошла смена лидера, эти изменения и повлияли на результаты диагностики. Девочка, которая лидерствовала в группе, потеряла свой авторитет ввиду повышения

уровня самооценки, уровня общих знаний и умений воспитанников группы, Поэтому она стала идти на некоторые конфликты, чтобы опять вернуть себе приоритетное положение. В результате подобных действий произошел разлад между определенной подгруппой детей, сформированной в результате лидерства этой девочки. Исходя из подобных результатов следует отметить важность работы с детьми по улучшению взаимоотношений сверстников в подготовительной группе.

Развитие самооценки у детей повысился на 5,3 %. (см. таблицу 36)

Таблица 36

Результаты обследования самооценки

	Количество детей, %					
	Всего (19)		Из 14		Из 5	
	Сен т.	Май	Сен т.	Май	Сен т.	май
Адекватно высокая	89,4	94,7	85,7	92,8	100	100
Средняя	10,5	5,3	14,3	7,2	-	-
Низкая	-	-	-	-	-	-

Это свидетельствует о том, что дети осознают себя субъектом собственного здоровья и в дальнейшем у них сформируется высокая мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья.

Анализ результатов экспериментальной работы свидетельствуют, что включение самого ребенка в осознанное отношение к здоровьесберегающему поведению значительно повышает эффективность работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

2.3. Содержание и пути приобщения детей подготовительной к школе группы к здоровому образу жизни.

2.3.1. Характеристика программы

Программа направлена на формирование привычки руководствоваться системой познанных правил, действовать в соответствии с ними, обеспечивать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.

Усвоение знаний и приобретение соответствующих навыков создают благоприятные условия для развития произвольности поведения и формирования самооценки. Значимое место в мотивации соблюдения правил поведения занимают такие психологические особенности детей седьмого года жизни, как стремление к достижению более «почетного» положения среди других людей, как появление ориентации на социальные требования.

Проявлению волевых усилий содействует выработка адекватного отношения к трудностям, к преодолению различных препятствий и развитие способности прикладывать нужные усилия, менять способы выполнения задания для достижения поставленной цели, оценивая при этом безопасность поведения. Преодоление трудностей является продвижением в овладении каким-либо умением, поэтому оно связано с положительной оценкой. Создание условий деятельности, в которых ребенок способен достигнуть успехов, позволяет подвести дошкольников к пониманию, что успех – это совпадение результата деятельности с задуманным, соответствие требуемому, а в поведении – следование усвоенной норме. При этом успех реальный, а похвала заслуженная.

Формирование здоровьесберегающего двигательного поведения обеспечивается через осмысление общих закономерностей, принципов выполнения движений и понимание их конкретных проявлений. Усвоение этого материала включает организацию самостоятельной поисковой деятельности детей.

Предусматривается развитие самостоятельности в принятии решения в двигательных задачах на основе способности выделять существенные признаки условий действий в специально созданной ситуации, игровой и практической деятельности, нахождения сходства и различия как в способах выполнения освоенных движений, так и в обстановке их использования. Должное внимание уделяется развитию организаторских способностей у старших дошкольников.

В работах И.М. Сеченова, Н.И. Пирогова, Е.А. Аркина, И.В. Давидовского, М.В. Виноградова, В.М. Бехтерева традиционно отмечается значение взаимосвязи психического и соматического в возникновении заболеваний ребенка и его выздоровлении. Все чаще употребляется термин «психосоматическое заболевание» или «психосоматическое здоровье», в

котором подчеркивается взаимозависимость и взаимовлияние психического и физического в целостном здоровье ребенка.

Значение эмоций в физическом развитии и двигательной деятельности ребенка вытекает из функций, которые выполняют эмоции в жизни человека

Эмоция, констатирующая фактический успех-неуспех, окрашивает отдельную попытку приближения к цели. Согласно концепции П.К.Анохина (1964); положительная эмоция, завершающая удавшееся действие, его санкционирует, закрепляет, тогда, как отрицательная немедленно ведет к поискам «новых проб». Таким образом, эмоциональные переживания, констатирующие в деятельности успех-неуспех, отвечают за смену проб в поведении, являясь, по словам П.К.Анохина, тем своеобразным «пеленгом», который или прекращает поиски, или вновь и вновь организует их.

Новизна программы определяется:

- отбором содержания и методов работы с детьми 7-го года жизни по воспитанию здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения детей с ориентацией на создание благоприятных условий для функционирования органов и систем и с учетом социальных требований;
- привитием стремления к достижению положительного результата, поиску различных вариантов решения двигательных задач с учетом складывающихся ситуаций не только путем проб и ошибок, но и через установление причинно-следственных связей, нахождение сходства и различий действий в различных условиях;
- развитием организаторских способностей в самостоятельной двигательной деятельности детей на основе строгого следования общепринятым правилам безопасности поведения;
- разработкой психолого-педагогических условий погружения ребенка в специально организованную среду, способствующую формированию психологического здоровья дошкольников;

Целью реализации программы является формирование осознанного отношения к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни; *формирование эмоционального благополучия, нравственного сознания и поведения, развитие у детей социальных навыков и формирование уверенности в себе.*

Достижение намеченной цели осуществляется через решение следующих задач:

- дать представление о значимости сохранения целостности кожного покрова человека для жизнедеятельности, влиянии правильного питания для функционирования желудка, соблюдении условий для хорошей работоспособности головного мозга;

- формировать у детей желание действовать в соответствии с установленными нормами гигиенического и двигательного поведения по усвоенным правилам, обеспечивающим хорошую работоспособность всех органов и систем;
- формировать умение самостоятельно определять целесообразные способы действий в различных обстоятельствах игры и повседневной жизни;
- развивать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований;
- воспитывать стремление к достижению положительного результата при решении стоящих двигательных задач;
- создавать благоприятные условия для установления взаимопомощи между детьми при оценке поведения сверстников, побуждать к раскрытию причинно-следственных связей и обозначению путей исправления поведения;
- содействовать развитию умений организовывать собственную двигательную деятельность и деятельность сверстников в соответствии с нормами здоровьесберегающего поведения;
- *закреплять в эмоциональной сфере ребенка положительные эмоции;*
- *развивать навыки сотрудничества у детей*
- *формировать у детей умение управлять своими эмоциями;*
- *корректировать проявления эмоциональных трудностей у детей (тревожность, страхи, различного рода опасения, неуверенность, агрессивность);*
- *развивать у дошкольников волевую саморегуляцию своего поведения;*
- *обучать пониманию относительности в оценке чувства;*
- *формировать основы нравственного сознания и поведения;*
- *формировать навыки правильного реагирования родителей на различные эмоциональные проявления детей в практическом игровом тренинге.*

Работа по программе строится на следующих принципах:

- осознанности, умения планировать свое поведение по сохранению здоровья и предвидеть его результат;
- активности и самостоятельности в оценке поведения сверстников и собственного поведения;
- соблюдения эмоциональной культуры при оценке поведения сверстников;
- обеспечения взаимосвязи дошкольного учреждения и родителей в формировании здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего поведения дошкольников;

Критериями эффективности предложенной программы являются:

- здоровьесберегающее гигиеническое и двигательное поведение детей в игровой ситуации и в повседневной жизни;
умение действовать в соответствии с познанными правилами вариативно в зависимости от условий, внося коррективы в свое поведение для обеспечения нормального функционирования органов и систем, предупреждения травматизма;
- возможность аргументировать свое отношение к собственным действиям и действиям сверстников;
- желание достигать положительного результата, преодоление встречающихся трудностей, мобилизация своих возможностей при стремлении к выигрышу в игре;

Работа по физической культуре осуществляется по программе «Из детства – в отрочество», предусматривающей формирование у детей умений использовать усвоенные движения для эффективного решения двигательных задач и обеспечение безопасного двигательного поведения не только в условиях организованных занятий, но и в игровой деятельности и повседневной жизни.

Предложенная программа приобщения детей 6-7 лет к здоровому образу жизни определяет объем знаний и умений для обеспечения здоровьесберегающего поведения, а также средства, формы и методы реализации предложенного содержания по формированию здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего поведения.

Программа состоит из трех блоков:

- ▶ физическое здоровье;
- ▶ психологическое здоровье;
- ▶ работа с родителями.

2.3.2. Результаты констатирующего эксперимента с детьми 6-ти лет по приобщению к здоровому образу жизни

Перед началом проведения констатирующего эксперимента в подготовительной группе произошли некоторые изменения: один ребенок выбыл по причине переезда в другой район, а один ребенок пришел (Илья К.), который посещал среднюю группу нашего ДОУ, пропустил всю старшую группу. Поэтому результаты по сравнению с концом 2003-2004 г.г. оказались ниже ожидаемых.

При проведении констатирующего этапа эксперимента в подготовительной группе были получены следующие данные:

Таблица 37

Показатели владения структурными компонентами ходьбы

Структурные компоненты ходьбы	Из 19 детей	Из 14 детей	Из 5 детей
Туловище прямо	73,7	64,2	100
Туловище наклонено вперед	26,3	35,8	-
Перекал с пятки на носок	78,9	71,4	100
Топающий шаг	21,1	28,6	-
Голова прямо	78,1	71,4	100
Голова опущена	21,1	28,6	-
Плечи разведены	84,2	85,7	80
Плечи сведены	15,4	14,3	20
Энергичные движения руками	89	92,8	80
Движения рук вперед назад	100	100	100
Перекрестная координация рук и ног	100	100	100

Из таблицы видно, что во время ходьбы сохраняют правильную осанку 71,4 % детей второго года эксперимента, и 80 % детей третьего года эксперимента. Следует обратить внимание на следующие цифры: на начало 2004-2005 г. топающий шаг отмечался у 28,6 % детей из 14-ти, к ним относятся Дима К., Илья К., Адель Р. и Алеша С. Топающего шага у детей третьего года эксперимента не отмечалось. У 14, 3 % из 14-ти наблюдалось сведение плеч, к ним отнесся Илья К. и Даша П. Илья, можно сказать, вновь пришедший мальчик, его знания о соблюдении правильной осанки без должного закрепления не сформировались в привычку, поэтому у него результаты были низкими. Даша П., как уже говорилось ранее, имеет физиологическую деформацию грудной клетки вследствие перенесенного заболевания, поэтому ей трудно сохранять плечи разведенными

продолжительное время. К тому же это часто и длительно болеющий ребенок. Из 5 детей третьего года эксперимента у 80 % плечи разведены, у 20% -сведены. Дима Аг., по результатам внешнего осмотра, имеет нарушение осанки, к тому же здесь большую роль играет психологический фактор. Мальчик показал высокий уровень тревожности как во взаимоотношениях со взрослыми, так и со сверстниками. Это является одной из причин зажатости. 73,7 % детей экспериментальной группы при ходьбе создают постоянно благоприятные условия для работы дыхательной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата.

При анализе результатов обследования уровня владения бегом были получены следующие показатели, представленные в таблице 38.

Таблица 38

Показатели владения структурными компонентами бега

Структурные компоненты бега	Из 19 детей	Из 14 детей	Из 5 детей
Голова прямо	84,2	78,6	100
Голова наклонена	16,8	12,4	
Мягкая постановка ступни на опору	89,4	92,8	80
Топающий шаг	10,6	7,2	20
Энергичные движения руками	89,4	92,8	80
Движения рук вялые или отсутствуют	10,6	7,2	20
Руки согнуты в локтях	100	100	100
Руки опущены	-	-	-

Как видим, и при выполнении бега у одного ребенка из 14 отмечается топающий шаг. Это Илья К., вновь пришедший ребенок. У Кристины, находящейся третий год в эксперименте, произошли ухудшения после летне-оздоровительного периода. Это говорит о слабой сформированности самоконтроля при выполнении бега. Значительное увеличение веса девочки неблагоприятно сказалось на состоянии опорно-двигательного аппарата.

Из 19 обследованных 84,2 % детей создают благоприятные условия для опорно-двигательного аппарата, из них 92,8 % детей второго года эксперимента и 80 % детей третьего года. Поэтому, необходимо продолжать работу с детьми по выработке привычки здоровьесберегающего выполнения бега. Следует обратить особое внимание на психологический аспект, оказывающий влияние на состояние осанки детей и устранить причины возникновения зажатости у детей.

Рассмотрим результаты обследования прыжка в длину с места, обозначенные в таблице 39.

**Показатели владения структурными компонентами прыжка
в длину с места**

Структурные компоненты прыжка в длину с места	Из 19 детей	Из 14 детей	Из 5 детей
Энергичное выпрямление ног при отталкивании	73,6	71,4	80
Ноги полусогнуты	16,4	18,6	20
При приземлении ноги полусогнуты в коленях	78,9	78,5	80
Приземление на прямые ноги	21,1	21,5	20
Приземление перекатом	78,9	78,6	80
Приземление на всю стопу	21,1	21,4	20
Сохранение равновесия	89,4	85,7	100
Равновесие не сохраняется	10,6	14,3	-

Результаты обследования прыжка в длину с места говорят о том, что у 78,9 % детей имеются умения правильно выполнять прыжок в длину с места и отмечается здоровьесберегающее поведение в прыжках. Но у 21,1 % отсутствует приземление перекатом (Илья К., Кристина Ш., Алеша С., Дима К.). Илья К., ввиду того, что долго не посещал детский сад, не смог качественно выполнить прыжок, стремясь к количественным результатам. Кристина Ш. выполняла прыжки с усердием, стремясь сохранить равновесие, приземлялась на прямые ноги и на всю стопу. Алеша С., и Дима К. стали выполнять прыжок значительно лучше, они приземляются на полусогнутые ноги, хорошо отталкиваются, но перекаат у них недостаточно сформирован. Поэтому необходимо уделить особое внимание этим детям при формировании умений здоровьесберегающего выполнения прыжка.

По итогам внешнего осмотра остроты зрения и слуха детей старшей группы по приказу 186/272, как и в предыдущем году, не было выявлено ни одного ребенка с нарушением зрения и слуха. Поскольку нагрузка на глаза и уши остается достаточной работа с детьми по профилактике нарушений зрения и слуха, сохранению здоровья дошкольников продолжается и в подготовительной к школе группе.

В начале 2004-2005 учебного года было проведено обследование опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста, которое включало внешний осмотр детей, оценку положения различных частей тела в статике и динамике, определение пропорционального развития силы мышечных групп. Рассмотрим полученные результаты, приведенные в таблице 40 (см. стр. 158).

Таблица 40

Результаты обследования осанки детей подготовительной группы (в %)

Количество детей, участвующих в эксперименте	Внешний осмотр		Осанка в статике		Осанка в динамике		Уровень развития мышечных групп											
	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.	Мышцы спины			Мышцы живота			Боковые мышцы туловища					
							В	С	Н	В	С	Н	Прав.			Лев.		
													В	С	Н	В	С	Н
Всего (19)	73,7	36,3	57,9	42,1	73,7	26,3	43,4	36,8	15,8	26,3	68,4	5,3	26,3	43,4	26,3	21,1	42,1	36,8
Второй год (14)	71,4	42,9	50	35,8	71,4	28,6	50	28,6	21,4	28,6	64,2	7,1	28,6	42,9	28,6	21,4	35,7	42,9
Третий год (5)	80	20	80	20	80	20	40	60	-	20	80	-	20	60	20	20	60	20

Условные обозначения: П.о.- правильная осанка **В**- высокий уровень **Н**- низкий уровень

Н.о. – нарушения осанки **С** –средний уровень

Как видно из таблицы, по результатам внешнего осмотра, из 19 детей 14 человек имеют правильную осанку. Это составляет 73,7 %. Из них 71,4 % -дети второго года эксперимента и 80 % дети третьего года. С нарушениями осанки выявлено детей (26,3 %). Причем из них дети второго года эксперимента составляют 28,6 % (Даша П., Алеша С., Дима Ак. (врачами поставлен диагноз «незначительные отклонения» после диагноза «нарушение осанки»), Дима К., Адель Р.), а дети третьего года – 20 %.(Дима Аг.).

При проведении диагностики положения различных частей тела на занятии в статике (развитие речи, длительность 30 минут) были получены данные, которые так же представлены в таблице 40. На начало занятия из 19 детей все приняли правильную осанку. К 12-ой минуте осанка детей изменилась: из 19 детей сохранили правильную осанку 14 человек (73,7 %), из них 4 человека из экспериментальной группы третьего года (80%) и 10 детей из экспериментальной группы второго года (71,4 %). После введения физкультминутки на снятие статического напряжения и ненавязчивого напоминания детям о соблюдении правильной посадки за столом с указанием на опорную таблицу-картину дети приняли правильную посадку за столом. После проведенной физкультминутки и указаний педагога вновь проведено наблюдение за осанкой детей, в ходе которого обнаружено: из 19 детей все сидели правильно: спина прямая, плечи расправлены, ноги под прямым углом к полу, голова прямо, опора рук на стол. К окончанию занятия было выявлено следующее: на протяжении всего занятия смогли сохранить правильную осанку из 19 человек 11 детей, что составило 57,9 %, из них 7 детей второго года эксперимента (50 %) и 4 детей – третьего года эксперимента (80 %).

Как видим, анализ осанки детей и силы мышечных групп показывает, что необходимо продолжать работу с детьми по укреплению мышц спины и плечевого пояса, а также провести работу с коллективом педагогов по выбору наиболее эффективного метода воздействия на детей по исправлению нарушений осанки на занятиях в статике. Была прослежена закономерность: у детей, имеющих глубокие нарушения осанки, могут исправлять положение плеч и головы не менее, чем за два года при формировании у дошкольников сознательного отношения к своему здоровью в результате обследования знаний детей по темам эксперимента были получены результаты, представленные в таблице 41.

Таблица 41

Результаты обследования знаний детей (в %)

Уровни Количество детей в эксперименте	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Всего (19)	10,5	73,7	15,8
Второй год (14)	14,3	85,7	7,1
Третий год (5)	20	60	20

Представленные в таблице результаты диагностики, свидетельствуют о том, в результате проведенного исследования были выявлены дети с высоким уровнем знаний по темам эксперимента средней и старшей группы (10,5 %), со средним уровнем 73,7 % детей, имеющих представление о здоровом образе жизни в рамках темы эксперимента, но некоторые вопросы у них вызывали трудности – они отвечали на них при помощи наводящих вопросов. 15,8 % детей показали низкий уровень усвоения программы приобщения к здоровому образу жизни. О них можно сказать, что без определенного багажа знаний у дошкольников трудно будет формировать привычку здоровьесберегающего поведения. Поэтому необходимо с детьми низкого уровня провести ряд дополнительных занятий по формированию недостающих знаний. Кроме того, необходимо закрепить знания у детей, показавших средний уровень усвоения программы через дидактические игры, индивидуальные занятия.

Анализ интереса детей к занятиям нашел отражение в следующей таблице.

Таблица 42

Результаты обследования интереса детей к занятиям

Занятия									
Физкультурное	Муз.-ритмическое.	Познавательное	Разв.реч, грамота	Математика	Рисование	Лепка	Аппликация	Конструирование	Занятия с психологом
19	12	13	15	15	19	14	19	12	14

Наибольшее предпочтение, по результатам анализа, дети отдают занятиям по физическому воспитанию, рисованию и аппликации. Менее предпочтительны занятия по развитию речи, грамоте, конструированию, математике, музыкально-ритмические, познавательные, занятия с психологом. Нелюбимых занятий выявлено не было. Из этого следует сделать вывод, что необходимо продолжать работу по устранению причин, влияющих на положительное отношение ребенка к обучению на занятиях.

Формирование психологического здоровья приобретает особое значение на седьмом году жизни ребенка в связи с проблемой формирования школьной зрелости детей. Ребенок, готовый к школе, должен уметь управлять своими эмоциями, иметь развитые способности к самоконтролю. В исследовании Я.З.Неверович было обнаружено, что эмоции не только выражают особенности мотивов поведения ребенка, но и играют существенную роль в реализации этих мотивов.

Для успешного изучения эмоционального самочувствия воспитанников на этапе констатации было проведено исследование, результаты которого представлены в таблице 43.

Таблица 43

Результаты изучения эмоционального самочувствия детей по методике Э.Т. Дорофеевой.

Характер эмоционального самочувствия	Количество детей, %		
	Всего (19)	Из 14	Из 5
Положительное	52,6	50	60
Нейтральное	47,3	50	40
Отрицательное	-		-

Из данных таблицы можно сделать вывод о положительном влиянии экспериментальной работы на эмоциональное самочувствие детей. Отрицательное самочувствие только у одного ребенка, который до момента диагностики находился на летне-оздоровительном периоде и долгое время не посещал детский сад.

Положительное эмоциональное состояние способствует развитию у детей оптимизма, доброжелательности, великодушия. Для закрепления положительных результатов необходимо продолжить работу над закреплением в эмоциональной сфере положительных эмоций.

Проблема тревожности также остается актуальной в старшем дошкольном возрасте, поскольку это связано с характером познавательного общения в ДООУ и семье.

По результатам исследования, представленного в таблице 44, можно увидеть, что по сравнению с детьми шестого года жизни уровень тревожности изменился и составил 42,1 %, из них 20 % детей третьего года эксперимента и 50 % - детей, находящихся второй год в экспериментальной работе.

Таблица 44

Результаты обследования уровня тревожности воспитанников

Уровень тревожности	Количество детей, %		
	Всего (19)	Из 14	Из 5
Высокий	42,1	50	20
Средний	47,3	50	40
Низкий	10,5	-	40

Высокий уровень тревожности оказал существенное влияние на общую картину результатов исследования. Поэтому на текущий год экспериментальной работы главная роль следует отвести снятию тревожности у воспитанников экспериментальной группы через формирование у детей уверенности в собственных силах, преодоление нерешительности, коррекцию страхов и опасений у дошкольников.

Дети подготовительной к школе группы продолжают нуждаться в формировании адекватизации самооценки. Результаты обследования самооценки представлены в таблице 45.

Таблица 45

Результаты обследования самооценки

	Количество детей, %		
	Всего (19)	Из 14	Из 5
Адекватно высокая	84,2	85,7	80
Средняя	15,8	15,3	20
Низкая	-	-	-

Из 19 обследованных детей 16 воспитанников с адекватной положительной самооценкой (то есть дети смогли объяснить, почему они себя так оценивают, дали обоснование такого выбора), 3 детей - со средней самооценкой. Из 14 детей второго года эксперимента дети с положительной самооценкой составляют 84,2% третьего года – 100 %. Данные указывают на необходимость продолжения работы с детьми по развитию у детей высокого уровня самооценки и положительного самоотношения.

Результаты обследования социальных навыков у дошкольников представлено в таблице 46.

Таблица 46

Характер взаимоотношений воспитанников

в со сверстниками и в семье

		Количество детей, %		
		Всего (19)	Из 14	Из 5
В семье	Благоприятные	68	64,3	80
	<i>Неблагоприятные</i>	32	35,7	20
Со сверстниками	Благоприятные	74	64,3	100
	<i>Неблагоприятные</i>	26	35,7	-

Как видно из таблицы, необходимо продолжение работы с детьми по развитию социальных навыков дошкольников, а также с родителями по поводу причин возникновения неблагоприятных взаимоотношений в семье и способов их преодоления.

При обследовании уровня нравственного сознания были получены результаты, представленные в таблице 47.

Таблица 47

**Результаты диагностики сформированности
нравственного сознания у детей (данные в %)**

Уровень сформированн.	Низкий			Ниже среднего			Средний			Высокий		
	19	14	5	19	14	5	19	14	5	19	14	5
Название нормы												
1. Доброта-злость	-	-	-	10,5	14,3	-	73,7	64,3	60	15,8	7,1	40
2. Щедрость-жадность	-	-	-	5,3	-	20	42,1	50	20	52,6	50	60
3. Трудолюбие-лень	-	-	-	5,3	-	20	52,6	50	60	42,1	50	20
4. Правдивость-лживость	5,3	7,1	-	10,5	14,3	-	63,2	64,3	60	26,3	21,4	40

Данный вид диагностики имеет небольшой нюанс: ввиду частой повторяемости теста дети просто усвоили, что им необходимо отвечать. Поэтому возник вопрос об объективности полученных данных. Для подтверждения полученных результатов было принято решение провести наблюдение за поведением детей, их взаимоотношениями в процессе игровой деятельности и жизненных ситуаций. Результаты показали следующее: в процессе игровой деятельности большинство детей группы, а именно 15 человек могли договориться о совместных действиях, в случае конфликтных ситуаций, адекватно их оценивали и предлагали конструктивный способ с использованием общепринятых нравственных норм («Так нельзя поступать, потому что нужно уступать место девочке»). Остальные 4 ребенка находили конструктивный способ в неучастии в игровой деятельности и в случае возникновения щекотливой ситуации просто ретировались, избегали ее. Можно сказать, что нравственные нормы у этих 4 дошкольников сформированы, но дети не применяют их на практике. Причины же такого поведения необходимо выяснить и по возможности устранить.

Анкетирование родителей этой группы направлено как на выявление усвоенных родителями правил и норм здорового образа жизни, так и на знание новых. Исходя из результатов проведенного анкетирования, мы пришли к выводу о заинтересованности родителей в воспитании полноценного, здорового ребенка, желании следовать рекомендациям опытных педагогов. Так, из 19 опрошенных родителей 12 (63,2 %) в анкете указали на соблюдение детьми правильной осанки без напоминания взрослых, 11 (57,9 %) из них стали по выходным вместе с детьми выполнять

утреннюю гимнастику, 14 (73,7 %) стали чаще выходить на пешие прогулки по свежему воздуху. Печальным является тот факт, что многие родители подошли к анкетированию недостаточно ответственно и серьезно. Поскольку на вопрос: как часто просит Вас ребенок купить продукты типа чипсов и пр. почти все из них, а именно 16 человек (84,2 %) в анкете ответили, что «не покупаем». Когда как при наблюдении за приемом детей и беседой их с родителями, когда те забирают их домой, большинство воспитанников просят купить жвачку, чипсы и прочие искусственно обогащенные продукты. Из этого можно сделать только один вывод, что у родителей сформированы представления о вреде перечисленных выше продуктов, но недостаточен «иммунитет» на капризы собственного ребенка, его желания. Отсюда необходимо отметить важность просветительской работы с родителями по темам, связанным с капризами ребенка, о роли преодоления трудностей в формировании полноценной гармонично развитой личности.

Результаты констатирующего эксперимента с детьми седьмого года жизни свидетельствуют о необходимости продолжения работы с детьми по формированию здоровьесберегающего и здоровьесберегающего поведения.

2.3.3. Содержание и пути приобщения детей 6-ти лет к здоровому образу жизни (формирующий эксперимент)

Исходя из результатов констатирующего эксперимента была разработана программа, направленная на формирование привычки руководствоваться системой познанных правил, действовать в соответствии с ними, обеспечивать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.

1 БЛОК. Физическое здоровье

Работа с детьми шести лет по приобщению к здоровому образу жизни предусматривает развитие самоконтроля за сохранением правильной осанки при перемещении в пространстве на специально организованных занятиях, в повседневной жизни и в условиях прогулок и экскурсий за пределы участка детского сада. Сохранение правильной осанки при статической нагрузке на сидячих занятиях связывается с сохранением работоспособности и использованием специальных упражнений для снятия мышечного утомления (прогнуть спину и отвести руки за спинку стула, прижать лопатки к спинке стула).

В подготовительной к школе группе значительно увеличивается количество подвижных игр с метанием («Ловишка с мячом», «Охотники и звери», лапта, штандер и т.д.), в которых осуществляется попадание как в неподвижную, так и в движущуюся цель. При этом ловишки выполняют бросок, как правило, с хода, быстро. Несмотря на то, что правила игры предусматривают бросание в ноги, водящий в ситуации азарта нередко попадает в верхнюю часть тела, не исключая и попадание в голову. На замечание высказывают оправдание, что бросок был не сильным. Чтобы привлечь внимание детей к тому, почему по правилам нельзя бросать в голову, была включена тема

«Мозг – всему голова».

Задачи: дать детям представления о том, что мозг принимает сигналы из окружающей среды и *определяет поведение человека*, лучше работает в хорошо проветриваемом помещении, но так как мозг работает непрерывно, быстро наступает утомление; подвести к осознанию причин снижения работоспособности мозга и влияния различных поз на снятие утомления в занятиях умственного характера; познакомить детей с правилами гигиены умственного труда (свободно положить голову и руки на стол, закрыть глаза, расслабить мускулатуру); привлечь внимание детей к тому, что будет с человеком, если нарушится работа мозга, что нужно делать, чтоб не повредить мозг.

Реализация задач этой темы осуществлялась по описанному ранее алгоритму. На занятиях познавательного цикла у детей формировались элементарные представления о функциях мозга, его значении. В дидактических играх «Полезно - вредно», «Здоровый мозг» у детей формировались умения определять ситуации, полезные и вредные для

человеческого мозга; вырабатывались навыки здоровьесберегающего поведения, влияющие на состояние и здоровье мозга. На физкультурных занятиях при выполнении кувырков, катании на льду детей подвели к пониманию, что неправильное выполнение упражнения может привести к травме головного мозга; в подвижных играх типа «Охотник и утки», «Охотники и звери» и пр. побуждали детей к анализу действий ловишки в соответствии с правилами здоровьесберегающего поведения. Для выработки устойчивых навыков и формирования привычки осознанного отношения к своему здоровью использовались проблемно-практические ситуации.

Формирование культуры еды вызывает необходимость рассмотрения следующей темы:

«Желудок».

Задачи: познакомить детей с работой «внутренней кухни», подвести к осознанию важности хорошего пережевывания пищи во рту; отметить, что для нормального функционирования желудка нельзя за один прием набивать его разной пищей; пища может быть полезной и вредной; подвести детей к пониманию, что при неблагоприятных условиях желудок может заболеть.

На познавательных занятиях дети знакомились с работой органов пищеварения, расширяли свои представления о полезной и вредной пище. А процессе дидактических игр («Полезно- вредно», «Хорошо-плохо») дети закрепляли знания о влиянии объема пищи и степени ее измельченности на работу желудка. Через дидактическую игру «Кладовая здоровья», подвижную игру «Беги-стой!», и рисование «Натюрморт» у детей закреплялись знания о продуктах, полезных для организма. При решении задач в проблемно-практических ситуациях у детей формировались умения пользоваться познанными по данной теме правилами. Для выработки устойчивых навыков здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни дошкольникам предлагалось оценивать поведение взрослых, сверстников и собственное поведение по отношению к органам пищеварения.

Для развития осознанного отношения к соблюдению культурно-гигиенических требований была включена тема

«Кожа – самый большой орган».

Задачи: дать детям представление о функциях кожи (защищает внутренние органы от неблагоприятных внешних воздействий; не промокает; сообщает, что происходит с телом; дышит; помогает организму освободиться от лишней влаги и вредных веществ; «загорает»); привлечь внимание детей к соблюдению культурно-гигиенических навыков для обеспечения чистоты кожи; помочь детям осознать необходимость соблюдения мер при нарушении целостности кожи.

При реализации задач этой темы, как и предыдущих, на начальном этапе проведены познавательные занятия «Кожа-орган дыхания и терморегуляции», «Зачем человеку одежда», «Зачем мы это делаем», на которых дети получали знания о функциях кожи, назначении одежды, ее слоистости в зависимости от температуры, закаливании и важности соблюдения культурно-гигиенических навыков. В дидактической игре

«Одень куклу» дети упражнялись в определении слойности одежды в зависимости от температуры окружающей среды, в игре «Не так, а как?» закреплялись знания о действиях, полезных и вредных для здоровья кожи, игра «Хорошо-плохо» помогала сформировать у детей осторожное отношение к колющим и острым предметам, раскрывала правила действия с ними и правилами оказания первой помощи. В процессе игры «Знаешь ли ты?» дети становились более осведомленными в вопросах ухода за кожей во избежание потертостей и гнойничковых заболеваний.

На физкультурных занятиях внимание детей привлекалось к действиям при потоотделении для предупреждения простуды. Формирование умений оказывать первую помощь при повреждениях кожи осуществлялось в процессе сюжетно-ролевых игр «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад» и пр.

Конечным результатом работы по этой теме стали навыки здоровьесберегающего поведения по сохранению кожи здоровой.

Завершающей темой познавательных занятий была:

«Человек – как часть живой природы».

Задачи: уточнить знания детей о живом и неживом мире, выделить признаки живого существа, показать связь способов перемещения животных со средой обитания; отметить, что только человек может научиться действовать в любой среде; подвести к осознанию, что при перемещении человек должен действовать разными способами с учетом грунта, поверхности, ветренности и др. условий; показать влияние характера движений на здоровье человека.

Эта тема включала в себя итоговую беседу, в ходе которой дети показывали уровень знаний здоровьесберегающего поведения, полученных на протяжении всего эксперимента. При выполнении оздоровительного бега на прогулке выявлялись и закреплялись знания дошкольников по выполнению здоровьесберегающих действий по отношению к собственному организму при перемещении по разным грунтам. Перед детьми ставились проблемно-практические ситуации, с помощью которых определялась сформированность навыков здоровьесберегающего поведения.

2 БЛОК. Психологическое здоровье

Эмоции играют большую роль в формировании у ребенка способов и приемов овладения любой деятельностью. Иначе говоря, эмоции в значительной степени определяют эффективность обучения, а также принимают участие в становлении любой творческой деятельности ребенка.

Этот феномен приобретает особое значение на седьмом году жизни ребенка в связи с проблемой формирования школьной зрелости детей. Ребенок, готовый к школе должен уметь произвольно управлять своими эмоциями, иметь развитые способности к самоконтролю. Поэтому в программе формирования психологического здоровья детей седьмого года жизни выделяется отдельная задача *управления собственными*

эмоциональными состояниями. В исследовании Я.З.Неверович (1955) было обнаружено, что эмоции не только выражают особенности мотивов поведения ребенка, но и играют существенную роль в реализации этих мотивов. Полученные в этом исследовании данные свидетельствуют о том, что внутренняя детерминация детской деятельности мотивами осуществляется не непосредственно, а с помощью особого психологического механизма регулирования, названного механизмом «эмоциональной коррекции» поведения.

Эмоции, носящие негативный характер, при определенных условиях способствуют возникновению отрицательных смысловых установок, перестройка которых, по мнению А.Н.Леонтьева и А.В.Запорожца, возможна лишь при изменении места человека в системе общественной деятельности. Будучи даже не всегда осознаваемыми, эти установки тормозят готовность человека действовать активно и в нужном направлении, подавляют его творческий потенциал.

Так, свойственные ребенку положительные эмоциональные реакции (удовольствие, радость, восхищение, симпатия, сострадание) способствуют развитию таких черт характера, как оптимизм, доброжелательность, жизнерадостность, великодушие. Если же закрепляются отрицательные переживания (раздражение, недовольство, отчаяние, разочарование, страх), это может способствовать появлению таких черт личности, как агрессивность, боязливость, малодушие, пессимизм и т.д.

В связи с этим, на седьмом году жизни продолжается работа над *закреплением в эмоциональной сфере детей положительных эмоций, а также по коррекции негативных эмоциональных состояний таких, как тревожность, агрессивность, импульсивность, конфликтность.*

Закрепившись, подобные состояния начинают регулировать психическую деятельность и поведение ребенка нежелательным образом, приводят к заниженной самооценке, негативизму, упрямству. Дети подготовительной к школе группы продолжают нуждаться в адекватизации самооценки, поэтому выработка *положительной самооценки ребенка* продолжает оставаться одной из центральных задач нашей программы.

Проблема повышенной тревожности детей старшего дошкольного возраста также крайне актуальна. По данным нашего исследования у некоторых детей подготовительной группы тревожность не снижается, а даже повышается, особенно учебная тревожность. Это связано в первую очередь, с психотравмирующим характером познавательного общения в ДОУ и в семье при подготовке к школе.

Если в детстве ребенок постоянно чувствует себя неуспешным, то у него накапливается отрицательный опыт, нарастают беспомощность, страх, скованность, робость, ощущение неуверенности в себе. Это может сопровождаться постоянным повышенным стремлением к внешней похвале, одобрению, участию, а также готовностью соглашаться с мнениями других. Следовательно, необходимо продолжать работу по *формированию у детей уверенности в собственных силах.*

Ребенок, поступающий в школу, должен быть готов к смене социальной ситуации, детского и взрослого коллектива, должен уметь адаптироваться в изменяющихся условиях без потерь для своего психологического здоровья. Следовательно, огромное значение на седьмом году жизни приобретает умение детей конструктивно общаться, развитие дружеских взаимоотношений. Решению этой проблемы посвящен четвертый блок нашей программы – *тренинг социальных навыков ребенка*.

Особое значение на седьмом году жизни приобретает работа по формированию нравственного сознания и самосознания личности. Это одно из важнейших новообразований данного возраста. Данная работа, ввиду ее особой важности выделена в нашей программе в специальный раздел – развитие нравственного сознания и поведения.

Следует отметить, что, наблюдая корни эмоциональных трудностей в атмосфере семьи ребенка, мы планируем продолжать специальную просветительскую и тренинговую работу с родителями.

Кроме того, предусматривается и консультативная работа с воспитателями по поводу причин возникновения эмоциональных трудностей дошкольников и способов их преодоления.

Программа по формированию психологического здоровья состоит из блоков по работе с детьми. Каждый блок программы в свою очередь включает в себя 4 раздела, объединенные общей тематикой.

1 блок. Овладение дошкольником языком эмоций

1 раздел. Овладение детьми мимикой своего лица

Задачи:

- Развивать у детей умение осознанно выражать свое эмоциональное состояние.
- Развивать желание и способность детей делиться своими переживаниями, описывать свои ощущения и эмоции.
- Закреплять умение детей передавать эмоциональные состояния, используя мимику лица

2 раздел. Овладение детьми пантомимикой.

Задачи:

- Развивать умение детей определять по мимике и пантомимике эмоциональные состояния
- Развивать у детей способность с помощью жестов выразить внутренние переживания

3 раздел. Закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций

Задачи:

- Формировать у детей умения находить способы повышения настроения
- Формировать оптимистический склад мышления. Отрегулировать имеющиеся отрицательные эмоции, препятствующие полноценному развитию личности.
- Развивать умение детей с помощью изобразительных средств регулировать свое настроение

4 раздел. Развитие навыков произвольности в выражении эмоций и чувств

Задачи:

- Способствовать открытому проявлению эмоций различными социально приемлемыми способами

- Развивать умения детей владеть своими чувствами

2 блок. Коррекция агрессивности у дошкольников

1 раздел. Снятие вербальной агрессии

Задачи:

- Подвести детей к осознанию необходимости соблюдения основных правил общения друг с другом и отрицательные последствия привычки давать клички своим сверстникам

- Отрегулировать нарушения общения со сверстниками, повышенную агрессивность

- Формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях

- Предоставить детям возможность отреагировать на свои негативные чувства

2 раздел. Преодоление импульсивности у дошкольников

Задачи:

- Развивать умение детей преодолевать импульсивность в поведении

- Развивать произвольность, откорректировать импульсивность и гиперактивность

- Развивать произвольное поведение и внимание у дошкольников

- Снять напряженность и невротические состояния

3 раздел. Снятие конфликтности в общении

Задачи:

- Формировать у детей умение находить правильный выход из конфликтных ситуаций

- Развивать умение детей избегать ссоры, вести себя прилично, считаясь друг с другом

- Повысить уровень групповой сплоченности

- Развивать умение детей осознавать причины, приводящие к конфликту и находить способы его разрешения.

- Развивать умение детей преодолевать конфликтность в повседневной жизни

4 раздел. Формирование умений детей контролировать свое поведение в различных ситуациях.

Задачи:

- Развивать доброжелательность, умение контролировать поведение в ситуации конфликта, адекватно реагировать на достоинства и недостатки других людей

- Помочь детям осознать, что удар может быть не только актом агрессии, но и способом приятного дружеского контакта
- Развивать доброжелательность, умение творчески мыслить, находить нужное решение

3 блок. Формирование у дошкольников уверенности в себе

1 раздел. Снятие тревожности у детей в ДОУ и семье

Задачи:

- Снять у детей чувство повышенной тревоги и страха
- Помочь детям преодолевать тревожность в общении, развивая лучшее понимание себя и других.
- Помочь детям преодолевать тревожность в общении, развивая лучшее понимание себя и других.

2 раздел. Коррекция страхов и опасений у дошкольника

Задачи:

- Способствовать преодолению скованности и торможения, страха и неуверенности в себе
- Создать условия, направленные на профилактику и коррекцию страха нахождения в помещении
- Предупреждать и корректировать страх темноты

3 раздел. Формирование у детей уверенности в собственных силах

Задачи:

- Формировать у дошкольников адекватную самооценку и уверенность в себе
- Способствовать повышению самооценки детей
- Формировать положительное самоотношение у детей.
- Развивать самосознание, временную перспективу

4 раздел. Формирование адекватной самооценки и самосознания.

Задачи:

- Укрепить у детей уверенность в своих возможностях
- Способствовать преодолению нерешительности у дошкольников
- Развивать у дошкольников уверенность в себе, помогать неуверенным детям вступать в контакт с другими людьми.
- Снять тревожность и страх самостоятельных действий.

4 блок. Формирование социальных навыков у ребенка

1 раздел. Развитие у дошкольников навыков сотрудничества.

Задачи:

- Развивать умение детей сотрудничать друг с другом, не договариваясь
- Развивать умение детей находить контакт со сверстником, если тот чувствует себя плохо.
- Способствовать развитию хороших взаимоотношений между детьми

- Развивать групповую сплоченность, умение преодолевать трудности в общении.

2 раздел. Овладение вербальными и невербальными коммуникативными навыками

Задачи:

- Развивать коммуникативные навыки, используя вербальные и невербальные средства общения
- Развивать у детей навыки общения, способствовать единению группы в целом.
- Способствовать развитию умения входить в контакт со сверстниками, преодолевать застенчивость

3 раздел. Развитие рефлексии и эмпатии у дошкольников

Задачи:

- Побуждать к проявлению эмпатии по отношению к окружающим.
- Способствовать развитию рефлексии у детей
- Развивать эмпатийные чувства по отношению к животным

4 раздел. Формирование дружеских взаимоотношений

Задачи:

- Формировать у детей представление о настоящей дружбе
- Развивать умения действовать с учетом потребностей, интересов и поведения других детей.
- Побуждать детей быть внимательными к сверстникам и близким
- Формировать положительные взаимоотношения между детьми.

5 блок. Формирование у дошкольников нравственного сознания и поведения.

1 раздел. Формирование нравственного сознания дошкольников.

Задачи:

- Обучать детей общению со взрослыми в духе добра и взаимопонимания.
- Развивать у дошкольников волевую саморегуляцию поведения.
- Формировать у детей оценочное отношение к поступкам.
- Формировать у детей представления о важности и пользе совместного воспитания мальчиков и девочек.

2 раздел. Формирование у детей ценностного отношения к моральной стороне поступков

Задачи:

- Развивать умения оценивать свои поступки и поступки товарищей.
- Способствовать стремлению детей избавиться от вредных недостойных привычек
- Обучать пониманию относительности в оценке чувства

3 раздел. Формирование умений детей конструктивно общаться со сверстниками.

Задачи:

- Подвести детей к тому, что непонимание людьми чувств друг друга может быть причиной конфликтов
- Развивать умение детей конструктивно общаться со сверстниками при недостатке пособий для рисования.
- Формировать навыки конструктивного общения в конфликтных ситуациях

4 раздел. Развитие взаимопонимания и заботливого отношения к близким людям.

Задачи:

- Способствовать преодолению трудностей в отношениях с близкими.
- Побуждать детей к проявлению сочувствия и сопереживания родным и близким людям.
- Формировать осознанное отношение к соблюдению культуры отношений с близкими людьми

Поскольку эмоции в значительной степени определяют эффективность обучения и принимают участие в становлении творческой деятельности ребенка в программу включен раздел **овладения дошкольниками языком эмоций**.

Задачи раздела: овладение мимикой и пантомимикой, закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций, развитие навыков произвольности в выражении эмоций и чувств.

На занятиях дети тренируют выразительность мимики и пантомимики, развивают умения адекватно использовать невербальные средства («Школа эмоций», «В царстве положительных эмоций» и пр.). В процессе дидактических игр «Расшифруй письмо», «Узнай эмоцию наощупь», «Опиши настроение» и пр. у детей развивается умение осознанно выражать свое эмоциональное состояние, делиться своими переживаниями. В упражнениях «Рука в руке», «Хочукалки» «Березка», «Жар-птица» и др. у детей развивается умение владеть своими чувствами, регулировать свое настроение, эмоциональная экспрессия. Для выработки навыков осознанного поведения по этому разделу детям предлагалось решение проблемно-практических ситуаций «Петя и мяч», «Подними настроение», «Новая игрушка» и пр.

Эмоции, носящие негативный характер, при определенных условиях способствуют возникновению отрицательных смысловых установок, перестройка которых, по мнению А.Н.Леонтьева и А.В.Запорожца, возможна лишь при изменении места человека в системе общественной деятельности. Будучи даже не всегда осознаваемыми, эти установки тормозят готовность человека действовать активно и в нужном направлении, подавляют его творческий потенциал.

В связи с этим, на седьмом году жизни продолжается работа над коррекцией негативных эмоциональных состояний таких, как тревожность, агрессивность, импульсивность, конфликтность. С этой целью в программе обозначен раздел **коррекция агрессивности у дошкольников**, задачами которого являются: снятие вербальной и невербальной агрессии,

преодоление импульсивности у дошкольников, снятие конфликтности в общении, формирование умений детей контролировать свое поведение в различных ситуациях.

Через познавательные занятия и беседы «Ссориться не будем», «Поговорим?», «На меня в обиде мама», «Не похожий на тебя» дети давались знания о том, как выходить из состояния конфликта, формировались умения конструктивно общаться со сверстниками, умения действовать с учетом потребностей, интересов и поведения других детей. В процессе игр и упражнений происходило развитие произвольного поведения, умений детей договариваться, выходить из состояния конфликта, доброжелательности, умений творчески мыслить, находить нужное решение («Динозаврики», «Дракон кусает свой хвост», «Не обзывайся», «Рисуем море», «Потрясу ладошку» и др.).

Очень важно в этом возрасте повысить уровень групповой сплоченности, поэтому нами был подобран цикл игр по этому направлению («Почеши спинку», «Вулкан», «Закончи рисунок», «Нам не тесно» и др.).

Развитие умений осознавать причины, приводящие к конфликту и находить способы его разрешения, преодолевать конфликтность осуществлялось в процессе решения проблемно-практических ситуаций («Поссорились», «Сломанный домик»).

Дети подготовительной к школе группы продолжают нуждаться в адекватизации самооценки, поэтому выработка *положительного самоотношения ребенка* продолжает оставаться одной из центральных задач нашей программы в разделе *формирование у дошкольников уверенности в себе*.

Задачи: снятие тревожности в ДОУ и семье, коррекция страхов и опасений, формирование адекватной положительной самооценки и самосознания, формирование у дошкольников уверенности в собственных силах.

Реализация задач этого раздела осуществлялась на занятиях «Мы все знаем и умеем», «Я такой!», на которых у дошкольников формировалась уверенность в собственных силах, развивалось умение вступать в контакт с другими детьми для совместных действий. Широко применялись в этом разделе терапевтические сказки («Медвежонок и Баб Яга», «Случай в лесу», «Роза и ромашка» и др.) с целью помочь детям в преодолении страхов, тревожности, обрести уверенность в себе, в своих силах. Для снятия психоэмоционального напряжения с детьми проводились тренинги-релаксации «Очищение от тревог», «Дом», «Волшебница-темнота». В играх и упражнениях у дошкольников формировалось умение преодолевать тревожности в общении, положительное самоотношение, преодолевать страх («В тесноте да не в обиде», «Пылесос», «Я могу», «Донеси письмо», «Кто сильнее любит?» и пр.).

Ребенок, поступающий в школу, должен быть готов к смене социальной ситуации, детского и взрослого коллектива, должен уметь адаптироваться в изменяющихся условиях без потерь для своего

психологического здоровья. Следовательно, огромное значение на седьмом году жизни приобретает умение детей конструктивно общаться, развитие дружеских взаимоотношений. Решению этой проблемы посвящен раздел программы – ***формирование социальных навыков ребенка.***

Задачи: формирование у дошкольников навыков сотрудничества, овладение вербальными и невербальными коммуникативными навыками, развитие эмпатии и рефлексии, формирование дружеских взаимоотношений

Для реализации задач этого раздела были проведены занятия «Лучше не бывает», «Путешествие по стране падающих камней», «Всем советуем дружить, ссориться не смейте», беседе «Что такое дружба», в ходе которых у дошкольников развивались навыки совместной деятельности, дружеские взаимоотношения между детьми, умения соотносить свои замыслы с замыслами сверстников. Игры и игровые упражнения этого раздела были направлены на закрепление у детей находить контакт со сверстником, развитие коммуникативных навыков, воспитание доброжелательного отношения к сверстникам, развитие умений адекватно рефлексировать, проявлять эмпатию («Все вместе», «Шаги правды», «Линейка», «Подари подарок», «Котенок» и др.). Через решение проблемно-практических ситуаций дети развивали умение входить в контакт со сверстниками, сочувствовать и сопереживать, проявлять дружеские взаимоотношения, действовать с учетом потребностей, интересов и поведения других детей.

Особое значение на седьмом году жизни приобретает работа по формированию нравственного сознания и самосознания личности. Это одно из важнейших новообразований данного возраста. Данная работа, ввиду ее особой важности выделена в нашей программе в специальный раздел – ***развитие нравственного сознания и поведения.***

Задачи: формирование нравственного сознания дошкольников, формирование ценностного отношения к моральной стороне поступков, формирование умений конструктивно общаться со сверстниками, развитие взаимопонимания и заботливого отношения к близким людям.

В процессии работы над задачами этого раздела были проведены занятия «Все мы знаем и умеем», «Вместе с друзьями», «Наши бабушки и дедушки», в процессе которых дети обучались анализировать собственные поступки и поступки товарищей, получали представления об уважительном отношении к пожилым людям, усваивали правила культуры поведения в обществе. Для усиления воспитательного воздействия на дошкольников в рамках данного раздела использовалось чтение терапевтических сказок, направленное на обучение детей пониманию относительности в оценке чувств, преодолению трудностей в отношениях с близкими («Страх победил страх», «Рассказ про семью карандашиков», «Не хочу!»). В играх, этюдах и игровых упражнениях у детей закрепляли полученные знания, воспитывали чуткое отношение к близким людям, формировали стремление избавиться от вредных и недостойных привычек («Узнай себя», «Встань на его место», «Мама устала», «Бабушка заболела»). Формирование осознанного отношения к соблюдению культуры отношений с близкими людьми и

окружающими, навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, развитие умения оценивать поступки свои и окружающих, происходило в процессе решения детьми проблемно-практических ситуаций («Упала в лужу», «Сломанный дом», «Мама пришла»).

3 БЛОК. Работа с родителями

Сотрудничество педагогов дошкольного учреждения и родителей было направлено на выработку у детей здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения.

В работе с детьми 7-го года жизни центральное место занимает построение воспитательного процесса с учетом уровня сформированности поведения ребенка. В зависимости от наличия знаний и умений по той или иной теме, как основы воспитания поведения, строится работа с каждым ребенком и осуществляется включение родителей в решение стоящих задач, в организацию контроля за выполнением соответствующих действий и закрепление умений, вырабатываемых в детском саду, обеспечивая самостоятельное пользование ими в домашних условиях.

Работа с родителями детей седьмого года жизни осуществляется по следующим направлениям:

- оценка уровня сформированности здоровьесберегающего поведения у своего ребенка в различных ситуациях;
- помощь дошкольнику в сознательном усвоении необходимых норм гигиенического и двигательного поведения;
- развитие у детей оценочных суждений здоровьесберегающего поведения окружающих и своего собственного;
- организация косвенного контроля за выполнением правил здоровьесберегающего поведения у своего ребенка;
- обеспечение мотивации должного гигиенического и двигательного поведения у своего ребенка;
- создание условий для наглядного обозначения детьми своего поведения и поведения других в рисунках, аппликации, лепке, имитационных действиях, различных играх;
- привлечение родителей к участию в современных оздоровительных мероприятиях детского сада с целью приобщения к здоровому образу жизни;

Для реализации поставленных задач по приобщению детей 6-ти лет к здоровому образу жизни был составлен тематический план.

**Тематический план с детьми шести лет по приобщению к
здоровому образу жизни**

1 БЛОК. Физическое здоровье

Тема	Цели и задачи	Наименование форм работы
1	2	3
<p>Мозг - всему голова</p>	<p>Дать детям представление о том, что мозг принимает сигналы из окружающей среды и принимает решение о поведении человека. Мозг управляет работой внутренних органов. Познакомить детей с мерами по предупреждению переутомления.</p> <p>Формировать у детей умения определять ситуации, полезные и вредные для человеческого мозга и обосновывать свой выбор.</p> <p>Формировать навыки здоровьесберегающего поведения, влияющих на состояние и здоровье мозга.</p> <p>Дать детям понять, что неправильное выполнение упражнения может привести к травме головного мозга.</p> <p>Подвести детей к осознанию соблюдения правил подвижных игр (целиться и попадать только в ноги)</p> <p>Побуждать детей к анализу действий ловишки в соответствии с правилами здоровьесберегающего поведения</p> <p>Разучить с детьми упражнения и позы для снятия напряжения и отдыха.</p> <p>Закрепить правила передвижения по скользкой поверхности.</p> <p>Закрепить правила поведения при скольжении по ледяным дорожкам.</p>	<p>Познавательное занятие</p> <p>Дидактическая игра «Полезно-вредно»</p> <p>Дидактическая игра «Здоровый мозг»</p> <p>Физкультурные занятия с использованием кувырка, катания на коньках</p> <p>Подвижные игры «Охотник и утки», «Охотники и звери», лапта, штандер и др.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с обручем»</p> <p>Физкультурное занятие</p> <p>В повседневной жизни на прогулке.</p>

	<p>Закрепить умения детей по сохранению мозга здоровым.</p> <p>Развитие умений оценивать свою деятельность и деятельность сверстников по соблюдению мер предупреждения переутомления и травм мозга.</p>	<p>Решение проблемно-практических ситуаций</p> <p>В повседневной жизни.</p>
<p>Желудок – наша внутренняя кухня</p>	<p>Познакомить детей с работой органов пищеварения, с тем, как беречь желудок.</p> <p>Расширить представление о том, какая пища полезная и вредная для благоприятной работы желудка и кишечника.</p> <p>Закреплять знания детей о влиянии объема пищи и степени ее измельченности на работу желудка, выделить необходимость регулярного приема пищи.</p> <p>Закреплять знания детей о продуктах, полезных для организма.</p> <p>Развивать умение детей пользоваться познанными по данной теме правилами.</p> <p>Формировать умение оценивать поведение взрослых, сверстников и собственное поведение по отношению к органам пищеварения.</p>	<p>Познавательное занятие</p> <p>Дидактическая игра «Полезно-вредно»</p> <p>Дидактическая игра «Кладовая здоровья».</p> <p>Подвижная игра «Беги-стой!».</p> <p>Рисование «Натюрморт».</p> <p>Решение проблемно-практических ситуаций.</p> <p>В повседневной жизни.</p>
<p>Кожа – самый большой орган</p>	<p>Дать детям представление о функциях кожи: защищает внутренние органы от неблагоприятных внешних воздействий; она не промокает, сообщает, что происходит с телом: кожа дышит, помогает организму освобождаться от лишней влаги и вредных веществ; кожа «загорает».</p> <p>Привлечь внимание детей к соблюдению</p>	<p>Познавательное занятие</p> <p>Беседа «Зачем</p>

<p>культурно-гигиенических навыков для обеспечения чистоты кожи.</p> <p>Помочь детям осознать необходимость принятия мер при нарушении целостности кожи.</p> <p>Привлечь внимание детей к назначению одежды, ее слоистости в зависимости от температуры</p> <p>Упражнять детей в умении определять слоистость одежды в зависимости от температуры окружающей среды.</p> <p>Развивать у детей умение оценивать свои действия в определенных ситуациях и оценивать поведение других.</p> <p>Формировать осторожное отношение детей к колющим и острым предметам, раскрыть правила действия с ними для предупреждения травматизма.</p> <p>Повысить осведомленность детей в вопросах ухода за кожей во избежание потертостей и гнойничковых заболеваний.</p> <p>Формировать умение детей оказать первую помощь при повреждениях кожи.</p> <p>Формировать навыки здоровьесберегающего поведения по сохранению кожи здоровой.</p> <p>Прививать привычку аккуратного обращения с одеждой и обувью во избежание повреждений кожи</p> <p>Привлечь внимание детей к действиям при потоотделении для предупреждения простуды.</p>	<p>мы это делаем?»</p> <p>Беседа «Зачем человеку одежда?»</p> <p>Дидактическая игра «Одень куклу».</p> <p>Рисование «Времена года»</p> <p>Дидактическая игра «Зачем мы это делаем?», «Не так, а как?»</p> <p>Дидактическая игра «Хорошо-плохо».</p> <p>Дидактическая игра «Знаешь ли ты?»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад».</p> <p>Решение проблемно-практических ситуаций.</p> <p>В повседневной жизни.</p> <p>Физкультурное занятие</p>
--	---

<p>Человек как часть живой природы</p>	<p>Уточнить знания детей о живом и неживом мире, выделить признаки живого существа, показать связь способов перемещения животных со средой обитания; отметить, что только человек может научиться действовать в любой среде; подвести к осознанию, что при перемещении человек должен действовать разными способами с учетом грунта, поверхности, ветренности и др. условий; показать влияние характера движений на здоровье человека.</p> <p>Выявить и закрепить знания дошкольников по выполнению здоровьесберегающих действий по отношению к собственному организму при перемещении по разным грунтам. Определить сформированность навыков здоровьесберегающего поведения</p>	<p>Итоговая беседа</p> <p>Оздоровительный бег на прогулке</p> <p>Решение проблемно-практических ситуаций</p>
--	--	--

2 БЛОК. Психологическое здоровье

Цель	Задачи	Формы и методы работы
2	3	4
1 БЛОК. ОВЛАДЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКАМИ ЯЗЫКОМ ЭМОЦИЙ		
<p>Овладение мимикой лица</p>	<p>Развивать способность определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям, объединять разные изображения различным сюжетом</p> <p>Развивать умение осознанно выражать свое эмоциональное состояние в рисунке</p>	<p>Игры «Расшифруй письмо», «Узнай эмоцию на ощупь»</p> <p>Изобразительная игра «Рисуем эмоции пальцами»</p>

Развивать умение адекватно использовать вербальные средства.	Упражнение «Кривое зеркало»
Развитие желания и способности детей делиться своими переживаниями, описывать свои ощущения и эмоции.	Игра «Опиши настроение»
Учить пониманию относительности в оценке чувства (когда одно и то же чувство может быть и хорошим и плохим)	Беседы «Чувство безобразное может быть прекрасным», «Чувство прекрасное может быть безобразным»
Закреплять понимание детьми пользы и вреда одного и того же чувства.	Рисование страха, радости
Развивать умение с помощью различных средств изображать мимику лица и использовать вербальные средства.	Лепка «Эмоции» (из теста)
Развивать умение детей преодолевать негативные эмоции. Развивать умение описывать эмоциональные состояния, используя вербальные средства.	Проблемно-практическая ситуация «Петя и мяч»
Развивать умение детей помогать сверстнику преодолевать негативное эмоциональное состояние, возникающее в повседневной жизни	Проблемно-практическая ситуация «Подними настроение»
Закреплять умение детей передавать различные эмоции, используя мимику лица.	Игра-драматизация «Спрятанная котлета», этюды на сопоставление различных эмоций.

Овладение пантомимикой	Развивать выразительность движения, снять эмоциональное напряжение	Игры «Мыльные пузыри», «Испорченный телевизор»
	Развивать у детей умение выразительно изображать средствами мимики и пантомимики животное.	Упражнение «Животное»
	Развивать умение детей изображать и определять эмоциональное состояние, используя мимику и пантомимику.	Игра «Попугай»
	Развивать у детей умение с помощью мимики и пантомимики передавать наиболее характерные черты персонажа сказки.	Игра «Кто здесь кто»
	Развивать у детей эмоциональную экспрессию.	Серия упражнений «Изобрази чувство», этюды «Гномы», «Во кузнице».
	Развивать у детей способность определять по жестам эмоциональное состояние окружающих.	Проблемно-практическая ситуация «Новая игрушка».
	Развивать у детей способность с помощью звучащих жестов передавать ритм и настроение музыки	Игра «Звучащие жесты».
	Закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций	Формировать у детей умения находить способы повышения настроения.

	<p>Формировать у детей оптимистический склад мышления.</p> <p>Отрегулировать имеющиеся отрицательные эмоции, препятствующие полноценному развитию личности.</p>	<p>Упражнения «Радость», «Солнце на ладошке», этюды «Жар-птица», «Тепло сердец»</p>
	<p>Развивать эмоциональную экспрессию у дошкольников.</p> <p>Повысить эмоциональный тонус.</p>	<p>Пластическое упражнение «Березка»</p>
	<p>Развивать способность детей чувствовать настроение в музыке.</p>	<p>Развлечение «Страна сказок»</p>
	<p>Развивать умение детей регулировать свое настроение</p>	<p>Рисование «Веселое и грустное настроение»</p>
<p>Развитие навыков произвольности в выражении эмоций и чувств</p>	<p>Способствовать открытому проявлению эмоций различными социально приемлемыми способами.</p>	<p>Упражнение «Рука к руке»</p>
	<p>Развивать умение детей владеть своими чувствами.</p>	<p>Упражнение «Хочукалки»</p>
<p>2 БЛОК. КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ</p>		
<p>Снятие вербальной и невербальной агрессии</p>	<p>Отрегулировать и разрядить имеющуюся агрессию</p>	<p>Игра «Крепость»</p>
	<p>Объяснить детям необходимость соблюдения основных правил общения друг с другом и отрицательные последствия привычки давать клички своим ровесникам.</p>	<p>Дидактическая игра «Не обзывайся!»</p>
	<p>Откорректировать нарушения общения со сверстниками, повышенную агрессивность</p>	<p>Чтение терапевтической сказки «Маленький медвежонок»</p>

	Снять психофизическое напряжение, агрессивность и поднять настроение детей.	Игра «Динозаврики».
	Снять вербальную агрессию у детей.	Игра «Клоуны ругаются».
	Формировать у детей способности использовать агрессивные действия в социально желательных целях.	Упражнение «Три подвига Андрея»
	Предоставить детям возможность отреагировать на свои агрессивные чувства	Игра «Мышарик»
	Снять мышечное напряжение и формировать сплоченность детского коллектива.	Упражнение «Рисуем море»
	Снизить выраженность агрессивных реакций, переключит агрессивность детей на иное эмоциональное состояние.	Упражнение «Потрясу ладошку»
Преодоление импульсивности у дошкольников	Развивать умение детей преодолевать импульсивность в поведении.	Игры «Не спеши», «Слушай команду», чтение терапевтической сказки «Сказка о непоседливой обезьяне»
	Развивать у дошкольников произвольность в поведении	Упражнение «Интервью», игра «Летает – не летает»
	Снять напряженность, невротические состояния у детей.	Игра «Дракон кусает свой хвост»
Снятие конфликтности в общении	Формировать умение детей находить правильный выход из конфликтных ситуаций.	Беседа «На меня в обиде мама», дидактическая игра «Не поделили игрушку»

	Развивать умение детей избегать ссоры, вести себя прилично, считаясь друг с другом.	Подвижная игра «Нам не тесно»
	Развивать умение детей договариваться, выходить из состояния конфликта.	Рисование «Совместный рисунок»
	Развивать умение детей преодолевать конфликтность в повседневной жизни.	Проблемно-практическая ситуация «Поссорились»
	Повысить уровень групповой сплоченности.	Игра «Почешу спинку»
	Содействовать улучшению взаимоотношений детей со сверстниками.	Игра «Вулкан»
	Развивать умение детей осознавать причины, приводящие к конфликту и находить способы его разрешения.	Проблемно-практические ситуации «Как помириться?», «Сломанный домик»
Формирование умений детей контролировать свое поведение в различных ситуациях	Развивать доброжелательность, умение контролировать свое поведение в ситуации конфликта, адекватно реагировать на достоинства и недостатки окружающих людей.	Беседа «Не похожий на тебя», кукольный спектакль «Бычок и лиса»
	Помочь детям осознать, что удар может быть не только актом агрессии, но и способом приятного дружеского контакта.	Игра «Похлопывающий массаж»
	Развивать доброжелательность, умение творчески мыслить, находить нужное решение	Игра «Закончи рисунок»

3 БЛОК. ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ		
Снятие у детей тревожности в ДОУ и в семье	Снять у детей чувство повышенной тревоги и страха	Чтение терапевтической сказки «Медвежонок и Баба Яга»
	Способствовать улучшению общения со сверстниками.	Упражнение «Кто сильнее любит»
	Помочь детям преодолевать тревожность в общении, развивая лучшее понимание себя и других.	Игра «В тесноте да не в обиде»
	Снять психоэмоциональное напряжение	Тренинг-релаксация «Очищение от тревог»
	Способствовать снятию у детей тревожности и страха.	Игра «Неваляшка»
Коррекция страхов и опасений	Развивать у детей умение преодолевать страх перед насекомыми.	Дидактическая игра «Не боимся паука»
	Помочь детям преодолеть свой страх	Рисование «Какого цвета мой страх?»
	Способствовать развитию смелости, снятию страхов.	Сюжетно-ролевая игра «Как побороть страх?»
	Способствовать снятию страха	Этюд «Ночные звуки»
	Способствовать преодолению скованности и торможения, страха и неуверенности в себе	Игра «Кто первый»
	Создать условия, направленные на профилактику и коррекцию страха нахождения в помещении	Тренинг «Дом»
	Предупреждать и корректировать страх темноты	Игровая терапия «Волшебница – темнота»
Формирование адекватной положительной самооценки и	Предоставить детям возможность почувствовать эмоциональный комфорт неконтактным детям, развивать эмпатию	Игра «Пылесос»

самосознания	Формировать у дошкольников адекватную самооценку и уверенность в себе	Чтение терапевтической сказки «Роза и ромашка»
	Способствовать повышению самооценки детей	Игра «Говорят, что вы похожи»
	Формировать положительное самоотношение у детей.	Игра «Автопортрет»
	Развивать самосознание, временную перспективу	Игра «Взрослое имя»
Формирование у дошкольников уверенности в собственных силах.	Укрепить у детей уверенность в своих возможностях	Игра «Я могу»
	Помочь детям преодолеть неуверенность в себе. Снять тревожность и страх самостоятельных действий.	Чтение терапевтической сказки «Случай в лесу»
	Способствовать преодолению нерешительности у дошкольников	Упражнение «Под веревку подлезай и мишку забирай»
	Развивать у дошкольников уверенность в себе, помогать неуверенным детям вступать в контакт с другими людьми.	Совместное рисование «Как мы боремся с трудностями»
	Развивать у дошкольников уверенность в собственных силах	Игра «Донеси письмо»
4 БЛОК. ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ		
Формирование у дошкольников навыков сотрудничества.	Развивать умение детей сотрудничать друг с другом, не договариваясь	Игра «Слепим шар»
	Развивать умение детей чувствовать друг друга, согласовывать свои движения с движениями товарища	Подвижная игра «Три ноги»
	Развивать умение детей находить контакт со сверстником, если тот чувствует себя плохо.	Игровое упражнение «Сотворение чуда»

	Развивать у детей умения сотрудничать, договариваться о совместных действиях.	Игра «Все вместе»
	Развивать у детей чувство взаимопомощи, умения сотрудничать	Проблемная ситуация «Помоги»
	Развивать навыки совместной деятельности, умение договариваться и соотносить свои замыслы с замыслами других детей	Совместное рисование «Наш дом»
	Развивать групповую сплоченность, умение преодолевать трудности в общении. Формировать умение сотрудничать	Игра «Рисунок по кругу»
Овладение вербальными и невербальными коммуникативными навыками	Развивать коммуникативные способности, эмпатию, воображение	Игра «Фантазии»
	Развивать коммуникативные навыки, используя вербальные и невербальные средства общения	Упражнение «Спящая красавица»
	Закреплять различные способы невербального общения.	Игра «Подари подарок»
	Развивать коммуникативные навыки. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.	Игра «Ожерелье»
	Развивать у детей навыки общения, способствовать единению группы в целом.	Игра «Линейка»
	Развивать у дошкольников умение пользоваться невербальными способами коммуникации	Упражнение «Кот и мыши»
	Способствовать развитию умения входить в контакт со сверстниками, преодолевать застенчивость	Практическая ситуация «Присоединись к игре»

Развитие рефлексии эмпатии дошкольников	и	Способствовать развитию эмпатии, рефлексии	Проблемная ситуация «Пролитое молоко»
	у	Побуждать к проявлению эмпатии по отношению к окружающим.	Упражнение- дискуссия «Почему грустит котенок?»
		Способствовать повышению рефлексии детей	Упражнение «Шаги правды»
		Способствовать развитию рефлексии у детей	Упражнение «Кто ты?»
		Развивать эмпатийные чувства по отношению к животным	Проблемная ситуация «Бездомному всегда плохо»
		Выявить проявление эмпатии у детей	Проблемная ситуация «Цветик- семицветик»
Формирование дружеских взаимоотношений		Формировать у детей представление о настоящей дружбе	Беседа «Что такое дружба»
		Развивать умения действовать с учетом потребностей, интересов и поведения других детей.	Упражнение «Божья коровка»
		Формировать положительное взаимоотношения между детьми. Побуждать детей к добрым поступкам.	Проблемная ситуация «Не забывай о товарищах»
		Содействовать формированию доброжелательных отношений в группе. Формировать взаимопонимание.	Игра «Цветок дружбы»
		Побуждать детей быть внимательными к сверстникам и близким	Игра «Подарки друг другу»

5 БЛОК. ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ НРАВСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ		
Формирование нравственного сознания дошкольников	Обучать детей общению со взрослыми в духе добра и взаимопонимания	Чтение и обсуждение рассказа Б.Риссеча «Иностранец»
	Развивать волевую саморегуляцию своего поведения, эмоциональную честность	Беседа «Как можно помочь себе честно признаться в проступке?»
	Формировать у детей оценочное отношение к поступкам	Чтение произведения Л.Н.Толстого «Косточка»
	Формировать представление дошкольников о важности и полезности совместного воспитания мальчиков и девочек. Воспитание чувства дружбы между мальчиками и девочками.	Игра-беседа «Почему мы вместе?»
Формирование ценностного отношения к моральной стороне поступков	Развивать умения детей оценивать свои поступки и поступки товарищей. Способствовать стремлению детей избавиться от вредных недостойных привычек.	Игра-драматизация «Узнай себя»
	Обучать пониманию относительности в оценке чувства страха	Чтение терапевтической сказки «Страх победил страх»
	Обучать детей анализировать собственные поступки. Воспитывать чувство взаимопомощи. Сформулировать правила поведения.	Занятие «Мы все знаем и умеем»
	Развивать умение детей оценивать поступки окружающих	Проблемная ситуация «Упала в лужу»
Формирование умений детей конструктивно общаться со	Развивать умение детей конструктивно общаться со сверстниками при недостатке пособий для рисования.	Совместный рисунок «Подарок»

сверстниками	Подвести детей к тому, что непонимание людьми чувств друг друга может быть причиной конфликтов	Чтение терапевтического рассказа «Не хочу!»
	Развивать умение детей определять чувства другого человека	Игра «Встань на его место»
	Формировать навыки конструктивного общения со сверстниками	Занятие «Вместе с друзьями»
	Формировать навыки конструктивного общения в конфликтных ситуациях	Проблемная ситуация «Сломанный дом»
Развитие взаимопонимания и заботливого отношения к близким людям	Воспитывать в детях чуткое отношение к близким людям, потребность радовать своих близких добрыми делами и заботливым отношением к ним.	Этюд «Бабушка заболела»
	Способствовать преодолению трудностей в отношениях с близкими.	Чтение терапевтической сказки «Рассказ про семью карандашиков»
	Побуждать детей к проявлению сочувствия и сопереживания родным и близким людям.	Игровое упражнение «Мама устала»
	Формировать осознанное отношение к соблюдению культуры отношений с близкими людьми.	Проблемная ситуация «Мама пришла»
	Расширить представление детей об отношении к пожилым людям. Воспитывать уважительное отношение к пожилым людям, побуждать к проявлению к ним сочувствия, оказанию помощи.	Занятие «Наши бабушки и дедушки»

3 БЛОК. Работа с родителями Физическое здоровье

Тема	Цели и задачи	Формы работы
1	2	3
Мозг - всему голова	Закреплять у детей и родителей знания о травмоопасных ситуациях для человеческого мозга и факторах, влияющих на его здоровье.	Семейная викторина «Поле чудес»
	Раскрыть приемы привлечения детей к установлению причинно-следственных связей при организации своих действий, выделения последствий своего поведения.	Мастер-класс «Счастливый случай»
	Вооружить приемами активизации двигательной деятельности детей в помещении и на улице.	Совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия
Желудок – наша внутренняя кухня	Познакомить родителей со спецификой детского питания, с особенностями приготовления блюд в дошкольном учреждении. Повысить уровень знаний родителей по вопросам здорового питания и разнообразия блюд.	Круглый стол «Вкусная и здоровая пища»
	Расширить представление родителей о влиянии витаминов(нехимического происхождения) на растущий организм ребенка.	Ширма «Витамины и здоровый организм»
	Способствовать распространению родительского опыта по организации домашнего питания.	Индивидуальные беседы. Почтовый ящик «Домашний кулинар»
	Выделить особенности организации питания детей с ослабленным здоровьем.	Консультации медсестры, врача-диетолога.
Кожа – самый большой орган	Повысить уровень знаний родителей о важности соблюдения слойности одежды в зависимости от температуры среды и интенсивности двигательной активности.	Папка-передвижка «Как одевать детей»
	Познакомить родителей с гигиеническими требованиями к	Деловая игра «Порядок во всем!»

	<p>одежде. Разъяснить важность соблюдения последовательности одевания и раздевания детей.</p>	
	<p>Раскрыть содержание правил, которые должны соблюдать дошкольники самостоятельно, и пути обеспечения косвенного контроля за их поведением, приемы вовлечения детей в лечение незначительного нарушения целостности кожи у самого ребенка и близких людей.</p>	<p>Индивидуальные беседы. Мастер-класс «Сюжетно-ролевая игра «Больница»</p>
Человек как часть природы	<p>Подвести к пониманию взаимосвязи способов перемещения от окружающей обстановки. Побуждать детей в повседневной жизни планировать свою деятельность. Способствовать сплоченности семьи, оздоровлению дошкольников.</p>	<p>Совместный турпоход «Лесная тропинка»</p>
	<p>Познакомить родителей с итогами работы коллектива ДОУ по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, профилактике заболеваемости и укреплению детского организма; формированию здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>День открытых дверей «Здоровый образ жизни».</p>
	<p>Познакомить родителей с динамикой развития здоровья каждого из воспитанников на протяжении трех лет, начиная с 5-го года жизни</p>	<p>Индивидуальные карты развития и физического здоровья воспитанников</p>

Психологическое здоровье

Тема	Цели и задачи	Формы работы
Овладение дошкольниками языком эмоций	Познакомить родителей с основными приемами общения с детьми для благополучного пребывания в мире детства	Консультация «О влиянии психологического общения на эмоциональное самочувствие дошкольника»
Коррекция агрессивности	Раскрыть родителям причины поведения «трудных» детей и методы воздействия на воспитанников с целью исправления «пробелов воспитания»	Заседание родительского клуба «Секрет счастливого ребенка» - «Трудный ребенок» Папка «Нервный ребенок»
	Познакомить родителей с причинами возникновения вербальной агрессии детей и раскрыть основные методы воздействия на дошкольников по коррекции их поведения.	Консультация «Почему дети ругаются»
Формирование у дошкольников уверенности в себе	Способствовать переоценке родителями своего отношения к некоторым разделам воспитания своих детей	Заседание родительского клуба «Секрет счастливого ребенка» - «Как мы гипнотизируем своих детей»
	Познакомить родителей с особенностями воспитания детей с разным типом нервной системы	Заседание родительского клуба «Секрет счастливого ребенка»- «Шустрики» и «мямлики»
Формирование социальных навыков	Помочь родителям в организации совместной деятельности с детьми, снятии психологического напряжения	Мастер-класс «Человек и природа»
	Раскрыть родителям важность развития умений детей рефлексировать.	Консультация «Рефлексия - антистресс»

Формирование у дошкольников нравственного сознания и поведения	Познакомить родителей с правилами общения с ребенком, общения ребенка с окружающими людьми.	Заседание родительского клуба «Секрет счастливого ребенка»- «Учите детей общаться» Мастер-класс «Учимся общаться»
--	---	--

Результатом совместных действий педагогов и родителей является тот факт, что к выпуску в школу дошкольники овладевают следующими нормами здоровьесберегающего поведения:

- соблюдают правильную осанку при перемещении и в статике, видят недостатки в сохранении позы у себя и у других, самостоятельно вносят корректировку для обеспечения правильной осанки;
- знают правила по охране остроты зрения и следуют им в повседневной жизни, выполняют гигиенические требования ухода за глазами и предупреждения травматизма;
- используют правила гигиены умственного труда для снятия утомления;
- создают благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических и умственных нагрузках, используют позы для снятия усталости;
- понимают влияние двигательной активности на укрепление здоровья и обеспечивают культуру выполнения движений, выбор способа действия с учетом обстоятельств на основе выделения существенных признаков условий;
- строго следуют правилам здоровьесберегающего поведения при выполнении бега, прыжков, действий с мячом в играх и в повседневной жизни;
- осуществляют самоконтроль и самоанализ своего поведения и партнера;
- умеют самостоятельно организовывать собственную двигательную деятельность и деятельность сверстников при проведении утренней гимнастики, подвижных игр и двигательной деятельности на прогулках, в двигательных зонах в группах;
- заботятся о чистоте полости рта и носа, соблюдая гигиенические нормы по собственному усмотрению;
- оценивают свое поведение с позиций сохранения и укрепления здоровья, обосновывая самооценку;
- *оценивают поступки с моральной точки зрения;*
- *осознают необходимость доброжелательного общения с окружающими;*
- *осуществляют самоконтроль и самоанализ своего поведения;*

- *конструктивно общаются со взрослыми и сверстниками, умеют выйти из конфликта;*
- *понимают и объясняют относительность в оценке чувств;*
- *регулируют свое настроение;*
- *выражают агрессию социально приемлемым способом;*
- *находят альтернативный вариант поведения в общении со сверстниками;*
- *снимают психоэмоциональное напряжение страха, неуверенности;*
- *осознают свои сильные стороны, отмечают их у своих товарищей;*
- *находят конструктивный способ сотрудничества;*
- *пользуются в общении вежливыми словами;*
- *умеют выразить сочувствие, сопереживание окружающим;*
- *проявляют чувство эмпатии и рефлексии.*

Таким образом, развитие самостоятельности в решении двигательных задач на основе способности выделять существенные признаки условий действий в специально созданной ситуации, игровой и практической деятельности, развитие умений осознанно относиться к своему здоровью является результатом экспериментальной деятельности дошкольного учреждения.

2.3.4. Результаты контрольно-итогового эксперимента с детьми 6-лет по приобщению к здоровому образу жизни.

Для изучения результативности формирующего эксперимента с детьми подготовительной группы в мае 2005 года был проведен диагностический срез знаний, умений и поведения детей по программе «Приобщение к здоровому образу жизни».

В ходе диагностики были получены следующие результаты, представленные в таблице 48 на стр. 198

Как видно из сводной таблицы, в нижних графах которой жирным шрифтом выведены результаты диагностики мая 2005 года, прослеживается эффективность работы с детьми по формированию правильной осанки и укреплению мышечных групп. Проанализируем результаты более подробно.

При проведении диагностики положения различных частей тела на занятии в статике (развитие речи, длительность 27 минут) были получены данные, которые свидетельствуют о значительной динамике в состоянии осанки детей. Из 19 детей на протяжении всего занятия правильную осанку сохраняли 15 человек (78,9%), периодически контролируя себя при помощи опорных таблиц. С неустойчивой осанкой находилось 4 ребенка (21,1 %). У детей, находящихся третий год в эксперименте, по сравнению с началом учебного года изменений не произошло: из 5 детей четверо – с правильной осанкой (80 %), и один с неправильной осанкой (сведены плечи, голова опущена). Это составило 20% (Дима Аг.) В летне-оздоровительный период мальчик был дома с бабушкой и не посещал детский сад. Пришел в ДОУ за неделю до начала диагностики. При анализе осанки детей второго года эксперимента было выявлено улучшение: с правильной осанкой на протяжении всего занятия находилось 11 детей (78,5 %), с неправильной – 3 ребенка (21,5 %). По сравнению с началом года показатели улучшились на 14,3 %. Результаты данной диагностики свидетельствуют о наличии у детей знаний и определенных навыков по сохранению правильной осанки, наличие у них навыков самоконтроля (опора на таблицы).

Результаты обследования осанки детей подготовительной группы (в %)

Количество детей, участвующих в эксперименте	Внешний осмотр		Осанка в статике		Осанка в динамике		Уровень развития мышечных групп													
	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.	П.о.	Н.о.	Мышцы спины			Мышцы живота			Боковые мышцы туловища							
							В	С	Н	В	С	Н	Прав.			Лев.				
Всего (19)	Нач. года	73,6	36,3	57,9	42,1	73,7	26,3	43,4	36,8	15,8	26,3	68,4	5,3	26,3	43,4	26,3	26,3	21,1	42,1	36,8
	Кон. года	78,9	21,1	78,9	21,1	89,4	11,6	73,7	26,3	-	63,2	36,8	-	5,3	57,9	36,8	47,4	42,1	42,1	10,5
Второй год (14)	Нач. года	71,4	38,6	64,2	35,8	71,4	28,6	50	28,6	21,4	64,2	7,1	7,1	28,6	42,9	28,6	21,4	35,7	42,9	
	Кон. года	78,5	21,5	78,5	21,5	85,7	14,3	64,2	35,7	-	42,9	57,1	-	7,1	28,6	57,1	28,6	57,1	57,1	14,3
Третий год (5)	Нач. года	80	20	80	20	80	20	40	60	-	80	-	-	20	60	20	20	20	60	20
	Кон. года	80	20	80	20	100	-	100	-	-	100	-	-	-	100	-	100	100	-	-

Условные обозначения: П.о.- правильная осанка В- высокий уровень Н- низкий уровень

Н.о. – нарушения осанки С –средний уровень

При диагностике осанки детей учитывался интерес детей к разным видам занятий, так как, на наш взгляд, этот фактор оказывает влияние на тонус мышц ребенка и, следовательно, на состояние его осанки. Поэтому было проведено обследование интереса детей к занятиям, которое дало следующие результаты.

Таблица 49

Результаты обследования интереса детей к занятиям

	Занятия									
	Физкультурное	Муз.- ритмическое.	Познавательное	Разв.реч, грамота	Математика	Рисование	Лепка	Апликация	Конструирование	Занятия с психологом
	19	14	15	13	16	17	18	16	17	13

Как видно из таблицы, изменились предпочтения дошкольников к занятиям. Практически все занятия теперь дети относят к наиболее предпочитаемым, кроме занятий по развитию речи, музыкально-ритмического и занятий с психологом. Эти занятия дети отнесли к менее предпочитаемым, их интерес к этим занятиям проявлялся очень неустойчиво.

Из результатов диагностики знаний и умений детей по программе приобщения детей 6-ти лет к здоровому образу жизни можно определить, что с низким уровнем не было ни одного ребенка из 19 обследованных со средним уровнем 21,1 % и с высоким уровнем 78,9 % воспитанников ДОУ.

При диагностике физической подготовленности, как одного из показателей здоровья детей были получены результаты, представленные в таблице 50.

Показатели владения структурными компонентами ходьбы

Структурные компоненты ходьбы	Из 19 детей		Из 14 детей		Из 5 детей	
	Сент	Май	Сент	Май	Сент	Май
Туловище прямо	74	100	64,2	100	100	100
Туловище наклонено вперед	26	-	35,8	-	-	-
Пережат с пятки на носок	78	100	71,4	100	100	100
Топающий шаг	22	-	28,6	-	-	-
Голова прямо	78	100	71,4	100	100	100
Голова опущена	22	-	28,6	-	-	-
Плечи разведены	84,2	94,7	85,7	92,8	80	100
Плечи сведены	15,4	5,3	14,3	7,2	20	-
Энергичные движения руками	89	100	92,8	100	80	100
Движения рук вперед назад	100	100	100	100	100	100
Перекрестная координация рук и ног	100	100	100	100	100	100

Как видно из таблицы, у 3 из 19 детей плечи сведены, что составляет 15,4 %. Из них все дети второго года эксперимента, по результатам внешнего осмотра имеющие нарушения осанки (Даша П., Дима Аг., Дима К.). Из детей третьего года 100% с разведенными плечами и хорошей осанкой. Толчком для изменения осанки у Димы стала заинтересованность родителей в состоянии здоровья мальчика, так как с семьей была проведена кропотливая работа как психолога по изменению взаимоотношений в семье, так и со стороны инструктора по физической культуре, когда в качестве эталона правильной осанки послужила гимнастическая палка за плечами. По истечении определенного времени, когда у Димы сформировался стереотип сохранения осанки с гимнастической палкой, ее убрали. И поскольку двигательная память уже достаточно хорошо у него сформировалась, Дима старательно сохранял правильное положение плеч, головы при выполнении физических упражнений. Полученные результаты свидетельствуют о том, при ходьбе дети создают благоприятные условия для работы опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При анализе результатов уровня владения бегом были получены следующие показатели, представленные в таблице 51.

Таблица 51

Результаты обследования уровня владения бегом

Структурные компоненты бега	Из 19 детей		Из 14 детей		Из 5 детей	
	Сент	Май	Сент	Май	Сент	Май
Голова прямо	84,2	100	78,6	100	100	100
Голова наклонена	16,8		12,4			
Мягкая постановка ступни на опору	89,4	100	92,8	100	80	100
Топающий шаг	10,6		7,2		20	
Энергичные движения руками	89,4	100	92,8	100	80	100
Движения рук вялые или отсутствуют	10,6		7,2		20	
Руки согнуты в локтях	100	100	100	100	100	100
Руки опущены	-		-		-	

Анализ результатов показал динамику в здоровьесберегающем выполнении бега. Мягкая постановка ступни на опору отмечалась у 100 % детей, независимо от года эксперимента.

Улучшение результатов обследования прыжка в длину с места свидетельствует о наличии здоровьесберегающего поведения у детей, развитии сознательного самоконтроля при выполнении прыжков. Данные представлены в таблице 52.

Таблица 52

Результаты обследования выполнения прыжка в длину с места

Структурные компоненты прыжка в длину с места	Из 19 детей		Из 14 детей		Из 5 детей	
	Сент	Май	Сент	Май	Сент	май
Энергичное выпрямление ног при отталкивании	73,6	100	71,4	100	80	100
Ноги полусогнуты	16,4	-	18,6		20	
При приземлении ноги полусогнуты в коленях	78,9	100	78,5	100	80	100
Приземление на прямые ноги	21,1	-	21,5		20	
Приземление перекатом	68,4	89,4	62,3	85,7	80	100
Приземление на всю стопу	32,6	10,6	37,7	15,3	20	
Сохранение равновесия	89,4	89,4	85,7	85,7	100	100
Равновесие не сохраняется	10,6		14,3	14,3	-	

Стоит отметить, что приземление на всю стопу отмечается лишь у 2 детей (Алеша С. И Дима К.). Это дети, мало посещающие детский сад и часто болеющие. Поэтому, редкое присутствие их в детском саду не давало отработать мягкость переката при приземлении.

По результатам изучения эмоционального самочувствия воспитанников были получены данные, подтверждающие улучшение психологического здоровья детей. (см. таблицу 53)

Таблица 53

Результаты изучения эмоционального самочувствия детей по методике Э.Т. Дорофеевой.

Характер эмоционального самочувствия	Количество детей, %					
	Всего (19)		Из 14		Из 5	
	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
Положительное	52,6	63,1	50	64,2	60	100
Нейтральное	47,3	36,8	50	35,7	40	-
Отрицательное	-	-	-	-	-	-

Одним из показателей психологического здоровья является наличие или отсутствие тревожности. (см. таблицу 54).

Таблица 54

Результаты обследования уровня тревожности воспитанников

Уровень тревожности	Количество детей, %					
	Всего (19)		Из 14		Из 5	
	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	май
Высокий	42,1	26,3	50	35,7	20	-
Средний	47,3	36,8	50	35,7	40	40
Низкий	10,5	36,8	-	28,5	40	60

Из таблицы видно уменьшение количества детей с низким уровнем тревожности и с высоким уровнем тревожности. Следует отметить, что дети третьего года эксперимента не имеют высокого уровня тревожности, что говорит об эффективности постоянной и целенаправленной работы с детьми по формированию психологического здоровья.

В результате проведенных консультаций, бесед, занятий с элементами тренинга с родителями несколько улучшился характер взаимоотношений детей в семье (см. таблицу 55)

**Характер взаимоотношений воспитанников
в со сверстниками и в семье**

		Количество детей, %					
		Всего (19)		Из 14		Из 5	
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	май
В семье	Благоприятные	68	89,4	64,3	85,7	80	100
	<i>Неблагоприятные</i>	32	10,5	35,7	14,2	20	-
Со сверстниками	Благоприятные	74	94,7	64,3	92,9	100	-
	<i>Неблагоприятные</i>	26	5,2	35,7	7,1	-	-

Изменились взаимоотношения со сверстниками, что видно из таблицы № 55: на 7,1 % уменьшилось количество детей, отрицательно воспринимаемых сверстниками. Исходя из подобных результатов следует отметить важность работы с детьми по улучшению взаимоотношений сверстников в подготовительной группе.

Уровень развития самооценки у детей повысился на 10,5 %. (см. таблицу 56)

Таблица 56

Результаты обследования самооценки

	Количество детей, %					
	Всего (19)		Из 14		Из 5	
	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	май
Адекватно высокая	84,2	94,7	85,7	92,8	80	100
Средняя	15,8	5,3	15,3	7,2	20	-
Низкая	-	-	-	-	-	-

Это свидетельствует о том, что дети осознают себя субъектом собственного здоровья и в дальнейшем у них сформируется высокая мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья.

Анализ результатов экспериментальной работы свидетельствуют, что включение самого ребенка в осознанное отношение к здоровьесберегающему поведению значительно повышает эффективность работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе изучался круг вопросов, связанных с предупреждением у дошкольников нарушений в функционировании опорно-двигательного аппарата, формированием у детей правильной осанки, созданием условий для предупреждения плоскостопия. Вполне оправданной оказалась забота о здоровьесберегающем двигательном поведении дошкольников с 4-х летнего возраста, когда ребенок в состоянии осознать связь функционирования органов и систем с условиями их работы.

В экспериментальной работе получило подтверждение положение, что двигательное поведение дошкольников необходимо формировать изначально при использовании того или иного движения. Реализация задач формирования здоровьесберегающего поведения при выполнении бега и прыжков в средней группе была затруднена из-за топающего шага и жесткого приземления. Увлечение количественной стороной выполнения физических упражнений вызывало неблагоприятное влияние на хрящевую ткань и мышцы. Именно в среднем дошкольном возрасте появляется интерес к результату своих действий. Поэтому умение бегать легко, прыгать мягко следует воспитывать у детей в тот момент, когда у дошкольников отмечается интерес к процессуальной стороне выполнения движений, а это характерно для младших дошкольников.

Не случайно и при формировании правильной осанки продвижения у детей средней группы были значительно выше, чем у старших дошкольников. Когда осанка остается в поле зрения детей среднего и старшего дошкольного возраста находится под их контролем, то они в состоянии сохранять правильную осанку. Поэтому важно, чтобы детьми понимали, зачем необходимо соблюдать определенное положение различных частей тела, как это делать. В том случае, когда содержательная сторона какой-то деятельности требует сосредоточения всего внимания ребенка, то поза детей зависит от его привычного положения то ли во время ходьбы, то ли во время занятий сидячего характера или какой-то другой деятельности. Поэтому важно как можно раньше приучать детей к сохранению правильного положения, особенно плеч и головы для обеспечения нормального функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Здесь наибольшую значимость будут играть приемы воздействия на ребенка. Таким образом, в педагогическом процессе параллельно должна проводиться работа по увеличению силы мышц, обеспечению пропорционального их развития и воспитанию способности удерживать положение различных частей тела для создания благоприятных условий, влияющих на функционирование органов и систем организма.

Осознание детьми значимости того или иного органа в жизнедеятельности человека позволяет вызвать интерес к объекту, побуждает критически оценить поведение окружающих и свое собственное относительно сохранности здоровья, его укрепления и наметить пути устранения негативного воздействия. Понимание сути воздействия факторов на работу органов и систем позволяет избежать слепого подражания поведению других людей и предвидеть возможные последствия своего поведения. Особенно это важно для формирования правильного двигательного и гигиенического поведения. Так, если раньше дети воспринимали поиск предметов с закрытыми глазами как игру, то после проведенной беседы они осознали, что потерянное зрение не вернешь, а с плохим зрением человеку живется трудно. Неудачные действия с закрытыми глазами вызвали огорчение, растерянность. Может быть поэтому правила сохранения остроты зрения дети не только быстро усвоили, но почти никогда не нарушали, критически оценивали действия других людей. Эмоциональное воздействие познанных вызвало не только желание сохранить собственное зрение, но и сочувствие к незрячим людям.

Эмоциональные переживания оказывали важное значение на понимание необходимости выполнения обозначенных правил.

Желание следовать нормам поведения должно согласовываться со способностью, умением их выполнять. Поэтому важно научить детей выполнять правила сформировать умения. Если есть возможность, то целесообразно сразу использовать практическую деятельность детей (уход за кожей, за обувью, оказание первой помощи и др.), а в других случаях первоначально дети должны получить опыт действия в дидактических играх («Узнай наощупь», «Узнай по запаху», «Придумай другое физ. упражнение» и т.д.), а затем уже приобретенный опыт переносить в житейские ситуации.

Все практические действия детей вначале должны проводиться при прямом контроле взрослого, при этом отмечаются положительные стороны влияния на состояние здоровья. Затем эти же действия сопровождаются косвенным контролем взрослого. Когда в основном практические действия усвоены, то допускается контроль со стороны других детей и обеспечивается самоконтроль.

Исходя из этого ребенок вначале приучается действовать в специально созданных условиях, выделяющих значимость того или иного фактора для нормального функционирования органа или системы; затем действия включаются в организованные формы работы (занятия, утреннюю гимнастику, труд); в последующем предусматривается использование усвоенных действий в игровой и самостоятельной деятельности детей и, наконец, применение выработанных умений для решения стоящих задач в практической деятельности, в жизненных ситуациях.

Подводя итоги проведенному исследованию, следует отметить, что составленная программа позволяет сформировать у дошкольников осознанное отношение к своему здоровью. На основе приобретенных знаний

создается база для оценки своего поведения, открывается возможность корректировать свои действия.

Методический материал раскрывает пути осуществления поставленных задач, назначение различных приемов работы, вскрывает их значимость и эффективность.

Диагностические методики подтвердили эффективность полученных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеева Н. Что знает о себе дошкольник.- //Дошкольное воспитание, 1988, № 12.
2. Авдеева Н., Князева О., Стеркина Т. Основы безопасности детей дошкольного возраста /Программа для дошкольных образовательных учреждений/ - Дошкольное воспитание, 1997, №№3 – 4.
3. Аветисов Э., Савицкая Н. Как сберечь зрение.// Дошкольное воспитание 1972 г., № 11.
4. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. М., Сфера, 2004.
5. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие упражнения для детей старшего дошкольного возраста.
6. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М., Сфера, 2003
7. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993
8. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка. – М.: Знание, 1979.
9. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду . М., Книголюб, 2003.
10. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Ступеньки к школе. Тренируем пальчики. М.: Дрофа, 2000.
11. Бейт У. Улучшение зрения без очков по методу Бейта.//Как самому улучшить зрение. Ростов - на - Дону, 1991.
12. Белановская Диагностика и коррекция самосознания дошкольников. Минск, Вышэйшая школа, 2004.
13. Белкина В.Н. Васильева Н.Н, Елкина Н.В. Дошкольник: обучение и развитие. Ярославль: Академия развития. Академия К.,1998.
14. Белостоцкая Е., Гнеушева А. О профилактике близорукости.//Дошкольное воспитание. 1978 г. № 10
15. Биддалф С. Нестандартные родители, или секрет счастливого ребенка от понимания до общения. М., Рипол классик, 2004.
16. Богина Т.Л. Определение комплекса показателей физического развития и состояния здоровья детей 4-7 лет. Сб. научных работ Физическая подготовленность дошкольника.- М., 1988.
17. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: П., 1968.
18. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. //Вопросы психологии 1978, № 4.
19. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. //Вопросы психологии 1979, № 2.
20. Божович Л.И., Конникова Т.Е. О нравственном развитии и воспитании детей. // Вопросы психологии 1975, № 1.
21. Борбышева Е.И. Эмоциональный мир ребенка. // Ребенок в детском саду. № 4, 2003.
22. Боришевский М.И. Особенности отношения ребенка к правилам поведения в игровой ситуации. – //Вопросы психологии 1965, №4.

- 23.Брегг П. Улучшение зрения по системе Брегга.// Как самому улучшить зрение. Ростов - на - Дону, 1991.
- 24.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М.: Просвещение,1986.
- 25.Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. – М.: П., 1956
- 26.Гаспарова Е. «Шустрики» и «мямлики». //Дошкольное воспитание. № 4, 1990.
- 27.Голощекина М.П. Развитие оценочных суждений у детей дошкольного возраста в процессе овладения ими двигательным навыком хождения на лыжах. В кн.: Дошкольная педагогика. Под ред. А.М.Леушиной. – Л., 1967.
- 28.Горбачева В.А. К освоению правил поведения детьми дошкольного возраста. –Известия АПН РСФСР, 1945, вып.1.
- 29.Горбачева В.А. Формирование поведения детей в детском саду. М.: АПН РСФСР, 1957.
- 30.Грядкина Т.С. Педагогические условия оптимизации обучения детей шестого года жизни основным движениям в детском саду (прыжки, лазанье, метание). Автореф. канд. дис. Л.,1991
- 31.Демирчоглян Г.Г. Тренируем зрение.// Как самому улучшить зрение. Ростов - на - Дону, 1991.
- 32.Демирчоглян Г.Г. Янкулин В.И. Гимнастика для глаз. М.: ФиС,1987
- 33.Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду .- Санкт-Петербург, 2000 г.
- 34.Доронова Т. и др. Программа. Из детства – в отрочество. - М., 1997.
- 35.Дружные ребята. Программа авторского коллектива под руководством Р.С.Буре - М., 1997.
- 36.Еремеева Б. Д., Хриз-ман Т. П. Мальчики и девочки — два разных мира Нейропсихологии — учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам. — М.: ЛИПКА-ПРЕСС, 1998.— 184 с.
- 37.Ермолаев О.Ю. Основы трехфазного дыхания. М.,1991
- 38.Ефименко Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. — М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
- 39.Змановский Ю. Здоровый дошкольник. //Дошкольное воспитание, 1995 № 6.
- 40.Змановский Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях.// Дошкольное воспитание, 1993, № 9.
- 41.Зосимовский А.В. Возрастные особенности нравственного развития детей.// Советская педагогика, 1973, № 10.
- 42.Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века., - М., 2000.
- 43.Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка: 3-е изд., испр., - СПб.: Союз,1997.
- 44.Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации. под ред. Т.И. Оверчук. – М., 2001.

45. «Здравствуй» Оздоровительно- развивающая программа. Авт.-сост. М.Л.Лазарев - М., Мнемозина, 2004
- 46.Игровая мозаика. Программа развития игровой деятельности старших дошкольников. Сост. С.Р. Петрухина. Йошкар-Ола, 2001.
- 47.Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. —М: Просвещение, 1983. —223с 4. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. — М; ФиС, 1987
48. «Истоки» Программа. Науч.ред. Л.А Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В Тарасова и др. - М.,1997
- 49.Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. 2-е изд. дополн. и перераб. СПб.: Речь,2002
- 50.Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения, 2-е изд., доп. и перераб. – Спб.: Изд-во «Речь»; 2002г. – 160с.
- 51.Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. М., Сфера, 2004.
- 52.Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль «Академия развития», 1997 – 240с.
- 53.Клюева Н.В., Филиппова Ю.В. Общение. Дети 5 – 7 лет.- 2-е изд. перераб. и дополн. Ярославль. Академия развития,2001.
- 54.Клюева Н.В.,Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль, Академия развития,1997.
55. Клуб неболеек. Программно-методический комплекс Е.Ю.Ковалевой, Г.В.Родиной, Т.М.Жаровой - Смоленск,2001.
- 56.Князева Л.П. Нравственное воспитание детей старшего дошкольного возраста. – Пермь, 1974.
- 57.Князева О. Мои помощники. – Дошкольное воспитание, 2000, № 3.
- 58.Козлова С.А. Нравственное воспитание дошкольников в процессе ознакомления с явлениями общественной жизни. В кн.: Психолого-педагогические проблемы нравственного воспитания детей дошкольного возраста. – М.: П., 1983
- 59.Козлова С.А., Князева О., Шукшина С.Е. Мой организм. Методические рекомендации. – М., 2001.
- 60.Козлова С.А., Князева О.А. Мой организм. М.:Владос, 2001.
- 61.Козлова С.Я. Я – человек. Программа приобщения ребенка к социальному миру. - М., 1996
- 62.Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. лечебная физическая культура в реабилитации больных с заболеваниями легких (Дыхательная гимнастика. Дыхание по методике Стрельниковой.) - Л.: 1987.
- 63.Корбетт М. Как приобрести хорошее зрение без очков.// Как самому улучшить зрение. Ростов - на - Дону, 1991.
- 64.Кравцова Е., Пуртова Г. Учите детей общаться.//Дошкольное воспитание 1995, №№10,11.
- 65.Кряжева Н.А. Мир детских эмоций. Дети 5 – 7 лет. Ярославль: Академия развития, 2000.

66. Крылова Н.М., Иванова В.Т. Программа. Детский сад – дом радости.- Пермь, 1991.
67. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). Программно-методическое пособие. – М., 2000.
68. Кулганов В.А. Детский невроз: причины и профилактика. //Дошкольная педагогика. № 6, 2003.
69. Кулганов В.А. Дистрессы в жизни воспитателя детского сада и методы борьбы с ними. //Дошкольная педагогика. № 2, 2004.
70. Куражева Н.Ю., Вараева Н.В. Психологические занятия с дошкольниками. СПб, Речь, 2004.
71. Лабиринт души: терапевтические сказки. П/ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е., М., Гаудемус, Академический проект, 2003.
72. Лебеденко Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Вып. 1. Какой я? М., Прометей, Книголюб, 2003.
73. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. МГУ, 1972.
74. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. Из-во политической литературы – М., 1975.
75. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. М.: Просвещение, 1976.
76. Лисина М.И., Сильвестру А.И. Психология самопонимания у дошкольников. Под ред. А.Г. Ружской. – Кишинев: Штилинца, 1983.
77. Лисина М.М. Проблемы онтогенеза общения. – М.: Педагогика, 1986.
78. Лютова Е.Х., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства) СПб: Речь, 2002
79. Матюхина Е.А., Филиппова О.А. Воспитание чуткости и доброты к «особому» сверстнику //Дошкольная педагогика, 2004, № 1.
80. Мартынова Л. Эколого-психологический тренинг. //Обруч. 2004, № 2.
81. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., Аркти, 2004
82. Методическое пособие по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста «Я-ты-мы» (автор-составитель Князева). Опыт работы ДООУ России.
83. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия, игры. М., Аркти, 1999.
84. Мухина В.С. Детская психология. – М.: 1985.
85. О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. – М.: Апрель Пресс. Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001 – 224с.
86. Никифорова Л.А. Вкус радости и звук страха. //Дошкольное воспитание №№ 3,4,5, 2004.
87. Новицкая М., Соловьевой Е. Наследие Программа. М., 2000.
88. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М., ТЦ «Сфера», 1999 – 240с.
89. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: ТЦ Сфера, 1999.

90. Орлова Е.М. Инструкция по методике исследования остроты зрения у детей дошкольного возраста. М.: 1968.
91. Пазухина И.А. Дидактические игры на развитие коммуникативных качеств и эмоциональной сферы у детей. // Дошкольная педагогика № 1, 2003.
92. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. М.: Гном и Д. 2000.
93. Перегуда В., Кошелева А. Гиперактивные дети: как помочь им и их родителям. // Дошкольное воспитание. № 8, 1994 г.
94. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Повышение интереса к утренней гимнастике у детей старшего дошкольного возраста. / Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика. В.3, Ч.1, Челябинск, 2003.
95. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – СПб, 1997.
96. Практическая психология для педагогов и родителей. СПб.: Дидактика Плюс, 2000.
97. Программа по социально-эмоциональному развитию ребенка «Я – ты – мы», М., 2000.
98. Психологический словарь. – М.: Педагогика, 1983.
99. Радуга. Программа. Под ред. Т.Н. Дороновой. м., 1993.
100. Развитие социальной уверенности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2002.
101. Развитие социальной уверенности у дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Под ред. М.М. Безруких – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002г. – 224с. – (Здоровье сберегающая педагогика).
102. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. Психологические исследования. М.: Педагогика, 1986.
103. Романова А.А. Игровые задачи как средство коррекции расстройств поведения и эмоций у детей. // Дошкольная педагогика. № 1, 2003
104. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2000.
105. Савина Л.П. пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М., 2001.
106. Семенака М.И. Учимся сочувствовать, сопереживать. Коррекционно-развивающие занятия для детей 5-8 лет. М.: Аркти, 2003.
107. Семенака М.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия. М., Аркти, 2004.
108. Семенова Н.А. забота о глазах. // Как самому улучшить зрение. Ростов - на - Дону, 1991.
109. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. М., 1991.
110. Смирнова В. Как помочь ребенку осознать свое поведение. // Дошкольное воспитание, 1999, № 5.
111. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников. М., Мозаика-синтез, 2003.

112. Соловьева Н. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа с дошкольниками. // Дошкольное воспитание. 1995, № 4.
113. Сорокина П.Ф. Играем в кукольный театр. Программа Театр-творчество-дети. М., Аркти, 2002.
114. Субботский Е.В. Генезис морального поведения у дошкольников. – Вестник МГУ. Серия: Психология, 1978, № 3.
115. Субботский Е.В. Психология отношений партнерства у дошкольников. – М., 1976.
116. Субботский Е.В. Генезис личностного поведения у дошкольников и стиль общения. // Вопросы психологии 1981, № 2.
117. Тарнавский Ю. Нервный ребенок // Дошкольное воспитание. № 5, 1989.
118. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. М.: Просвещение, 1987.
119. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. - Ярославль: Академия развития, 2002.
120. Токаева Т.Э. Педагогические условия воспитания самостоятельности у детей 4 – 5 лет (на материале физических упражнений). Автореф. канд. дис. С.-П., 1994.
121. Тютюнникова Т.Э. Уроки музыки. Система обучения К.Орфа. м., АСТ, 2001.
122. Утехин Ю. Гимнастика «Зоркость». // Как самому улучшить зрение. Ростов - на - Дону, 1991.
123. Фопель. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 4. М., Генезис, 2003.
124. Формирование взаимоотношений дошкольников в детском саду и семье. Под ред. В.К.Котырло. – М.: Педагогика, 1987.
125. Формирование нравственного здоровья дошкольников. Под ред. Кузнецовой Л.В., Панфиловой М.А. М., Сфера, 2003.
126. Фурманов А.И. Детская агрессивность. Психодиагностика и коррекция.- Мн.: Ильин В.П., 1996.
127. Хухлаева О. , Хухлаев О., Первушина И. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. - М.: Апрель Пресс, Эксмо Пресс, 2001.
128. О.В.Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е. ,Первушина И.М. Тропинка к своему Я - , М., 2004 г
129. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М., Генезис, 2003.
130. Чистякова М.И. Психогимнастика. /под ред. М.И. Буянова- 2-е изд. – М.: Просвещение: Владос, 1995.
131. Шабунин Р.А., Шлык Н.И., Гуштурова И.В. влияние различных двигательных режимов на развитие функциональных возможностей сердца и двигательных качеств у детей 3 – 6 лет.// Новые исследования по возрастной физиологии. 1987, № 2.

132. Шеховцова Л.Ф. Эгоцентризм как источник стресса. // Дошкольная педагогика № 1, 2003.
133. Шипицина Л.М. Защирина О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А., Азбука общения. Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. «Детство» - пресс, 2001 – 384с.
134. Шипицина Л.М., Защирина О.В. и др. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения с взрослыми и сверстниками. - Детство-Пресс, 2001.
135. Шипицина Л.М. Защирина О.В. Развитие общения мальчиков и девочек в практике дошкольного образования. // Дошкольная педагогика № 4, 2002.
136. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. М. Просвещение, 2000.
137. Эмоциональное развитие дошкольника. Под ред. А.Д. Кошелевой. М.: Просвещение, 1985.
138. Этическое образование детей старшего дошкольного возраста. Под ред. Н.П.Ивановой. Ульяновск, ИПК ПРО, 1998.
139. Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду: Пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. М.: Просвещение, 2002.
140. Якобсон С.Г., Щур В.Г. Психологические механизмы усвоения детьми этических норм. В кн. : Психологические проблемы нравственного воспитания детей. – М.: 1979
141. Яковлева Н. Психологическая помощь дошкольнику.-СПб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ 4-Х ЛЕТ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Тема **СКЕЛЕТ – КРЕПКИЙ КАРАКАС НАШЕГО ТЕЛА.** Конспект №1 познавательной беседы

Задачи.

Познакомить детей с функциями скелета:

является каркасом нашего тела;

защищает органы и системы;

обеспечивает возможность передвижения тела в пространстве.

Выделить меры предупреждения травматизма и бережного отношения к органам.

Используемый материал: макет или рисунок скелета, клетка с игрушками, листочки с карандашами для каждого ребенка, рисунок с изображением дома, здания.

1. Карандаш для демонстрации
2. Кукла со сгибающимися руками и ногами
3. Разбитая посуда (ваза, горшок, тарелка и т. д.)
4. Тряпчатая кукла, либо кукла сделанная из материала

Предварительная работа:

Прогулка к строящемуся зданию.

Цель прогулки: рассмотреть строящееся здание, в котором сооружен только каркас, рассказать, что каркас – опора всего здания, на каркас укладываются бетонные плиты перекрытия, перегородки, которые будут разделять комнаты и прочие элементы здания, каркас – основа здания.

Ход занятия.

- Ребята, посмотрите на это здание (воспитатель показывает рисунок с изображением дома).
- Что есть у этого здания? (крыша, окна, двери, стены).
- А из чего состоим мы? (голова, руки, туловище, ноги).
- Давайте вспомним, как мы с вами ходили к недостроенному дому. Что мы там увидели? (нет дверей, окон, стен и пр.)
- На что похоже это здание? (на клетку) А что же там есть? (каркас)
- Да, ребята, когда строители начинают строить большое здание, они прежде всего строят каркас – это огромная клетка из стальных форм. И только потом на этом каркасе укрепляют как выдумаете, что? (стены, потолки и т. д.)
- На прочном стальном каркасе держится все здание. А как вы думаете у человека есть такой каркас? (да, нет) (воспитатель показывает либо макет, либо рисунок с изображением скелета).
- Да ребята, есть у человека такой каркас. Посмотрите на этот рисунок – вот это и есть каркас нашего тела. Может быть, кто-нибудь знает, как он называется у человека? Это ребята – наш скелет, а состоит он из множества костей, скелет – это наша опора.
- Посмотрите, какой он. Посмотрите на эту часть скелета. Как вы думаете, что это? (голова).
- А у этой головы есть глаза, уши, нос? (нет) Значит это не голова, это, ребята, череп.
- А эти кости на что похожи? (на руку, на ногу).

- Да ребята, это кости рук и ног. Покажите эти кости на себе. А это позвоночник. Встаньте вокруг спиной друг к другу и покажите, где находится позвоночник у вашего впереди стоящего соседа. Давайте еще раз назовем остальные части скелета (череп, руки, ноги, позвоночник).
- У каждого из вас на столе лежит альбомный лист и простой карандаш. Давайте попробуем нарисовать основные части скелета (дети рисуют и проговаривают: голова, туловище, руки, ноги).
- А что крепится к позвоночнику? (руки, ноги, голова).
- Посмотрите ребята, что еще я вам принесла (воспитатель показывает птичью клетку) Что это такое (клетка). Ребята, покажите на себе, где у вас находится грудь?(дети показывают на себе)
- А теперь покажите, где эта грудь находится у скелета?
- На что она похожа? (на клетку)
- Да, ребята, она так и называется - грудная клетка, а стенки у нее называются как ребята? (ребра). Правильно.
- Посмотрите, кто живет в этой клетке? (ребята перечисляют игрушки, находящиеся в клетке).
- А как вы думаете, кто живет в нашей грудной клетке (сердце).
- Не только сердце, но и легкие и другие органы живут. Найдите у себя грудную клетку. Надавите на нее. Ребра не пускают внутрь.
- Да, грудная клетка защищает сердце и легкие, другие органы от ударов и травм. Это надежная ограда.
- Ребята, что же является каркасом тела, защищает все органы, обеспечивает возможность передвижения тела в пространстве (скелет). Правильно. Скелет является каркасом нашего тела.

Конспект № 2 познавательной беседы

Задачи:

Продолжать знакомить детей с функциями скелета. Закрепить знание детьми мер предосторожности от травматизма, бережного отношения к органам.

Используемый материал:

1. Макет или рисунок скелета
2. Клетка с игрушками
3. Листочки с карандашами для каждого ребенка
4. Карандаш для демонстрации
5. Кукла со сгибающимися руками и ногами
6. Разбитая посуда (ваза, горшок, тарелка и т. д.)
7. Тряпчатая кукла, либо кукла сделанная из материала

Ход занятия

- У каждого из вас на столе лежит карандаш. Представьте, что это рука. Карандаш это одна целая часть. Согните свою руку. Теперь подумайте рука – это одна целая часть? (нет) Правильно. Основу рук составляют несколько прямых негнущихся костей. (То же самое рассмотреть на примере ног)
- Давайте, посмотрим, где у вас эти кости (ребята щупают свои руки) Ребята, посмотрите внимательно, эти кости все одинаковые? (на примере ноги) (нет сверху кости большие, а к низу маленькие)
- Посмотрите на эту куклу (воспитатель показывает куклу, со сгибающимися руками и ногами). Рука у этой куклы одна целая часть? (нет она состоит из нескольких частей) Правильно, а теперь посмотрите, как скреплены эти части.

- (Дети осматривают руку куклы). А у нас кости соединены суставами. Найдите у себя локоть: здесь у нас находится сустав, как вы думаете, как он называется (локтевой). Правильно ребята, теперь покажите, где у вас находится колено? Здесь тоже есть сустав. Как вы думаете, как он называется? (коленный сустав).
- На суставах руки, ноги, корпус, пальцы поворачиваются вправо, влево, назад вперед, сделаем несколько упражнений, чтобы убедиться как работает наше тело.
 - Попробуйте согнуть одну часть руки (дети делают вывод, что кость не сгибаются, т.к. это одна целая часть). Как называется кость головы? (череп). А что он защищает (могут быть ответы: глаза, уши, рот, нос и т.д.)
 - Ребята, мы вам часто говорим – «думайте головой» А чем же мы с вами все-таки думаем? Глазами? ушами? носом? Волосами? (нет, мы думаем мозгом).
 - Правильно, но где же он у нас находится? (в голове)
 - Правильно, мозг находится в голове. Он у нас главный управитель.
 - Итак, что же защищает наш череп? (череп защищает мозг)
 - Ребята, посмотрите на рисунок. Что это за столб у человека? (позвоночник) Череп крепится к позвоночнику. А позвоночник крепится к тазовой кости, к ней прикрепляются и ноги. Посмотрите, эта кость похожа на таз? (Да)
 - Посмотрите на эту тряпичную куклу, у нее руки есть? А ноги? А голова? А туловище? (Да) Сейчас я поддерживаю эту куклу, что же происходит когда я ее отпускаю? (она падает) Почему? Ведь как вы говорите, у нее есть и руки, и ноги и туловище, и голова? Мы ведь с вами не падаем, хотя у нас, как и у куклы, тоже есть руки, ноги...(у нее нет скелета – она тряпичная)
 - Правильно ребята. Наш скелет состоит из костей, и выдерживает вес нашего тела. Кости скелета прочные, крепкие, твердые.
 - Но если мы упадем, что может случиться с нашими костями? (они могут сломаться). А кто-нибудь из вас ломал руку или ногу, и что вы делали в этом случае (один из детей рассказывает, как он неудачно упал, сломал руку, о том, как вызвали врача, врач наложил гипс, который сняли спустя долгое время).
 - А как вы думаете, почему Даниле наложили гипс. Чтобы косточки не расходились, а точно совпали, врач накладывает гипс. И тогда через 2-3 недели сломанная кость снова сама срастется.
 - Ребята вот перед вами разбитая тарелка. Можно склеить разбитую тарелку? (Да, если использовать клей). Правильно, а без клея может она снова стать целой тарелкой? (нет) Правильно, ведь она у нас с вами не живая. А кость живая, она сама срастается.
 - А теперь давайте же сравним вас и меня. Когда я была маленькой, у меня тоже были кости маленькие, как у вас сейчас. Но я выросла, и что произошло с моими костями? (они выросли) Правильно ведь они у нас живые. И вы вырастаете, и косточки ваши тоже вырастут.
 - Кости защищают все органы, а кто может защитить сами кости? Как вы думаете чего нельзя делать, чтобы уберечь кости от перелома? (нельзя прыгать с большой высоты)
 - Да ребята, нельзя прыгать с большой высоты, а если гололед, то нужно идти осторожно. Можно поскользнуться и сильно удариться. А когда идешь, надо смотреть, куда наступать.
 - Мы взрослые часто вам говорим: «Ребята, смотрите под ноги». Как вы думаете, почему?
 - Ребята, зачем же все-таки человеку скелет? Скелет выдерживает вес всего нашего тела. Кости придают частям тела твердость, устойчивость, позволяют телу двигаться

– ходить вперед назад, вправо, влево. Мы можем бегать, прыгать, Мы должны защищать наши кости от переломов, от ударов.

Тема «ОСАНКА ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА КРАСИВЫМ И ПОВЫШАЕТ ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ»

Конспект познавательного занятия

Задачи:

1. Дать детям представление о влиянии положения плеч и головы на работоспособность внутренних органов.
2. Познакомить детей с признаками правильной осанки.
3. Привлечь внимание детей к восприятию эмоционального состояния человека.
4. Развивать наблюдательность и стремление к сохранению правильной осанки при ходьбе, сидении.
5. Формировать самоконтроль за положением головы и плеч
6. Познакомить детей с позами для отдыха позвоночника.

Материал для занятия:

Иллюстрации с правильной и неправильной осанкой.

Сумочка и рюкзачок.

Растения стройные и кривые, палочка и ленточка для подвязывания кривого растения.

Картинки с изображением детей, сидящих за столом в правильном и неправильном положении.

Звукозапись спокойной музыки

Предварительная работа:

Педагогу необходимо до начала занятия понаблюдать за осанкой детей при сидении за столом, во время ходьбы на физкультурном занятии и в повседневной жизни.

Результаты наблюдений занести в таблицу:

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Голова прямо				Плечи расправлены				Спина прямая			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.													
2.													
...													
23.													

Примечание:

1. Осанка ребенка на занятии в статике (математика, развитие речи, рисование)
2. Осанка ребенка при ходьбе на физкультурном занятии.
3. Осанка детей при выполнении какого-либо поручения (например, что-то принести)
4. Осанка детей после беседы.

Ход:

- Ребята, я сегодня принесла вам картинки. Кто на них нарисован? Вам нравится, как они стоят? Иди, Саша, покажи, кто тебе нравится. Валя, а кто тебе нравится? А почему эти нарисованные мальчики и девочки вам не нравятся? (у них спина кривая, они стоят некрасиво.)

- Почему эти мальчики и девочки вам нравятся? (они красиво стоят и у них спина прямо)

- Скажите, такие люди бывают только на картинках? В жизни вы не видели таких людей? Покажите, как стоит этот мальчик. (с неправильной осанкой), а я посмотрю, у кого будет лучше всех. Похоже. А теперь покажите, как стоит этот мальчик.
- Что вы сделали, чтобы быть похожим на красиво стоящего мальчика? Еще раз встаньте как мальчик, который вам понравился, и скажите, что вы делаете, чтобы выглядеть красиво? (надо поднять голову и отвести плечи назад).
- А теперь снова покажите некрасивого мальчика и попробуйте хорошо подышать. А теперь покажите красивого мальчика и тоже хорошо подышите. Когда вам дышалось легче? Почему?
- Давайте посмотрим на Лизу, она очень похоже изображает некрасивого мальчика. Какая у нее сейчас грудная клетка? Лиза, а теперь покажи красивого мальчика. Ребята, как вы думаете, у нее грудная клетка стала больше или меньше? Вспомните, кто живет в грудной клетке?
- А жителям лучше работается, когда в клетке тесно или просторно? Как же работается сердцу и легким в грудной клетке? Когда они быстрее устанут? Правильно, когда в грудной клетке тесно.
- А что сделало грудную клетку маленькой, сдавило ее? Давайте попробуем сдвинуть плечи вперед. Что стало с грудной клеткой? Она стала большей? Да, если плечи расправить, отвести назад, то какой становится грудная клетка?
- Как вы думаете, почему Юлия Николаевна на физкультурном занятии вам напоминает: «Расправь плечи!»? Покажите, как это расправить плечи? Как же нужно держать плечи, чтобы хорошо чувствовали себя органы, находящиеся в грудной клетке? Как же нужно сидеть за столом, чтобы грудная клетка была развернута? Кто догадается? Покажите мне.
- А что еще плохо влияет на положение грудной клетки? Покажите еще раз, как стоит некрасивый мальчик? Что он сделал с плечами, а как он держит голову? Попробуйте опустить голову ниже и глубоко вздохнуть. Когда голова низко опущена, что делается с плечами? Голова сверху давит на грудную клетку, а плечи с боков. Совсем плохо дышится человеку, и он быстро устает.
- Кто догадается, почему Юлия Николаевна на физкультурном занятии вам говорит: «Не опускайте голову, держите ее прямо!»?
- Как же нужно стоять, чтобы человек красиво смотрелся и помогал своему сердцу и легким хорошо работать? Покажите, как вы умеете красиво стоять? Встаньте в пары лицом друг к другу и посмотрите друг на друга. Правильно ли партнер держит голову? А плечи? Грудная клетка расправилась?
- Ребята, давайте подойдем к столам и сядем за них. Покажите, как нужно правильно сидеть за столом, чтобы хорошо и долго работалось?(Дети высказывают свои варианты). Посмотрите на эти картинки.
- Кто из нарисованных на картинках детей сидит красиво? Почему вы так думаете? А кто – некрасиво? Почему? (у них спина кривая)
- Мальчик, который вам понравился, сидит правильно. Посмотрите, как он держит голову, где у него руки. Посмотрите, в каком положении у него спина, а как у него стоят ноги. А теперь сами внимательно посмотрите на картинку и сядьте также красиво.
- Давайте дадим имя мальчику, который умеет правильно сидеть за столом. Вот Алеша останется с нами, и будет напоминать нам, как правильно сидеть за столом. (Спина прямая, плечи расправлены, локти на столе, голова слегка наклонена или прямо, ноги стоят вместе на полу).

- Ребята, вы теперь знаете, как нужно правильно стоять, сидеть за столом, а кто догадывается, как нужно правильно ходить, чтобы грудная клетка была большой, а сердцу и легким хорошо работалось? Сейчас я включу музыку, а вы пройдете и покажете.(заполнить таблицу)
- Но долго без отдыха позвоночник не может держать правильно голову и туловище. Он устает, и спина начинает гнуться. Что нужно сделать, чтобы позвоночник отдохнул? (можно лечь на спину и вытянуться; лечь на живот, руки под подбородок; можно на четвереньках ползать) А как потягивается кошка? Покажите, как можно потянуться?
- А как можно отдохнуть, сидя на стуле?(поднять руки вверх и потянуться; вытянуть ноги; прислониться к спинке стула). Дети демонстрируют различные позы.
- А как можно отдохнуть, сидя на полу?
- А как нужно держать голову при отдыхе? Хорошо отдохнешь, если голову опустить, почему?
- Ребята, посмотрите, какой красивый у Адели рюкзачок, а у Кристины – сумочка. (Девочки ходят с тяжелым рюкзаком и тяжелой сумочкой). Как вы думаете, кому легче идти – Кристине или Адели? Посмотрите на их спины и плечи (У Адели спина прямая, плечи расправлены, а у Кристины плечо опущено, спина кривая, голова наклонена). Кто из них правильно держится, красиво выглядит?
- Как вы думаете, почему школьники ходят с ранцами (рюкзаками), а не с портфелями? А почему туристы, которые много путешествуют, берут рюкзаки, а не сумки? (С ранцами, рюкзаками легче ходить и переносить тяжести; у них спина прямая и легче дышать, грудная клетка расправлена).
- Ребята, а кто из вас ездил в трамвае? Вы когда-нибудь видели, что сидит человек, голова у него поникла, плечи опущены. Покажите, как выглядит этот человек? Сядьте на пол. Валя, иди посмотри, у кого такой человек получился очень похожим.
- Что вы можете подумать про такого человека, почему он так держится?(он устал, расстроен; он едет домой с работы и устал; он уже старенький)
- Нужно ждать, чтобы он вам уступил место? Почему?
- Да, место для сидения всегда уступает сильный слабому. Какое же правило поведения есть в трамвае? Кто уступает место детям, почему?
- А кому в первую очередь уступают сидячие места? Почему взрослые уступают место детям и пожилым людям – стареньким бабушкам и дедушкам? А дети должны уступать место бабушкам и дедушкам? Почему? А как еще можно поступить, чтобы стоять крепко? Прочно?
- Вы теперь знаете, как можно выглядеть сильным, красивым человеком. Знаете, как можно позаботиться самому, чтобы сердцу и легким хорошо работалось. Если не следить за правильным положением спины, то человек будет таким, как на этой картинке (с искривленной осанкой).
- А теперь посмотрите на эти растения.(Педагог показывает растения со стройными и кривыми стеблями). У всех растений ровные прямые стебли? (Нет, у герани прямой, а у каланхоэ стебель изогнутый).
- Почему каланхоэ согнулось. Да, листья большие, тяжелые и стеблю трудно их держать. Что можно сделать, чтобы помочь стеблю каланхоэ держать листья? (Можно воткнуть палочку и привязать стебель к ней).
- А у нас у людей, что является стволем, на котором держится и голова и туловище? Да. У нас позвоночник. А что нужно сделать, чтобы наш позвоночник был крепким, сильным и помог нам красиво выглядеть, мы поговорим в следующий раз.

Тема «У ДЕРЕВА – КОРНИ, У ЧЕЛОВЕКА - НОГИ»

Конспект № 1 познавательного занятия

Задачи:

1. Помочь детям осознать двигательные функции ног: опорную (возможность выполнять разнообразные действия), рессорную.
2. Выделить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и заболеваний ног.

Материал: кукла-клоун, Айболит, кукла с прямыми ногами, кукла с кривыми изогнутыми ногами, кукла со сгибающимися локтевыми и коленными суставами.

Предварительная работа: целевая прогулка к выкорчеванному дереву с целью рассмотреть его корни.

Ход:

- Дети, помните, мы с вами ходили на прогулку и видели выкорчеванное дерево? Из чего состоит дерево? (из ствола, листьев, веток, корней).

- Что держит дерево, не дает ему падать?(корни)

- Да, корни являются опорой для дерева? Что будет с деревом, если корни отрубят или они высохнут? (Оно упадет)

- А что является опорой для человека, когда он идет или стоит?

Эксперимент: А сейчас встаньте и подойдите ко мне. Как вы ко мне подошли? Может быть, на голове или руках? Правильно, ногами. Что же является опорой для человека? На чем перемещается человек? (на ногах).

- Посмотрите на нашего клоуна, он умеет стоять? А вот Айболит крепкий и стоит, совсем не шатаясь. А могут клоун и Айболит присесть? (Показ).

- Нет.

- А почему? (у них нет костей).

- Почему мы можем присесть? Присядьте, пожалуйста.

- Что у нас есть? (кости, суставы, коленная чашечка). Показ действий суставов на кукле. Поэтому у нас ноги сгибаются, поворачиваются, выпрямляются. У нас на ноге одна кость? (Нет, несколько костей.)

- А у всех ноги одинаковые? Посмотрите на мои ноги и на Димины. У кого ноги больше? (у воспитателя).

- Значит, они отличаются по величине и они растут, а еще чем? Посмотрите вот на эти две куклы. Чем отличаются у них ноги? (у одной прямые, а у другой кривые, согнутые).

- Почему у куклы Тани ноги изогнулись? У кого вы еще видели такие ноги? (У маленьких детишек и стариков). У кого ноги сильнее? Кто может дольше играть, ходить, бегать? (У кого они прямые).

- Подойдите ко мне и давайте с вами походим как старики. Ноги согнутые, шаркают. А теперь походим как мы с вами привыкли ходить, спина прямая, плечи расправлены, голова поднята, ноги прямые.

- Ну как легче ходить? (Когда ноги прямые).

- Если посмотреть на маленьких детей и на стареньких людей, то увидим, что они ходят на полусогнутых ногах, им тяжело держать на ногах шею, голову, руки. Они быстро устают и много ходить не могут. У кого ноги слабые, тот не наступает, а шаркает ногами.

- Еще раз покажите, как же ходит человек, если у него ноги крепкие, сильные. Молодцы!

- Мы всегда ходим одинаково. Покажите, как вы умеете ходить на носках, не топая, крадучись, с высоким подниманием колен. Да, человеку приходится передвигаться и по скользкой поверхности и по высокой траве и по воде. Чтобы не упасть, надо двигаться по-разному. Поэтому и ноги должны быть не только сильными, но и ловкими.

- Скажите, как надо пройти по скользкой дорожке? (согнуть ноги в коленях).

- В этом случае ноги согнулись, потому что они слабые? (нет, чтобы быть осторожным, не упасть, не сломать ногу, руку и т.д.).

- А могут ноги сломаться? (да).

- Почему? Что тогда будет? (Врачи наложат гипс).

- Зачем? (чтобы кости срослись)

- А разве они срастаются? (да, они живые).

- Как мы можем передвигаться при помощи ног? (ходим, бегаем, прыгаем, ездим на велосипеде).

- А может так передвигаться человек с больной ногой, инвалид? (нет).

- Хорошо, когда человек не может перемещаться?(плохо).

- А сильные люди могут им помочь? Как?

- Ноги сами себя защитить не могут? А как мы можем поберечь ноги? (не топтать, чтоб не стукать ими; ходить и смотреть под ноги, куда наступаешь).

- А что произойдет, если заболит сустав? (Будет больно сгибать ногу).

- Когда это может быть? (когда нечаянно ударился, ушиб колено; если бежишь, топаешь; когда прыгаешь, надо пружинить ногами).

- Предлагаю вам еще раз вспомнить, что является опорой для человека? (Ноги).

- Что мы должны делать, чтобы не было ушибов и заболеваний ног? (ответы детей) .

- Давайте будем беречь свои ноги!

Конспект № 2 познавательного занятия

Задачи:

1. Выделить функции стопы: воспринимает температуру пола, чувствует гладкую или шероховатую, влажную или сухую поверхность.
2. Выделить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и заболеваний ног.

Материал: человечек из шишек, дорожка с нашитыми крышками из под пластиковых бутылок (вверх резьбой), коврик, тазик со снегом, накрытый пленкой.

Предварительная работа:

- 1) Физкультурное занятие с целью научить детей делать «пружинку» при подпрыгивании с места в высоту.
- 2) Знакомство детей с понятием «запятник», беседа с детьми, которые сминают запятник у обуви.

Ход занятия:

- Ребята, посмотрите, почему этот человечек не стоит? (показ человечка из шишек, у которого вместо ног спички).

- Посмотрите, сейчас он будет стоять?(педагог прикрепляет стопу из пластилина) Стоит? Что я ему приделала?

- Садитесь все на ковер и покажите на себе эту часть ноги и назовите ее. (стопа)

- Теперь у человечка есть опора – стопа, и он стоит прочно.

- Давайте внимательно рассмотрим, какая у нас стопа. (дети снимают обувь и рассматривают стопу). Она вся мягкая? (Нет).

- На какой части стопы есть подушечки? (на носочках).
 - А где их нет? (на пятках).
 - Значит, чтобы двигаться тихо, бесшумно, надо наступать на какую часть стопы? (на носочки).
 - Давайте представим, что мама спит и пройдем тихо-тихо, чтобы она не проснулась. (дети идут тихо на носочках).
 - А чтобы мягко приземлиться и не ударить ногами после подпрыгивания, на что надо опускаться? (на носочки).
 - Что нужно сделать еще, чтобы мягко приземлиться? (пружинить ногами в коленях).
 - Да, давайте попробуем спрыгнуть с этого кубика на носочках и на полусогнутых ногах. (дети пробуют прыгать).
 - Теперь будем прыгать с места на прямых ногах, на согнутых, на пружинках. (дети прыгают).
 - Скажите теперь, в каком из трех случаев вы приземлялись мягко, тихо? (когда делали пружинки).
 - Стопа помогает делать движения мягкими и тихими. Ребята, а давайте пройдем босиком по полу, а потом по коврику. Что вы почувствовали? (что пол холодный, а коврик теплый).
 - А как вы узнали? (С помощью стопы).
 - Ребята, посмотрите, перед вами таз с небольшим сюрпризом. Кто желает, наступите одной ногой в таз и скажите, что вы почувствовали? (Холодно). Конечно, наша стопа почувствовала холодный снег.
 - А как вы узнали, что снег холодный, кто вам об этом подсказал? (стопа).
 - Да, ноги не любят холода, а что будет, если ноги замерзнут? (можно заболеть, будет насморк).
 - Да, но стопу можно приучить к холоду. Есть люди, которые ходят по снегу и не простужаются. Для этого нужна закалка.
 - Ребята, представьте, что вы ждете трамвай, а его долго нет и на улице очень холодно, и у вас стали мерзнуть ноги. Что нужно сделать, чтобы согреть ноги? (нужно попрыгать, побегать).
 - Стопа чувствует не только холод или тепло, а что еще? По какой поверхности можно ходить и не пораниться? (по гладкой).
 - Давайте пройдемся вот по той дорожке. (Дорожка с пробками из-под пластиковых бутылок).
 - Что чувствует нога? (дорожка колючая).
 - Да, ребята, нога стопой чувствует, какая поверхность. Больно бывает, когда ее поранишь? (да).
 - А может обувь поранить ногу? (педагог предлагает ребенку надеть тесную обувь и пройти по группе, после чего делается вывод, что обувь нужно носить по размеру и только свою)
 - Что будет, если в обувь насыплется песок и его не вытрясти? (будет больно идти).
 - А если носить обувь без носков или носки одеты неаккуратно, со складками, не расправлены? (можно натереть мозоль). А если сомнешь запятак у обуви? (обувь будет некрасивой).
- Чтобы обувь была красивой, надо ее расстегивать и застегивать.
- Когда долго ходишь и бегаешь, ноги устают. Что нужно сделать, чтобы ноги отдохнули? (нужно сесть или лечь).
 - Правильно, ребята, поэтому мы должны беречь свои ноги. Что мы должны для этого делать? (дети перечисляют правила бережного отношения к стопе)

Тема «УШИ – ОРГАН СЛУХА»

Конспект занятия-беседы

Задачи:

- Уточнить знания детей о строении и функциях уха (животных и человека).
- Активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью, значимости расположения ушей на противоположных сторонах головы человека.
- Привлечь внимание детей к мерам охраны органов слуха.

Материал: велосипед детский; рисунок с изображением слухового органа; барабан

Предварительная работа: наблюдение за кошкой, собакой, как они улавливают звуки, двигая ушами (подвижные уши).

Ход занятия:

- Скажите, у животных есть уши? (да). Зачем они нужны? (чтобы слушать).
- А могут ли животные двигать ушами? Давайте вспомним, как мы наблюдали за кошкой, собачкой, как они двигают ушами.
- А какие уши лучше слышат: подвижные или неподвижные? (когда уши двигаются).
- А что делают люди, чтобы лучше слышать? Покажите, что делает бабушка, когда ей плохо слышно? (поворачивается ухом в сторону звука, отгибает ухо в сторону говорящего, приставляет к уху руку)
- Скажите, удобно ли человеку, когда он плохо слышит или совсем не слышит?

Опыт. Зажмите уши руками, и кто из вас знает, что я сказала? Кто хорошо прикрыл ладонями уши, тот действительно ничего не слышал.

- Если человек не слышит, то он не узнает, что сзади него бежит собака или лает на него. Или мальчик-велосипедист едет по тротуару сзади глухого человека и кричит ему, чтобы тот ему уступил дорогу. Но уступит ли дорогу глухой человек мальчику? (показ на опыте – велосипедист и глухой пешеход(ребенок прикрывает ладонями уши)).

- Нужно быть чутким, внимательным к людям, которые плохо слышат или совсем не слышат.

- Как же мы слышим? Наружные уши называются ушной раковиной. Покажите, где у вас ушные раковины? Но эти ушные раковины сами ничего не слышат, они только собирают звук.

- Сколько у вас ушных раковин? (две).

- Как они расположены на голове? Почему они расположены по сторонам? (они помогают понять, с какой стороны долетел звук). У нас ушные раковины неподвижны. А собака, кошка, заяц и лошадь сами смотрят на нас, а уши во все стороны поворачиваются и ловят звук.

- Там, дальше - внутри уха находится... кто знает?

- Правильно, барабанная перепонка. Вот, посмотрите на рисунке – она очень тонкая.

- Ребята, что это такое? (барабан).

- Если ударить по барабану тихо, то мы услышим тихий звук, а если громко, то громкий звук. А если мы ударим сильно-сильно, то барабан может лопнуть. И вот наша барабанная перепонка от сильного удара может лопнуть. Поэтому мы не должны разговаривать слишком громко, чтобы не повредить нашу барабанную перепонку.

- Скажите, ребята, о чем мы сегодня с вами разговаривали? (об ушах).

- Надо беречь наши уши – органы слуха, если мы не могли бы слышать, то не умели бы разговаривать.

Тема: «ЗОЛОТЫЕ РУКИ»
Конспект познавательного занятия

Цель: познакомить детей с назначением рук у человека: выполняет предметные действия, хватательные действия, жестами несут эмоциональную информацию, могут заменить некоторые предметы, с помощью рук можно передать характер движений. Закрепить название частей руки.

Материал: мяч среднего размера, гимнастическая стенка.

Ход занятия:

- Покажите мне ваши руки (дети показывают).
- Как вы думаете, у собаки есть руки? (да). А у кошки, поросенка, лошади? (есть).
- А как называются руки у животных?(у лошади – ноги, у собаки и кошки - лапы).
- Что делает человек с помощью рук? (держит ложку, рисует, лепит, играет).
- А животные умеют это делать? (нет).
- Вот поэтому у человека передние конечности называются руками.
- Видите, сколько человек может делать с помощью рук, чего животные делать не умеют.
- А как называются эти части руки? (локоть, ладонь, пальцы, ногти).
- Правильно, а сколько пальцев на руке? (пять).
- Посмотрите, как они расположены. Кто знает, как называется первый палец (показывает) (большой).
- Он может жить дружно с другими пальцами.
- Покажите, где он у вас расположен? (дети показывают).
- А может этот пальчик один без остальных пальцев поднять этот мячик, согните слегка пальцы и отделите большой палец от других, попробуйте (дети пытаются, но у них ничего не получается и они приходят к выводу, что нельзя одним большим пальцем поднять мяч).
- Тот же самый опыт провести с остальными пальцами без большого пальца и со всеми пальцами вместе.*
- Значит пальцы, живя очень дружно, могут сделать многое.
- Как вы думаете, как нужно держать пальцы, когда держишься за рейку при лазании по гимнастической стенке? (лазание детей по гимнастической стенке).
- Когда захват получается крепким?
- Как вы думаете, как нужно держаться за поручень в трамвае, чтобы при торможении не упасть? (круговым хватом).
- Ребята, вы слышали, что про некоторых людей говорят «у него золотые руки». Про кого можно так сказать? (ответ Лилиб «У моего папы руки золотые, вот смотрите, какой он мне стульчик сделал!»).
- А у твоего, Лиля, папы руки сделаны из золота или из чего-то другого? (нет, просто он умеет делать все).
- Что нужно сделать, чтобы руки были умелыми и ловкими? (нужно тренироваться).
Надо учиться работать разными инструментами.
- А важно, чтобы руки были сильными? (да).
- Что для этого нужно делать? (делать зарядку).
- Кого называют силачами? (людей, у кого сильные руки). Покажите, какие упражнения вы знаете, чтобы руки были сильными?
- А еще наши руки умеют говорить. Если вас гладят рукой по голове, что это значит? (хвалят, ласкают).

- А если указательный палец прикладывают к губам, что этим хотят сказать? (чтобы была тишина).
- Ребята, покажите, где у вас находится глаз, нос, рот, ухо. (дети показывают)
- А каким пальцем вы мне все это показали? (указательным).
- А что это я делаю? (грозите пальцем).
- Что означает, когда человек показывает кулак? (угроза).
- Рука приветствует друга. Как это делается? (дети показывают, как они здороваются, прощаются).
- Да, рука может и о чем-то сказать. Но очень некрасиво, когда во время разговора человек машет руками.
- Ребята, а теперь представьте, что мы с вами в лесу, и нам захотелось пить. Мы увидели родник, но у нас нет с собой стакана. Давайте сначала вымоем руки, сделаем из ладошек чашечку и напьемся чистой родниковой воды. (дети выполняют).
- А могут пальцы заменить расческу? (да).
- Тогда как рука двигается? (дети показывают).
- Покажите, где кисти рук? (дети показывают).
- А теперь сделайте так, чтобы можно было видеть, что движение плавное, как будто летит пушинка, снежинка (дети показывают).
- Какое интересное орудие – наша рука. Что только она не умеет делать. Она и защищает нас. Когда мы падаем, что пытаемся рукой задержаться. Рука может уберечь нас от сильного удара. Но если удар сильный, то может пострадать сама рука, может поломаться кисть. Что тогда делают врачи? (накладывают гипс).
- И тогда человек какое-то время ничего делать не может: одеваться не может, держать предмет в больной руке трудно и человек почти ничего этой рукой делать не может.
- Сама рука себя защитить не может, поэтому вы сами должны беречь ее (не трогать руками розетку, нельзя брать в руки острое, очень горячее).
- Вот сегодня мы с вами поговорили о руках, наших первых помощниках. Что же они могут делать? (писать, рисовать, строить, шить и т.д.)

Тема : «ЗАЧЕМ НАМ НОС?»

Конспект познавательного занятия

Задачи: Познакомить детей с основными функциями носа: очищает воздух от пыли, согревает и увлажняет его; вырабатывает жидкость, которая обеззараживает микробы; умеет воспринимать запахи.

Материал: рисунки с изображением:

- горбатого носа;
- ровного носа;
- большого носа;
- маленького носа.

Ход занятия:

- Ребята, покажите, где у вас находится нос? (дети показывают).
- Посмотрите, у всех у вас носики разные: у кого курносые, у кого прямые, у кого большие, у кого маленькие. Посмотрите на эти рисунки: на них изображены тоже разные носы. (горбатый, ровный, большой, маленький).
- Как вы думаете, для чего нам нужен нос? (для того, чтобы дышать, нюхать).
- Вдохните все воздух. Куда он вначале попадает? (в ноздри).
- Что произошло с грудной клеткой, когда вы вздохнули? (она увеличилась).

- А кто живет у нас в грудной клетке?(легкие). Правильно, легкие у нас с вами наполнились воздухом, который мы вдохнули через нос.
- Сначала воздух попадает в тоннель (нос) с двумя подъездами – ноздрями. Когда мы делаем вдох, то ноздрями втягиваем воздух. Он попадает внутрь носа и пробегает по его извилистым каналам. Эти каналы усеяны большим количеством волосиков, которые называются ресничками.
- Ребята, как вы думаете, воздух, которым мы дышим – всегда чистый? (нет).
- Да, в воздухе есть пыль и микробы. Вот реснички и задерживают эту пыль и микробы. А стенки носа вымазаны специальной липучкой, она приклеивает и пыль и микробы. Нос тщательно оберегает легкие, чтобы в них вместе с воздухом не попадала грязь.
- А что будет, если нос не чистить? (нос забьется пылью и грязью, будет плохо дышать).
- Ну-ка, зажмите нос, как - будто он у вас заполнился грязью, и вам невозможно стало дышать. Чем теперь вы дышите? (ртом).
- Но во рту нет ресничек, и поэтому вы заглатываете всю пыль.
- Как вы думаете, хорошо это для нашего организма? (нет).
- Почему мы часто вам говорим: «дышите носом, а не ртом!» (чтобы через рот не попадала пыль).
- Поэтому нужно следить, чтобы нос был чистым. А что для этого нужно для каждого человека. (носовой платок).
- Когда у человека насморк, то липучка становится жидкой и смывает микробы со всех стенок, поэтому платочком придется пользоваться часто.
- Платочек сам становится грязным и его надо менять. Поднимите руки, у кого есть платочек?
- Зачем он нужен? Как надо очищать нос? Кто знает?
- Красиво, если человек пальцем ковыряет в носу? Почему?
- А как нужно делать?
- А что бывает, когда нечаянно ударимся носом, или кто-то стукнет по носу? (потечет кровь)
- Внутренние стенки носа пронизаны большим количеством тонких кровеносных сосудов (ручейков), по которым все время течет горячая кровь. В узких каналах носа жарко, как в духовке. Даже когда морозный воздух проходит по этим каналам, он успевает согреться и становится теплым. И тогда в легкие поступает теплый воздух, и они не простужаются. Вот почему нужно дышать носом, а не ртом.
- Так для чего же нам нужен нос? (чтобы дышать, реснички в носу чистят воздух, в носу воздух согревается).
- А для чего еще нам нужен нос? (чувствует запах).
- Да, наш нос – сторожевой пост. Он воспринимает разные запахи и может определить, что это. Глаз не видит газ, а нос учует, что чем-то пахнет. Например, если сильно пахнет булочками, то мы куда идем? (на кухню, там мама печет).
- А где пахнет одеколоном? (в парикмахерской, в ванной, когда папа бреется).
- А лекарством? (в больнице, в аптеке).
- Если от продуктов идет неприятный запах, то повар сразу понимает, что продукты испортились и их нельзя есть.
- А вот если про человека говорят: «Он задирает нос», что это значит? Про кого так говорят? (про человека, который зазнается).
- А что значит выражение «Что же ты нос повесил?»Куда человек нос повесил? (он просто расстроен, опустил голову, ему грустно).

- А может сам нос опуститься? (нет). Верно, человек опускает всю голову, а говорят про нос.

- Вот мы сегодня с вами, ребята, выяснили, что у каждого человека свой нос: маленький или большой, ровный или горбатый. Но любой нос выполняет очень важную работу: и фильтрует воздух, и согревает его, и чувствует разные запахи.

Конспект психологического занятия «В ГОСТЯХ У ТРЕХ ПОРОСЯТ»

Цель: знакомство детей с эмоцией страха; обучение элементам техники выразительных движений; формирование дружеских взаимоотношений.

Материал: игрушки трех поросят, пиктограмма страха; карточки с изображением радости, грусти, страха и злости, звукозапись тревожной музыки, фоновой музыки.

Предварительная работа: чтение сказки С. Михалкова «3 поросенка» (обратить внимание детей на эпизод, в котором описывается, как поросята убегают от волка и дрожат от страха).

Ход: Добрый день, ребята! Давайте поприветствуем друг друга. (Дети здороваются в начале с их соседом справа; затем с соседом слева!)

Посмотрите, кто нас с вами встречает? (поросята). Они из сказки... (три поросенка). Молодцы! Ребята, в сказке « Три поросенка», которую мы недавно читали, что делали поросята? (поросята убежали от волка). А что они чувствовали, когда убежали? (Они боялись). Да, ребята, они чувствовали страх. Скажите, что же произошло с поросятами в сказке дальше? Они победили злого волка. А, как вы думаете, почему это у них удалось? Потому что они были дружные и поэтому все вместе они одолели волка. Ребята, скажите пожалуйста, а вы боялись когда-нибудь? Вспомните, пожалуйста, чего вы пугались? (Собаки! Темноты)

– Ребята, а это приятно – бояться? (Нет).

– Верно. Страх часто мешает нам играть, дружить, делать свои дела. Посмотрите, у поросят портфель, (звучит тревожная музыка), интересно, что в нем? (Бармалей, волк...) Почему это вы так решили? Потому что музыка была страшная, как волк. И все-таки, очень интересно, что же там в портфеле? Если бы поросята боялись, они бы нам не принесли этот портфель сюда, правда? Там всего лишь карточки с изображением наших эмоций. (показывает детям). Давайте найдем изображение лица, на котором страх. (Дети выбирают пиктограмму страха из пиктограмм, изображающих радость, грусть, злость).

– Ребята, обратите внимание. Это лицо испугано: рот открыт, как будто человек хочет закричать; глаза большие. Поэтому часто говорят «У страха глаза велики». Иногда у человека дрожат ноги, стучат зубы. Вы смотрели мультфильм «Ну, погоди!» Помните, как зайчик убежал от волка? Что он чувствовал? (Страх)

– Давайте, ребята, покажем, как зайчик боялся волка. Он оглянулся, и увидел, что волк загородил дверь в комнату, зайчику не выскочить. У него дрожат коленки, глаза стали круглыми, рот приоткрылся, а голова как-будто спряталась в плечи, (Воспитатель показывает, дети стараются повторить, как выглядит испуганный заяц). (Этюд «Испуганный заяц»)

– Ребята, а хорошо бояться? (Нет!)

– Как называется человек, который ничего не боится? (Смелый! Храбрый!)

– Да ребята, храбрый, смелый человек сможет преодолеть все трудности. Кто из поросят оказался смелым? (Наф – наф).

– Верно благодаря его смелости поросята и победили волка.

-А сейчас давайте вместе с поросятами поиграем в игру «**Поросята и волк**» (Дети гуляют по помещению, представляя, что находятся на цветущей полянке. Когда ведущий подает сигнал тревоги, дети прячутся за стульчики. Игра повторяется несколько раз).

-А сейчас, ребята, давайте сядем в круг. (Дети садятся на ковер вокруг воспитателя). Сейчас мы с вами побудем актерами, покажем нашим поросьятам небольшой спектакль. Вы получите карточку, на которой изображена какая-то эмоция. Никому ее не показывайте и попробуйте ее изобразить, чтобы было похоже на то чувство, которое нарисовано на вашей карточке.

-Закройте глаза! (Дети получают карточку содержательной стороной вниз). Затем по очереди изображают эмоцию, а их товарищи стараются ее угадать. По окончании игры лучшим «актерам» даются «фанты».

- А сейчас, ребята, кто-то из вас будет изображать плачущего ребенка – он потерял игрушку. А мы все – кто как умеет, словами, жестами будем его утешать. Попробуем? Кто хотел бы изобразить плачущего ребенка? (Я).

- Давай, П.! (Ребенок изображает; остальные его гладят, пожимают ему руку, хлопают по плечу, говорят утешительные слова). Если дети затрудняются или запас их жестов однообразен, то воспитатель показывает им. Постепенно «обиженный» ребенок начинает улыбаться и говорит, чье утешение подействовало лучше всего. Воспитатель обращает внимание на то, что все ребята помогли ему развеселиться, хотя и у кого-то это лучше получилось.

В конце воспитатель делает вывод:

- Ребята, мы пользовались не только словами, но и жестами, взглядом, ласковыми прикосновениями. Итак, ребята, какое новое чувство вы сегодня узнали? (Страх)

- Совершенно верно. Все люди когда-нибудь испытывают страх. Самое главное – это стараться его победить и помочь своему товарищу сделать это. На следующем занятии мы с вами и будем этим заниматься. А сейчас – до свидания!

Конспект психологического занятия «ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА»

Цель:

1. Помочь детям эмоционально сблизиться друг с другом.
2. Снять тревожность в общении со сверстниками.
3. Развивать эмпатию.
4. Развивать умение детей справедливо поступать при разделе сладостей.
5. Воспитывать чувство доброжелательности друг к другу.

Материал к занятию:

Кукла пчелки, медальки (шапочки) с изображением пчелок, фонограмма полета шмеля.

Коробка-сюрприз с письмом от сороконожки, карточками-пиктограммами, конфетами.

Кубики, обручи для пролезания сороконожки.

Ход занятия:

• Здравствуйте, ребята! Мне очень приятно вас всех здесь видеть. Давайте поздороваемся друг с другом, называя ласковым именем. Например, Здравствуй, Илюшенька или добрый день, Дашенька.

Дети здороваются друг с другом, называя ласково по имени.

- Молодцы! Когда вы называли друг друга ласково, что вы чувствовали? Какое у вас было настроение?
Веселым, радостным.
- Конечно, настроение у вас поднялось, вам стало весело и радостно. А если мы будем всегда обращаться друг другу ласково, тогда у нас всегда будет какое настроение? Совершенно верно!
Звучит фонограмма полета шмеля, появляется пчелка.
- Ой, ребята, посмотрите, у нас гости. Это веселая пчелка Жу-Жу. Только почему-то она сегодня грустит. Что-то произошло. Сейчас мы узнаем.
Педагог приставляет пчелку к уху, слушая, что она ей «жужжит».
- Вот, оказывается в чем дело! Ребята, у нее нет друзей-пчелок, потому что они все спят, а она спать не хочет и ей одной скучно. Что же нам с вами сделать, ребята?
Дети вы сказывают свои мнения.
- А давайте превратимся в пчелок, которые летают с песнями «ж-ж-ж». На слова «День!» вы будете летать по всей группе и жужжать. Если я скажу «Ночь!», - вы замолкаете и, присев на корточки, засыпаете.
Дети играют в игру «Пчелкины песни»
- Теперь у пчелки все в порядке и она решила остаться у нас в детском саду до весны, чтобы все ребята стали ее друзьями. А в подарок пчелка нам дарит вот эту большую коробку.
В группу вносят большую коробку с огромным бантом.
- Посмотрите, какая большая коробка с подарком. Давайте посмотрим, что в ней. Ой, здесь какая-то записка. В ней написано: «Я услышала от пчелки, что вы с ней очень хорошо подружились. У меня тоже нет друзей. Мне тоже очень хочется с вами подружиться. Ведь дружба – это очень хорошо. Сороконожка.» Ну что, ребята, давайте подружимся и с сороконожкой. А для этого мы сейчас с вами превратимся в большую сороконожку, которая будет ходить по группе и преодолевать различные препятствия. А головой нашей сороконожки будет Настя.
Дети играют в игру «Сороконожка».
- Ну вот и замечательно, теперь и у сороконожки тоже есть много друзей. Давайте посмотрим, что же еще лежит в нашей коробке-подарке? Ой, какие-то карточки. Они, по-моему, вам должны быть знакомы.
Из коробки достаются пиктограммы с изображением эмоциональных состояний: радость, грусть, злость, страх и раздаются детям.
- Ребята, посмотрите на свои пиктограммы и расскажите, какая у вас на карточке эмоция и когда она может у нас с вами возникнуть.
Дети играют в игру «Лото настроений», описывают эмоции и объясняют, почему они возникают.
- Очень хорошо. Все вы мне рассказали, молодцы. Посмотрите, что еще было в этой коробке. Что это? Догадайтесь, чего любят пчелки и маленькие дети? Конфеты, правильно! Что нам с ними сделать, чтобы всем деткам досталось, и никому не было обидно? Конечно, конфеты нужно поделить поровну! Правильно. Вы очень хорошо и справедливо поделили конфеты. Я очень вами довольна!
- Ну что ж, мои дорогие! Мы должны с вами расставаться. А перед тем, как мы это сделаем, давайте вспомним, что мы сегодня делали? В какие игры играли?

Что больше всего вам понравилось? И так, мы говорим друг другу до свиданья. С нетерпением буду ждать новой встречи с вами!

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ 5-ТИ ЛЕТ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Тема: « ЗРЕНИЕ – ОРГАН ПОЗНАНИЯ » Конспект № 1 познавательного занятия

Задачи: привлечь внимание детей к тому, что всё, что мы видим вокруг, мы видим, благодаря зрению. Глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению.

Ход занятия: Предлагаю детям отгадать загадку:

Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят. (Глаза)

- А зачем человеку глаза? (Чтобы видеть друг друга, разные предметы, не упасть, когда идёшь и т. д.)

- Глазами мы можем видеть и большие и маленькие предметы. Какие большие предметы вы видите? (Окно, полки, игрушки и т. д.)

- А что вы можете увидеть маленькое-маленькое? (Картинки в книге, буквы).

- Да, можно увидеть маленькие буквы. Если хорошо видеть, то можно вдеть нитку в иголку, потому что ушко в иголке очень маленькое. А что легче видеть большие предметы или маленькие? (Большие легче).

- Если человек может видеть даже очень мелкие предметы, вдеть нитку в иголку, то про него говорят, что он хорошо видит, у него хорошее зрение. А все люди хорошо видят? (Нет, не все; некоторые видят плохо, они очки носят).

- Мне очень хочется, чтобы вы все были с хорошим зрением, но для этого надо знать и соблюдать ряд правил, о которых я вам расскажу.

- А сейчас у меня для вас есть ещё задание. Я вас приклеила и вы не можете повернуться, а сзади вас я что-то положила (*мозаику*). Скажите, что лежит сзади вас? Поворачиваться нельзя. (Не знаем).

- Почему не знаете, ведь глаза у вас открыты? (Потому что глаза спереди, а сзади глаз нет).

- Да, чтобы увидеть, надо глаза направить на этот предмет. Ну-ка направьте глаза, посмотрите, что я положила сзади? (Дети выясняют, что сзади лежит мозаика).

- На физкультурном занятии Юлия Николаевна даёт команду: «Два шага назад». Давайте попробуем, выйдите сюда: Дима, Катя, Богдан, Юля, Марина, встаньте друг за другом, сделайте два шага назад. Кому легче контролировать, чтобы не столкнулись Дима и Катя? Почему? (Диме, он стоит сзади и ему видно Катю, а Катя его не видит, у неё сзади глаз нет).

- А что он может сделать, чтобы не столкнуться? (Выставить руки вперёд, Катя их почувствует, и не будет наступать на Диму).

- А если всё-таки, Юля наступила Богдану на ноги, он ведь стоит сзади, что надо сделать? Надо ли Богдану сердиться на Юлю? Почему? (Нет, она ведь не специально, а потому что не видела, у неё глаз сзади нет).

- Как же надо поступить? (Руки выставить или извиниться). Давайте все вместе подвигаемся: встанем в колонну и будем танцевать: четыре шага вперёд, четыре шага назад. Повторяем четыре раза (возможен музыкальный вариант).

- Вы поняли, ребята, куда легче двигаться? Вперёд или назад? И что надо сделать, чтобы избежать столкновений?

(Вперёд легче, потому что видно впереди стоящего. Чтобы не столкнуться, надо руки выставить и не торопиться).

- А сейчас мы поиграем в игру «**Чудесный мешочек**». В мешочке лежат разные предметы (мячик, лента, кубик). Вы должны угадать, что нашли в мешочке, но с закрытыми глазами. Иди Лиля, мы завяжем тебе глаза, доставай один предмет и скажи всем, что ты достала? (Кубик)

- Правильно она угадала. Молодец, даже не видела, а отгадала, что это кубик. А какого он цвета? (Не знаю)

- Дети, а вы можете назвать цвет? Почему? (Синий, мы его можем увидеть, а у Лили глаза завязаны).

Игра повторяется 2-3 раза.

- Вот так чудесники наши глаза! Помогли увидеть нам разные предметы.

- Ребята, мы видим только то. Что близко к нам? (Нет, мы ещё видим то, что находится далеко).

- Можем мы знать, что находится на другой стороне улицы? Совсем далеко?

Вот мы с вами стоим на остановке, ждём трамвая. Кто-то говорит: «Трамвай идёт». Каким он кажется? (Сначала маленький, а потом как настоящий).

- Да, вдали все предметы выглядят маленькими, а вблизи большими. Так вот какие чудесные помощники есть у нас – это наши глаза: всё нам помогают видеть и о многом рассказать.

Конспект № 2 познавательного занятия «ГЛАЗА- ЗЕРКАЛО ДУШИ»

Цель: развивать у детей наблюдательность и восприимчивость психологического состояния других людей.

Материалы: картинки, на которых изображено лицо человека с разными выражениями глаз.

Ход занятия:

Разберемся вместе дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

- Ребята, мы с вами уже говорили о глазах, что они наши самые главные помощники. А можно ли узнать о человеке что-нибудь, если посмотреть ему в глаза? (узнать какого они цвета)

- Да, это верно. Но если вы ведете, что у человека веки и глаза покраснели. О чем это говорит? (что человек плакал и глаза красные стали. Что глаза устали. Что человек заболел).

- Что нужно сделать, чтобы глаза отдохнули? (нужно закрыть глаза и посидеть так. Когда глаза устают, надо поспать.).

- А если глаза у человека сами закрываются, веки становятся тяжелыми, он хочет их открыть, но они слипаются? (он спать хочет, ему отдохнуть надо. Может человек заболел и ему больно на свет смотреть).

- Да, ребята, когда человек устал или болен, его выдают глаза, они помогают нам понять, как же лучше повести себя в такой ситуации. Если мы видим красные глаза у мамы – то лучше не приставать к ней, дать ей отдохнуть; а если у друга такие глаза, то наверно надо быть к нему более внимательным.

- А можно по глазам узнать что человеку весело? Какие тогда глаза? (у него глаза радостные)

- Но вот вы увидели что-то страшное, не знакомое, какими станут глаза? (тогда глаза большие бывают, удивленные)

- А когда человеку спокойно и хорошо – какие у него глаза? (добрые, ласковые)

- Если человек сердится, могут его выдать глаза? Какие они будут тогда? (глаза у сердитого злые, страшные, не красивые)

Предлагаю детям выбрать картинки с изображением различных выражением глаз и рассказать, что они выражают.

- Но вот человек прячет глаза, не хочет посмотреть в лицо человеку. Почему? (ему не нравится этот человек. Он стесняется, потому, что он обиделся; может с ним никто не играет; наверно он что-то натворил и ему стыдно).

- Ребята есть такая пословица «Глазам стыдно, а душа радуется».

- Когда человек провинился и понимает, что это не хорошо и больше не хочет поступать плохо, ему становится спокойно и радостно.

- А сейчас вы покажете мне ваши глаза, я догадаюсь, что вы хотели выразить. Дети выражают глазами свое настроение.

- Но вот я вижу, что у Димы глаза веселые, а у Сережи - сердитые, Марина – скромно опустила глаза, они у нее стеснительные.

- Катя, а ты можешь узнать по глазам, какое сейчас настроение у Богдана? (Катя – у него глаза хитрые).

- Ребята, вспомните, что делают глаза у Тани в стихотворении А.Барто «Наша Таня»? (глаза у Тани плачут).

- Конечно, наши глаза могут плакать. А когда человек плачет, о чем говорят слезы? (когда обидел кто-то, человек плачет, если мама поругала; если книжку порвал, или сломал игрушку, становится жалко, и тогда плачем)

- Конечно, человек плачет от боли, от обиды, от жалости. А когда мама режет лук, у нее текут слезы, ей что, лук жалко? (лук глаза ест, она и плачет, их щиплет и слезы текут)

- А если дым от костра в глаза попадет? (человек плачет, потому, что дым ест глаза)

- А может человек от радости плакать? Когда это бывает? (когда бабушка долго не приезжала, и тогда они плачут мама и бабушка, когда приедут; когда игрушку новую купят, тоже радостно и слезы появляются)

- Да, ребята, по глазам можно узнать как чувствует себя человек хорошо или плохо. А мы должны подумать можем ли мы ему помочь, успокоить. Как можно помочь человеку? (угостить чем-нибудь, по спинке погладить, дать поиграть с любимой игрушкой, поцеловать, пожалеть, пригласить в гости).

- Конечно, всегда приятно, когда кто-то может тебе посочувствовать, поддержать, когда человеку плохо. А глаза всегда скажут, как ты себя чувствуешь.

Конспект № 3 беседы «БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА И ЗРЕНИЕ»

Цель: уточнить назначение частей лица предохраняющих и защищающих глаза. Выделить действия, необходимые для охраны органов зрения. Раскрыть отрицательное влияние факторов. Дать знания о расположении к свету при рисовании раскрашивании книг. Познакомить с применением контроля за положением головы при сидении за столом. Уточнить умения по уходу за глазами в различных ситуациях

Ход занятия: Читаю детям стихотворение И. Орлова «Ребятишкам про глаза».

- А сейчас ребята давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало.
- Какие по форме ваши глаза? (они круглые, как яблоко).
- Да, он так и называется – глазное яблоко. Но оно не твердое как яблоко, а мягкое. Как вы думаете его легко поранить? (легко).
- Поэтому оно и спрятано в ямочку – глазницу, а снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой оболочкой, она прозрачная – это роговица.
- Какого цвета бывают глаза? (синие, серые, черные)
- А у вас какие глаза? (у меня карие, а у меня голубые).
- Это радужная оболочка придает им такой цвет. А внутри нее просматривается черная точка – это зрачок, через него проходит свет внутрь глаза. Это самая главная часть глаза. С помощью зрачка человек видит.
- А все ли люди хорошо видят? (не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят)
- А как можно узнать что человек не видит? (он натывается на всё и спотыкается).
- Что использует человек, чтобы лучше видеть? (ему надо носить очки).
- Как очки помогают человеку? (там увеличительные стекла и маленькое становится как большое).
- Да, ребята, если человек надевает очки, он лучше видит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, то его зрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим? (у него слабое зрение).
- А когда человек вообще не видит света, для него всегда темно, как про такого человека говорят? (он слепой).
- Плохо быть слепым. Вспомните, как мы вчера с вами были с закрытыми глазами. Что мы не могли делать? (мы ходить не могли, не видели куда идти, могли упасть, не видели игрушек).
- Вот и слепые люди не могут делать разные дела, им необходима помощь. Как мы можем помочь слепым? (за руку отвести в магазин, дорогу помочь перейти, где светофор, что-нибудь купить в магазине).
- А еще кто может помочь слепому человеку идти по дороге? (мама, или дядя какой-нибудь: врачи помогают, делают уколы)..
- правильно вы говорите, но еще, ребята, есть специально обученные собаки, они называются поводыри, они водят слепых по улицам, помогают переходить дорогу. А еще, вы видели, что иногда люди ходят и стучат впереди себя по дороге палочкой. Такая палочка помогает слепым услышать, как она стучит и если стук звучит по-другому, человек знает, что впереди яма или камень, или лестница, и осторожнее двигается. Это тоже палочка – поводырь.
- А как еще можно помочь слепым? (посмотреть на дорогу и сказать слепому, что все машины проехали, можно идти. Сигнал подать. Есть такие светофоры, которые сигналият).
- Да плохо человеку, когда он теряет зрение, поэтому надо беречь глаза.

- Давайте попробуем сделать опыт: я капну на лоб маленькие капельки воды, вода потекла по лбу, но в глаза не вся вода попала. Что ее задержало? (брови не пустили воду).

- Когда мама моет вам голову и мыльная вода попадает в глаза, что бывает? (глаза щиплет. Слезы текут, глазам больно).

- А как можно защитить глаза от мыла? (нужно зажмуриться, закрыть сильно глаза).

- А если все же пот или мыльная вода попали в глаза и их начало щипать, начинаются слезы и смывают пот и мыльную воду, слезы помогают глазам быть чистыми.

- А как вы сами можете помочь глазам, если в них попал пот или мыло? (надо глаза промыть, ладошкой прикрыть, или платочком).

- Можно ли сразу мыть глаза? Что нужно сделать сначала? Чем вы будете мыть глаза? (водой и руками).

- А какие у вас руки? (ой, они грязные, их надо вымыть с мылом).

- Конечно, руки сначала надо помыть, а потом промывать глаза чистой водой. Подул сильный ветер, несет в лицо пыль, что ее задерживает? (глаза зажмуриваются, реснички соединяются и не пускают пыль).

- А если все же некоторым пылинкам удалось попасть в глаза, что тогда им поможет? (надо поморгать).

- А чем моргает человек? (веками).

- Да, веки они внутри влажные, они все время работают, как «дворники» в машине, омывая глаза, смывая с них пыль.

- А от чего глаза устают? (когда долго телевизор смотрели; когда долго читали; от яркого света).

- От яркого солнца и снега, что помогает глазам? (темные очки, они делают все темным и глаза не устают).

- Чтобы глаза могли дольше работать и не уставать, есть специальные упражнения. Я вам расскажу про слоника. Комплекс «Слоник» (дети выполняют движения глазами. Следить, чтобы дети не поворачивали голову, а двигали только глазами).

- Ребята, а что может быть опасным для глаз? (дети перечисляют: острые предметы, опасно ими размахивать за столом, ходить с острыми предметами, если упадешь, может в глаза попасть).

Рассматриваем с детьми картинки-знаки с изображением опасных для глаз предметов: ножниц, спиц, лекарств, нож, вилка, палка, карандаш и т.д.

Рассматриваем таблицы, как правильно сидеть при чтении и рисовании.

- Ребята, удобно ли глазам, когда читаешь книгу лежа? Давайте попробуем: предлагаю ребенку лечь на скамейку, взять книгу, что происходит с глазами? (они прикрываются, плохо видно).

- А сейчас давайте попробуем рисовать в темном углу комнаты. Удобно? (нет, света мало, на листе плохо видно линии).

- Так вот, ребята, чтобы сохранить зрение, надо запомнить несколько простых правил и постоянно выполнять их:

1. Не держи острые предметы (ножницы, спицы, нож, карандаш, вилку, палочку) острием вверх
2. Не читай лежа
3. Сиди за столом прямо
4. Смотри телевизор не долго и не с близкого расстояния.
5. Не рисуй в темной комнате.

А чтобы нам лучше запомнить эти правила давайте с вами оформим альбом – памятку, нарисуем картинку на эти правила.

Тема: «МЫ ДЫШИМ, ЗНАЧИТ ЖИВЁМ»
Конспект познавательного занятия

Цель: Дать детям понятие о том, что человеку для жизни необходимо дышать. Во время дыхания человек вдыхает кислород и выдыхает углекислый газ.

Предварительная работа: беседы с детьми из опыта: «Как мы дышали одеялом?», «Каким стало наше дыхание после гимнастики?»

Ход занятия:

- Ребята, мы с вами в течении дня занимаемся различными делами. Что мы делаем?
(Играем, гуляем, кушаем, пьём, занимаемся).

- Верно, мы делаем множество разных дел. А можем ли мы всё время, например, играть, рисовать?

(Нет, долго нельзя, устанешь, надоест).

- Согласна, от всего можно устать. Вот, например, чтобы жить человеку надо есть, пить, что-то делать. А он делает это постоянно?

(Нет, всё время есть нельзя).

- Послушайте стихи:

Миша, лёжа на печи
Ел коржи и калачи.
А во время передышки
Ел вареники и пышки.
Вскоре вся деревня Мишу
Доставала через крышу.

- Вот, что может произойти, если всё время есть. А вот однажды, я знаю, люди оказались долгое время без пищи и воды, но потом их спасли и все они остались живы. А вам случалось долго не кушать?(Ответы детей из личного опыта).

- А сейчас мы с вами вот что сделаем. Давайте закроем крепко рот и зажмём пальцами нос, и посидим так, кто дольше?

- Почему вы открыли рот и нос?(Задохнулись, воздуха не хватает, тяжело).

- Так без чего же человек не может прожить и нескольких минут? (Без воздуха, он не может не дышать, он может задохнуться)

- Действительно, без воздуха человек не может прожить. Мы дышим постоянно и настолько к этому привыкли, что даже этого не замечаем, играем мы или гуляем, днём и ночью, когда спим мы всё время вдыхаем свежий воздух и забираем из него кислород.

- Чем мы дышим?(Через нос и через рот).

- Да, мы делаем с вами вдох и выдох. При вдохе воздух попадает к нам в организм, а при выдохе, - выходит из него. Положите руку к себе на грудь и сделайте глубокий вдох. Что произошло?(Ответы детей).

- Обобщение: грудная клетка поднимается, она становится больше.

- А теперь ещё раз глубоко вдохните и выдохните. Что произошло?(Грудная клетка опустилась).

- Ребята, куда же попадает воздух при вдохе? (Там есть лёгкие).

- Да, ребята у нас в грудной клетке есть лёгкие, они похожи на воздушные шарики, которые мы надуваем. Они расширяются, когда мы вдыхаем и сдуваются, когда мы

выдыхаем. Когда мы с вами делаем вдох – воздух через рот или нос попадает в лёгкие. Посмотрите, как они выглядят внутри нашего организма. (*Рассматриваем схему движения воздуха в лёгкие*).

- Ребята, посмотрите: мы с вами вдыхаем воздух, он попадает в лёгкие, а затем через кровь по всему нашему телу, а когда мы делаем выдох, то уже не чистый воздух выпускаем из себя. Вдыхаем мы чистый воздух, в нём много кислорода, а когда, он пройдёт по всем органам, он становится уже нечистым, в нём много углекислоты. Давайте вспомним, как вы дышали под одеялом. Что произошло через некоторое время? (Стало трудно дышать, было душно, воздуха не хватало).

- Верно, под одеялом мало места. Чистый воздух туда не поступал, а загрязнённого становилось всё больше и поэтому таким воздухом дышать трудно.

- Так какой же воздух полезен человеку для дыхания? (Чистый, свежий).

- А где больше чистого воздуха?(На улице, в лесу).

- Да, ребята, в лесу, на улице больше чистого воздуха, в нём больше кислорода. Что же помогает очищать воздух на улице, в лесу? (Деревья и растения).

(*Рассматриваем схему*). Вот мы пришли в лес или в парк, там много деревьев, растений. Смотрите, мы дышим чистым воздухом, в котором много кислорода, а выдыхаем уже нечистый воздух, в нём больше углекислоты. А деревья забирают его, перерабатывают и отдают нам снова чистый воздух.

- Но если мы не можем часто выходить в лес, парк, просто на улицу, что же нам дышать плохим воздухом? (Надо форточки открывать, проветривать чаще комнату).

- Действительно, когда мы с вами выходим на прогулку, наша няня открывает все фрамуги, проветривает группу и спальню, чтобы мы смогли дышать чистым и свежим воздухом.

- А ещё что может сделать воздух в комнате чистым? (Цветы, растения).

- Верно, комнатные цветы тоже дарят нам много кислорода, делают воздух чище.

- А если их не будет в группе, дома? (Воздух станет плохим, не свежим).

- Так как же люди могут помочь сами себе? (Они должны беречь деревья, цветы).

- Верно, мы обязательно должны беречь леса и парки, цветники и растения в группе, ухаживать за ними.

- А чем же в городе загрязняется воздух? (Машины загрязняют, ещё дымом загрязняется).

- Да, воздух загрязняется от выхлопов машин, когда из труб идёт дым, когда много курят. Как же мы будем дышать таким воздухом, чтобы было легче? (Через нос, приложив платочек).

- А ещё почему надо дышать носом? (Чтобы не заболеть, когда холодно).

- А что происходит с воздухом, когда он проходит через нос? (Он согревается в носу, ещё там есть волоски, на них остаётся пыль и микробы).

- Действительно, воздух проходя через нос, очищается, согревается, поэтому мы, дыша носом, сохраним свое здоровье, горлышко у нас не заболит, потому что микробы в него не попадут.

Тема: «СЕРДЦЕ – НАШ МОТОР»

Конспект познавательного занятия

Цель: дать детям понятие, что сердце по сосудам гоняет кровь, которая несет всем клеткам пищу; помочь детям уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от трудности работы; выяснить с детьми, что надо сделать, чтобы сердце было сильным и крепким.

Ход занятия

Предлагаю детям вспомнить, как бегали на гимнастике, что проверяли после бега? (проверяли, как стучит сердце)

- А как оно стучало после бега? (быстро и сильно, часто, тук-тук)

- Действительно ребята, мы с вами слушали, как стучит сердце. А зачем оно нам нужно? (чтобы не умереть, чтобы двигать, чтобы жить, чтобы не болеть и не задохнуться)

- Ребята, наше сердце как мотор в машине. Пока мотор работает, машина движется. Сердце у человека работает всегда, даже когда мы спим.

- покажите мне свой кулачок. Вот такого же размера ваше сердце. А в какой стороне груди оно расположено? (с левой стороны)

- Что оно делает, как работает? (сердце стучит, тук-тук)

- Ребята, сердце работает так, как будто сжимается и разжимается кулачок (показываю детям). Оно работает как насос, гоняет по сосудам кровь и заставляет ее обегать все тело. Если кровь перестанет бегать по телу, то все клетки останутся без пищи и начнут погибать. Сердце находится внутри грудной клетки, поэтому его не видно. Но как врачи узнают, как работает наше сердце, нет ли сбоев в нашем «моторе»? (они слушают, в уши вставляют трубку и слушают; она «фонендоскоп» называется)

- Как еще можно определить, как работает сердце? Где можно хорошо услышать как сердце тук-тук, пульсирует? (дети показывают на грудь)

- Ребята, чтобы услышать, как работает сердце, можно послушать у груди, но можно и послушать свой пульс, найти его лучше на запястье (показываю детям и помогаю нащупать пульс). Послушайте, как стучит наше сердце. Оно работает также как на гимнастике? (нет, сейчас не так, медленнее).

Давайте попрыгаем и еще раз послушаем как работает наше сердце.

Физкультминутка «Мы веселые ребята»

Мы веселые ребята,

Любим прыгать и скакать.

Ну попробуй нас догнать.

(дети прыгают друг за другом на двух ногах стараясь догнать друг друга).

- А теперь еще раз послушайте свой пульс. Как стало стучать ваше сердце? (сильно, быстро-быстро, часто).

- Ребята, если наше сердце работает так же как сжимается и разжимается наш кулачок, то как сейчас он разжимается и сжимается? (дети показали быстрые ритмичные движения, сжимая и разжимая кулачок).

- Покажите как будет работать сердце, когда мы сидим спокойно? (дети показывают медленные движения кулачком)

- Да, ребята, когда мы в спокойном состоянии, наше сердце тоже спокойно работает. Когда человек выполняет легкую работу, сердце бьется быстрее, чтобы лучше подкормить клетки. Чем труднее работа, тем сильнее работает сердце. Но к такой работе оно должно готовиться, чтобы быть сильным.

- Что помогает сердцу быть сильным? (больше отдыхать, не прыгать, не бегать, не лазать).

- Что вы, ребята, мы же не можем все время сидеть, лежать. Что же делать, чтобы сердце привыкло к такой тяжелой работе? (пауза)

(тренировать сердце, спортом заниматься, гимнастику по утрам делать, бегать надо – бегать лучше на улице там воздуха больше).

- Вы правы, ребята, занятия спортом тренируют сердце, помогают ему дольше не уставать от тяжелой работы.
- А как вы думаете, в каком настроении человека его сердцу лучше работается? (когда веселый, добрый)
- А когда человек сердится? (он дрожит, напрягается)
- Да, человек напрягается, и сердце тоже напрягается и ему тяжелее работается. Поэтому лучше не ссориться, не обижать друг друга и тогда сердечку будет лучше работать.
- Психологическая пауза «Давайте улыбнемся друг другу». (Обыгрываем ситуации:)*
- Еще раз пощупаем наш пульс, что делает сердце в нашем организме? (стучит, гоняет кровь, пульсирует)
- наше сердце работает, кровь течет по сосудам, они похожи на речки и ручейки, которые пронизывают все наше тело. Посмотрите на свои руки и найдите эти «ручейки» и на ногах тоже (дети проверяют, находят «ручейки» на своем теле).
- А если носом удариться, что может потечь из носа? (кровь течет, когда палец порежешь тоже кровь течет)
- Что надо сделать, чтобы не текла кровь из ранки? (надо прижать ранку пальцем, руку согнуть, чистым платочком зажать ранку)
- Что еще можно сделать, чтобы остановить кровотечение? (йодом смазать, пластырем приклеить)
- Конечно, ранку смазывают йодом, они щиплют, но зато убивают микробов и закупоривают ранку, образуется пробка – болячка.
- Если ее скосырнуть, что произойдет? (опять кровь пойдет, много бинтика понадобится)
- А как вы думаете, ранка тогда будет больше или меньше? (больше, потому, что крови больше потечет).
- Действительно, она будет больше. Значит надо дождаться, когда ранка заживет, и корочка сама отпадет.
- Ребята, вот мы с вами и убедились, что кровь есть во всем нашем теле, и доставляют ее «ручейки» ко всем органам, потому что работает наше сердце.
- Что же нужно делать, чтобы оно хорошо работало? (тренировать его, спортом заниматься, не обижать никого, чтобы не ссорились люди).
- Конечно его надо беречь, но в месте с тем и тренировать, делать его сильным, выносливым. И мы теперь знаем как этого можно добиться.

Тема: «ДВИЖЕНИЕ – СУЩЕСТВЕННЫЙ ПРИЗНАК ЖИЗНИ»
Конспект познавательного занятия

Цель:

Дать детям представление о том, что наши части тела двигаются благодаря мышцам. Познакомить детей со свойствами мышц: выполняют разные движения, имеют защитную функцию.

Определить, что мышцы крепнут, когда напрягаются, без напряжения, тренировки они слабеют - человек быстро устаёт. Выявить необходимость тренировки и выполнения различных физических упражнений для укрепления мышц.

Ход занятия:

- Ребята, к нам в гости на занятие пришла кукла Катя. Смотрите, она похожа на человека. Но почему это только игрушка, а не человек?

(она не может двигаться, сама ничего не может делать).

- А вот у нас еще есть куклы. Как вы думаете у них руки и ноги двигаются? (куклы- марионетки). (нет, сами не двигаются, если только за ниточку потянуть).

- Да, я натягиваю ниточки и руки поднимаются. А теперь вы попробуйте, подвигайте этими куклами. Иди Дима, попробуй сделать так, чтобы поднялись руки, а теперь ноги. (дети по очереди приводят в движение руки и ноги куклы – марионетки).

- Хорошо, ребята, куклой мы можем управлять. А что помогает человеку поднимать руки, ноги, двигать туловищем, головой? (мы сами поднимаем руки, мы так хотим и они двигаются, мы руки поднимаем и кости сгибаются).

- Конечно, ребята, это мы даем разным частям тела задание согнуться, повернуться. Но помогают нам в этом мышцы. Они соединяют кости между собой и как резина могут сокращаться, становиться короткими, и растягиваться.

- Попробуйте с силой согнуть руку. Что сжалось в комочек? (это мышцы сжались, а когда распрямили руку шарика не стало).

- Верно, это мышца сначала сократилась, стала маленькой, а затем распрямилась- стала длинной. Покажите мне еще раз ваши «комочки» – я посмотрю, какие они у вас?

- Ух ты , Айдар – какой большой у тебя комочек, и у Кати, и у Лили, у Сережи тоже. А у тебя, Дима, еще не такой большой, и у тебя Кристина тоже не очень большой комочек. Вот ребята, у кого комочек больше, у того мышцы сильные, а кого меньше- значит мышцы еще не совсем сильные.

- Ребята, вы можете показать где у вас уши, стопа? А где мышцы находятся? (уши мы видим, стопу тоже. А мышцы не видно они внутри).

- Попробуйте закрыть глаза, а теперь откройте глаза, не двигая головой, посмотрите вверх, вниз, вправо, влево. Что помогает нам двигать глазами. (мышцы помогают).

- Да, мышца находятся везде, но мы их не видим, а только чувствуем. Посмотрите, вот стоит тяжелая гиря. Любой ее может поднять? (я могу, а я не могу, она очень тяжелая).

- Про кого говорят «слабак»? (он маленький еще, он худой, у него руки слабые).

- Что же нужно делать, чтобы мышцы были сильными? (гимнастикой заниматься, тренироваться, тяжести поднимать).

- Да, мышцы крепнут, когда они хорошо работают, а когда бездельничают, то делаются слабыми. Какие упражнения можно выполнять, чтобы руки были сильными? («сильные руки», отжимание на ладонях, предплечьях, «весы», «крылья»).

Давайте покажем эти упражнения.

Физкультминутка на ковре

(дети выполняют упражнения, которые перечислили).

- А что нужно делать, чтобы крепи ноги

(бегать больше, ходить пешком в садик, выполнять приседания, прыжки на одной и на двух ногах, наклоны разные).

- Действительно, ребята, такие упражнения делают сильными наши мышцы, которые бывают крупные и мелкие. Крупные мышцы большие - они сильные, а маленькие – слабее. Подвигайте пожалуйста только пальцами. (дети выполняют гимнастику для рук).

- Как вы думаете, нужно ли, чтобы мелкие мышцы были сильными, зачем это надо? (если руки слабые, уставать будут, рисовать долго не сможем, писать тоже надо долго).

- Правильно, ведь нам приходится рисовать, мастерить что-то, лепить, а («мы шагаем», « скачет зайка», « овощи», «снежинка», «птицы», и другие).
- С помощью мышц мы не только поднимаем тяжести. Посмотрите как выполняет упражнение с лентой Аделя. (девочка выполняет плавные круговые, винтообразные движения лентой. Ребенка можно подготовить заранее).
- Как вы думаете, ребята, в этом упражнении главное поднять ленту, она тяжелая? (нет, она легкая, надо рукой плавно водить).
- Да, мышцы могут делать плавные красивые движения. Покажите, какие красивые движения вы можете делать головой, плечами, руками, ногами, туловищем. Получаются хорошие танцы, когда человек красиво двигается под музыку. Покажите какие-нибудь красивые движения из танцев. (дети под музыку выполняют различные танцевальные движения. Садятся на места).
- Вот как хорошо мы с вами танцевали. Я вижу, мышцы у вас сильные, вы да же не устали. А теперь давайте потрогаем руку. Что прячут, прикрывают мышцы? (кости прикрывают).
- Да, мышцы прикрывают кости, а как вы думаете для чего?(нет ответа).
- Ребята, представьте себе, что кто-то упал и рукой ударился об острый край стола, что произойдет с рукой, если на руке будет только кость и кожа? (она может сломаться).
- Конечно, можно сломать руку, а что же ее может защитить? (мышцы защищают, они мягкие и не так больно).
- Да, мышцы защищают кости от ударов. Покажите где еще мышцы защищают кости. (на ногах, на спине, на груди).
- А защищают ли мышцы колени, локти? (нет, там их нет, там только кости).
- Значит мы можем их повредить, как же мы их можем защитить? (надо беречь колени, быстро не ползать, по голому полу ползать нельзя, надо ползать по ковру, на локти сильно не опираться, будет больно).
- Вот, вы сами и сделали вывод – что же помогает нам сберечь наши колени и локти.
- Благодаря чему мы двигаемся? (благодаря мышцам).
- Где они у нас живут?
(они есть везде на нашем теле, они кости прикрывают, они на руках, на ногах, и еще на спине).
- Что же надо делать, чтобы быть сильным? (упражняться, бегать, спортом заниматься, гимнастику делать).
- Да, ребята, я с вами согласна. Сильные мышцы делают человека сильным и ловким. Он долго не устает от любой работы.

Конспект № 2 беседы «ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ СПАСИБО ЗАРЯДКЕ»

Цель: Дать детям представление о том, что упражнения по трудности выполнения разные. Вначале надо выполнять упражнение полегче, а когда мышцы разогреются, разомнутся, можно приступать к выполнению трудных упражнений, формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

Материалы: мяч, палки, валик, два бруска. Панно, карточки с комплексом упражнений.

Методические приемы: Познавательная беседа, вопросы, ответы, выводы детей, беседа с родителями, практические действия детей на занятиях.

Предварительная работа: Дети заранее подготовлены к проведению упражнений из комплекса утренней гимнастики.

Ход занятия:

– Ребята, вы помните стихотворение

«Каждый день зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым!»

– А зачем люди делают зарядку? (чтобы сильным быть и бодрым; чтобы мышцы сильными были; чтобы не болеть)

– Действительно, ночью вы спали, мышцы ваши отдыхали и утром их надо размять, подготовить к работе на целый день. Поэтому и надо сделать упражнения, чтобы разогреть, размять мышцы.

Но только ли люди делают зарядку? Что делает кошка, когда проснется?

Собака? (Она потягивается; спинку выгибает; еще лапки вытягивает и царапает ими. собака тоже потягивается; еще она подпрыгивает и бегаёт потом везде).

– Вот видите, день всегда должен начинаться с зарядки, с утренней гимнастики. На утренней гимнастике мы с вами выполняем упражнения легкие и трудные. Вспомните какое самое трудное? («Наклоны к ноге», - когда сидишь на полу; «Индеец в дозоре», - лежа на полу; «Корзиночка», - лежа на животе и т.д.)

– А кто догадается, почему эти упражнения самые трудные? (потому что мышцы сильно напрягаются; потому что на туловище нагрузка больше).

– Посмотрите на эти предметы. Что из них труднее поднять? Почему? (Валик, потому что он тяжелее; мышцы будут сильнее напрягаться).

– Попробуйте из этих предметов сложить человечка. Что подойдет для туловища? (Валик).

– А что для рук? (Палки)

А для ног? (Бруски)

Для головы? (Мяч)

(Дети выкладывают человечка из пособий)

Что здесь самое тяжелое? (туловище)

– Почему же самое трудное упражнение, когда поднимают туловище? (Потому что мышцы сильно напрягаются, потому что быстро устаешь).

– А что тяжелее: рука или нога? (Нога тяжелее).

– Вот поэтому, для ног упражнения труднее, а для рук – легче.

Покажите легкие упражнения, тяжелые упражнения.

(дети выполняют на ковре упражнения для рук, для ног)

– Всегда начинать зарядку надо с потягивания. Поэтому, какое упражнение вы бы поставили первым? («Поднимание рук вверх», «Поднимание палки», «Косички вверх» и т.д.).

– Хорошо, затем легкие упражнения. А когда мышцы проснутся и разогреются, тогда какие будут упражнения? (Тогда трудные сделаем, для туловища, они тяжелее).

– Хорошо, а чтобы потом отдохнуть, какие будем делать? (снова полегче возьмем, можно первое упражнение повторить)

– Давайте вместе попробуем подобрать упражнения для зарядки и выполнить их.

– Первое упражнение подберет Дима. (Ребенок выкладывает на панно карточку с изображением первого упражнения комплекса)

– Какими будут следующие упражнения? (ребята по очереди выкладывают на панно комплекс утренней гимнастики).

- А теперь кто покажет всем ребятам, а они выполнят первое упражнение? (Дети называют упражнение, показывают исходное положение, и выполнение каждого упражнения по очереди, сами его не выполняют, а следят, как делают все дети).
- Какие вы молодцы, ребята! Умеете и показывать упражнения и выполнять их. И я даю вам поручение провести зарядку утром в субботу и в воскресенье дома с мамой, с папой, с братом, с сестрой. А в понедельник вы мне расскажите, что получилось.
- Правильно ли они выполняли упражнение. Может быть вы придумаете новое красивое упражнение с мамой или папой, и покажите нам его. Хорошо?
- Ну, вот и договорились!

Конспект № 3 опытно-познавательной двигательной деятельности детей (после сна)

Цель: Дать детям представление о том, что сильными должны быть все мышцы. Выделить: мышцы крепнут, когда они напрягаются, если мышцы не напрягать, не заставлять работать, они слабеют, и человек будет быстро уставать.

Ход занятия:

- Ребята, вспомните, когда вы просыпаетесь, какое первое упражнение в постели вы делаете? (Потягивание, руки за голову, вытягиваемся и тянемся)
- Покажите, как человек потягивается? (Ребята стоя поднимают руки вверх, встают на носки и тянутся вверх)
- А для чего это упражнение? (чтобы мышцы проснулись, их разбудить надо, они устали все время лежать).
- Когда мы видим человека всего согнутого, ноги согнуты, то он красиво смотрится? (нет, он не красивый, он как будто старичок согнутый)
- Покажите такого человека (дети показывают различные позы; согнутая спина; ноги согнуты)
- А почему он такой, этот человек? (у него мышцы не развиты, они слабые у него, у него ноги слабые. Вот и не держат, у него и голова набок, тоже не держится).
- Что же нужно сделать, чтобы человек подтянулся и был стройным? (надо зарядку быстро сделать, упражнения разные, руки вверх поднять, потянуться).
- Что мы делаем, когда хотим показать, что мышцы у нас сильные? (мы руку сгибаем и напрягаем ее, у нас комочек получается, у кого больше бывает, у кого меньше, значит кто сильный – у него больше комочек, кто слабый – у того меньше).
- А если мы не будем напрягать руки, что получится? (они слабые станут и ничего поднять не смогут, и еще устанут быстро, когда рисовать будем)
- Да, когда мы действуем с напряжением, то мышцы становятся сильнее. Покажите еще упражнения, в которых хорошо напрягаются руки. Физкультминутка. (Дети показывают упражнения: «крылья самолета», «рывок руками согнутыми в локтях у груди – в стороны», «весы», «отжимаемся от пола»)
- А теперь покажите упражнения для ног: (дети выполняют приседание, наклоны из положения стоя: достань носки ног, сели-встали – из положения сидя – ноги скрестно)
- А какие упражнения помогают укрепить мышцы спины? («качели», «наклоны вперед из разных положений (сидя, стоя)» и т.д.)
- А как узнать, сильные мышцы или нет? (когда сильные – они долго не устают, кто больше раз поднимет гирию, тот сильный, кто может больше раз присесть, тоже сильный)

- А как узнать, хорошо мышцы напрягаются или нет? (когда мы делали упражнение «рыбка», «индеец в дозоре», «качели», тогда спина немного болела и живот, и трудно было эти упражнения делать, еще когда по-медвежьи ходили, или гусиным шагом)
- Верно, многие упражнения помогают хорошо напрягать мышцы, тренируют их, они привыкают и потом мы легко выполняем разные упражнения.
- А как вы думаете, достаточно если у человека сильные только руки? (если руки сильные, он что хочешь может поднять, а если ноги слабые – он тогда упадет, не удержит).
- Конечно, если ноги слабые, то они не удержат туловище, да еще с грузом в руках.
- А что будет если у человека только одна рука будет сильная? (если что-то тяжелое нести, то рука быстро устанет а другая не сможет помочь, она слабая)
- Поднимите руки, кто из вас хочет, чтобы мышцы были сильными (дети все хотят быть сильными)
- Так, что же надо делать, чтобы быть сильным? (гимнастикой заниматься, мышцы укреплять, поднимать тяжести – тренировать мышцы, еще бегать можно – ноги сильными будут)
- Вот мы с вами и выяснили, что нужно делать, чтобы мышцы были сильными. Давайте еще поиграем в игру «Разложи карточки» и уточним, какие же упражнения делают сильными разные части тела. (Дети называют нарисованные на картинках упражнения и определяют, какая часть тела при этом работает).

Тема: «ЯЗЫК – ОРГАН ЧУВСТВА» **Конспект познавательного занятия**

Цель: уточнить знания детей о роли языка в пищеварении: язык смачивает пищу слюной, узнает вкус пищи, переворачивает пищу во рту, пища согревается во рту, язык помогает издавать звуки.

Ход занятия.

- Послушайте загадку:
- «Толстый, красный, мокрый, подвижный» – что у вас во рту? (язык)
- А. про что же загадка? (загадка про язык).
- Посмотрите в зеркало на язык. Какой он? (как лопата, красный, кочками, мокрый, толстый, двигается).
- Зачем мы едим, зачем нам пища? (мы едим потому, что хочется есть Чтобы дышать. Чтобы играть. Смеяться. Работать. Чтобы жить).
- А, машина может ездить без бензина? (она будет стоять, не сдвинется с места, Не поедет, потому, что у нее нет бензина).
- Да, действительно, машина с места не сдвинется, будет стоять на месте, потому, что у нее нет бензина, а человек может жить без еды 30-40 дней. У человека – голова, пятки, руки, спина, сердце и даже волосики все «едят» столько, сколько им нужно.
- Куда сначала попадает пища? (в рот, на зубы, на язык).
- Что происходит с пищей во рту? (мы начинаем есть, жевать, жуем зубами, язык помогает).
- Что делает язык? (он помогает жевать, толкает пищу, переваливает пищу).
- Наш язык, он как на посту стоит, что попадает в рот, он пробует на вкус.
- Посмотрите на тарелке соль и сахар. Сразу не узнать где что лежит?
- Как можно узнать? (надо попробовать, лизнуть языком, положить на кончик языка).
- Что почувствует кончик языка? (сладкое, соленое, противно от соли, хорошо, когда сахар)

- А, если из продуктов попробовать соленый огурец, рыбу, капусту? (языку понравится, он будет помогать жевать, не выплюнет).
- Сможет ли язык определить кислое, горькое? (язык почувствует, будет двигаться, если не понравится человек выплюнет).
- А можно ли попробовать все подряд, стиральный порошок или удобрение? (нет нельзя, можно заболеть, будет противно, может вырвать).
- Да язык он чувствует вкус продукта, какой он, боком и кончиком определяет если что-то против него то человек быстро выплюнет, вход воспрещен.
- Как можно определить, что продукт съедобный? (глазами посмотреть, носом понюхать, по запаху, хорошо пахнет или плохо).
- Да, язык подскажет, какой на вкус этот продукт.
- А почему язык мокрый, даже когда мы не пьем?
- Подвигайте языком, что вы чувствуете? (он мокрый).
- Что смачивает язык, как это жидкость называется? (это слюны).
- Попробуйте проглотить таблетку и пищу без слюны, что получится? (нужно чтобы была слюна, без слюны не проглотить, будет сухо без слюны, плохо будет глотать).
- Да, слюна смачивает пищу, разбирает ее, слюна еще и санитар. Она уничтожает вредных микробов, которых особенно много в невымытых овощах, фруктах и на грязных руках.
- Но слюна здесь не всегда помогает, что нужно сделать? (мыть фрукты. Мыть овощи. Мыть хорошо с мылом руки).
- И еще есть у нас один санитар он находится в горле – это миндалины, которые стараются не пропустить микробы.
- Если миндалины не справляются, микробов очень много? (будет больно глотать. будет болеть горло, появиться температура, заболеть можно, придет врач).
- Как врач проверяет, прощупывает миндалины в горле? (скажет открыть рот, сказать «А», палочку положит на язык, потрогает шею).
- А еще у человека бывает ангина, отчего она бывает? (от мороженого, от холодной воды, когда кричишь на улице зимой, поешь снега, пососешь сосульку).
- Язык может рассердиться и сказать «Глупый мальчик, заставляешь меня пробовать снег, но мы его сначала согреем, а потом проглотим, раз ему так хочется»
- И мороженное попадает в рот, на языке оно растаивает и согревается, если порция маленькая и человек согреет, задержит холодную пищу, если не успеет согреть, язык глотает, холод доходит до миндалин, они заболеют, у человека будет ангина.
- Если мама купит мороженное, что она скажет? (ешь понемногу, глотай, когда растает, поддержи во рту, потом глотай, не торопись).
- А, если съесть много мороженого, что будет? (можно заболеть, горло заболит, будет температура, придет врач, будет делать уколы, нужно глотать таблетки).
- Да, ребята за здоровьем нужно следить и не глотать сильно холодной пищи, воды, не есть снег, сосульки.
- Наш язык помогает произносить звуки, еще при помощи языка мы едим. (говорим, поем).
- Произнесите букву «Р», что будет делать язык? (язык движется, прыгает, поднимается вверх).
- Произнесите букву «С», что будет делать язык? (упирается в зубы, толкает воздух).
- Смогли бы мы без языка говорить? (мы бы молчали, были бы немые)
- Есть такая пословица «Держи язык за зубами», как вы ее понимаете? (не показывать язык, не дразниться, не говорить плохих слов, не обзывать).
- Как можно обжечь язык? (когда пьешь горячий чай, ешь горячую пищу).

- Что нужно делать? (пить теплый чай, ждать когда пища остынет).
- Вы видели как лягушки и другие пресмыкающиеся охотятся на насекомых. (ловят языком, открывают рот).
- А, люди высовывают язык, чтобы поймать комара, мух? (люди не едят комаров и мух, не высовывают язык).

Наш язык очень важный орган, он помогает жевать пищу, смачивает слюной, узнает ее на вкус. Язык нужно беречь от сильно холодной и горячей пищи.

При помощи языка мы издаем звуки, говорим, читаем, рассказываем, пользуемся им с утра до вечера.

Тема: «ЗУБЫ САМЫЕ ТВЕРДЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА»

Конспект № 1 познавательного занятия

Цель: Уточнить с детьми назначение зубов: откусывают кусочек, хорошо размельчают, пережевывают, участвуют в образовании речи.

Ход занятия.

- Давайте поиграем; ваши зубы – это воротики, зубы – это крылечко, открыли воротики, показали мне крылечко, показали друг другу. Посмотрите в зеркало на зубы, какие они, как они расположены? (зубы белые, близко стоят, между зубами щели, зубы редкие).
- Зачем человеку зубы? (чтобы есть, чтобы кусать, хорошо жевать, хорошо говорить, улыбаться).
- Как вы думаете, когда у человека нет зубов или уже выпали? (у маленьких детей, у стареньких дедушек и бабушек).
- Да, у человека выпадают зубы, нос стараются поставить искусственные, чтобы хорошо пережевывать пищу, хорошо говорить.
- А животным для чего нужны зубы? (для еды, чтобы жевать, защищаться).
- И человеку и животным плохо без зубов, зубы выполняют очень важную работу, они разжевывают, перетирают пищу.
- Как вы думаете, если проглотить не разжевав черствый хлеб, что вы почувствуете? (проглотить трудно, будет больно горлу).
- Если долго жевать? (легче проглотить, хлеб будет мягким, хлеб будет мокрым, горлу не будет больно, нужно попить).
- Почему взрослые говорят: «Жуй хорошо»? (чтобы не подавиться, когда ешь, не надо торопиться, разговаривать, хорошо жевать).
- Когда начинаете жевать, что во рту образуется? (появляются слюны).
- Возьмите яблоко, что сначала надо сделать? (откусить, начать жевать, жевать чтобы было мягким).
- Что у вас во рту получилось? (яблоко мягкое, нет кусочков, как варенье – мягкое).
- Да, зубы сначала откусят кусочек: хлеба, моркови, яблочка и т.д. Потом должны хорошо измельчить, а слюна в это время хорошо смочит мелкие кусочки и тогда пища отправится дальше.
- А скажите, вы любите конфеты, и их можно есть сколько хочешь? (нет, нельзя много есть, от них могут заболеть зубы).
- А если вы съели несколько конфет, что нужно сделать? (прополоскать рот, помыть зубы, вымыть сладкое из зубов).
- Зубы самая твердая часть тела, но и они тоже боятся микробов. После каждой еды в щелках зубов остаются крошки, маленькие кусочки, остатки пищи. В пище, которую

мы едим, в воде, которую мы пьем, даже в воздухе, которым мы дышим, всегда много маленьких микробов. Когда они попадают в рот, то остаются в крошках, остатках пищи, между щелками зубов, им там хорошо.

– Как избавиться от микробов? (почистить палочкой, полоскать рот, почистить зубной щеткой, почистить пастой, зубным порошком).

– А когда нужно чистить зубы? (когда ложимся спать, вечером, утром, когда встаем).

– Чистить зубы нужно утром и вечером, зубной пастой, зубным порошком, хорошо полоскать рот водой, чтобы вымыть остатки пищи. Жесткие волосики зубной щетки «выметут» микробов, поселившихся между зубами).

– Когда зубы начнут болеть, ломаться? (если не чистить зубы, не полоскать рот, грызть орехи, жевать кости).

– Некоторые люди открывают пробки, откусывают проволоку зубами, что же случится с зубами? (могут сломаться, начнут болеть, быстро будут портиться).

– А если зубы болят? (полечить у врача, поставить пломбы, походить на лечение).

– А лечение не помогло? (зуб выдернуть).

– Зубов станет меньше, человеку станет плохо пережевывать пищу? (нужно поставить искусственные зубы, вставить челюсть).

– Когда у дедушек и бабушек нет зубов как они говорят? (говорят плохо, не понятно, шепелявят, рот проваливается).

– Попробуйте открыть рот и без зубов сказать: «рак», «лошадка». Что получилось? (ак, ошака).

– Зачем же нужны человеку зубы? (хорошо жевать, переваливать еду, размельчать, говорить хорошо, улыбаться).

– Да, ребята, человеку очень нужны зубы, чтобы тщательно пережевывать пищу, размельчать, четко, понятно говорить, красиво улыбаться. Для этого нужно хорошо следить за зубами, чистить, полоскать, посещать зубного врача.

И у вас будут зубы здоровыми и красивыми.

Дать понятие, что зубы боятся холодного (мороженое нужно брать в рот понемногу, чтобы быстрее согрелось); (нельзя после холодного брать в рот горячее).

Конспект № 2 беседы: «Почему у крокодила болели зубы?»

Задачи: Активизировать знания детей о вредном влиянии микробов на разрушение зубов.

Формировать практические навыки пользования зубной щеткой, полоскания зубов.

Ход занятия

– Ребята, вы смотрели мультфильм «Птичка Тари»

Давайте вспомним, что случилось с крокодилом?

Ответы: У крокодила заболели зубы

Ему стало больно

Птичка вытаскивала из зубов остатки пищи

Она нашла больной зуб

Вытащила больной зуб

Крокодил сказал спасибо.

– Сейчас мы с вами проведем опыт:

Пусть расческа будет рядом зубов, а кусочки ваты между зубами – это «кусочки пищи» застрявшие в зубах.

– Возьмите зубную щетку и почистите зубы справа налево.

– Что получилось?

Ответы: вата двигается, вата вылезла немного.

– Повторите движение вверх – вниз, с одной и с другой стороны расчески. Что получилось?

Ответы: вата начала выпадать, все «кусочки» выскочили.

– Давайте повторим правила пользования зубной щеткой.

– Как начинаем чистить зубы?

Ответы: сверху вниз, справа налево.

– Почистить со всех сторон впереди вверх – вниз нижних зубов, снизу – вверх выметающими движениями.

– Как мы чистим зубы? Какими движениями?

Ответы: вверх – вниз (впереди), снизу – вверх (нижние зубы), выметающими движениями.

– Посмотрите на плакат, какими движениями еще можно чистить зубы?

Ответы: сверху зубов, вправо – влево, по кругу.

– Когда хорошо почистили что нужно сделать?

Ответы: хорошо прополоскать рот, прополоскать зубы.

– Почему же у крокодила болели зубы?

Ответы: в зубах было много разных предметов, там были остатки пищи.

– Как нужно правильно полоскать рот?

Ответы: набрать в рот воды, закрыть рот, полоскать много раз.

– Придете домой, посмотрите, как чистят зубы ваши родные мама, папа, брат, сестра.

– Покажите, как вы умеете чистить.

Конспект психологического занятия по теме:

«ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ»

Задачи:

1. Формировать дружеские взаимоотношения
2. Развивать у детей умение вести себя конструктивно в ситуации обиды.
3. Развивать наблюдательность по отношению к сверстникам; умение понять их чувства, желания.

Предварительная работа:

Чтение сказки о медвежонке, который обиделся на маму.

Материал к занятию: звукозапись с веселой музыкой, карандаши в ограниченном количестве, фишки.

Ход занятия:

- Ребята, вы помните, мы с вами читали сказку о медвежонке, который обиделся на маму? К каким последствиям это привело? Да. Скажите, а можно ли вообще обижаться на свою маму? Почему нельзя? Конечно, потому что мама любит своего ребенка и всегда желает ему только добра и хочет помочь.
- Ребята, я вам открою один секрет... чтобы обида не мешала дружбе. Игре, чтобы вы не дулись на своего друга или на родителей, нужно рассказать о своей обиде:
- Ты обиду не держи
- Поскорее расскажи!
- тогда станет намного легче, и человек, на которого вы обижались, будет знать, что вам это неприятно. Итак, запомнили секрет? Повторим еще раз:
- Ты обиду не держи
- Поскорее расскажи!

- А сейчас давайте поиграем в игру «Угадай, кто это». Вы загадаете кого-то из своих товарищей и опишете его, то есть расскажете, какой он или она, какого цвета волосы, глаза, с кем дружит, что умеет делать, чем любит заниматься. А мы с вами угадаем, о ком идет речь. Ну что, попробуем? Тогда начинаем!

Дети по кругу описывают своих товарищей, педагог помогает детям выслушать рассказ друг друга до конца, после чего дети угадывают, о ком из их группы шла речь.

- Видите, ребята, какие мы разные: и по внешности, и по характеру, и по поступкам. Но вы хорошо изучили друг друга.
- А сейчас, ребята, мы немного отдохнем. Я включу веселую музыку. Кто-то из вас будет показывать любые движения – танцевальные, спортивные, игровые, а все остальные будут за ним повторять. Каждый из вас побывает в роли ведущего.

Дети танцуют под музыку. В конце каждый выполняет понравившиеся ему движения.

- Ребята, какое время года скоро наступит? Конечно, лето. Давайте представим, что мы с вами находимся в лесу и слушаем его звуки.

Дети закрывают глаза и представляют летний лес с шелестом листьев, пением птиц.

- А теперь каждому из вас я дам карандаш определенного цвета, и вы нарисуете лес.

Для выполнения задания детям необходимо обмениваться карандашами; за наиболее конструктивные варианты поведения дети получают «фанты».

- Посмотрите ребята, как приятно, когда дружно выполняешь какое-то дело, помогать другим и самому получать помощь.
- Давайте теперь с вами встанем в круг, пожмем друг другу руки, отправим теплые пожелания каждому члену группы. Всего хорошего.

Педагог подводит итог всему занятию, беседует с детьми о наиболее интересных его моментах.

Конспект психологического занятия на тему: « ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ»

Задачи:

1. Формировать у детей представление о важности видеть лицо своего собеседника в процессе общения; смотреть ему в глаза.
2. Способствовать осознанию детьми важности выбора адекватных форм общения друг с другом.
3. Выявить характер взаимоотношений детей в группе при помощи рисунка; способствовать выражению в рисунке отношения к сверстникам.

Материал к занятию: клубочек ниток, фонограмма с задорной мелодией, подушки на подгруппу детей, материалы для рисования: бумага, цветные карандаши, корзина со сладостями.

Ход занятия:

- Добрый день, ребята!. У меня в руках... клубочек. Сейчас мы будем его передавать друг другу. Вы наматываете себе на палец нить от клубка и скажете любое вежливое слово: приветствия, прощания, благодарности.

- Видите, мы все связаны одной ниточкой. Добрые слова нам в этом помогли. А сейчас давайте с вами разобьемся на пары и выполним упражнение «спина к спине». Для этого сядьте спиной друг к другу по кругу.

Дети располагаются по кругу, образуя внешний и внутренний круги.

- Те из вас, кто сидит внутри круга, сейчас попробуют рассказать своему собеседнику о том, что произошло с ними интересного в эти выходные дни. Это может быть занятие, игра, прогулка с кем-то. А может вы чему-то научились, тогда об этом тоже расскажите. Итак, если все понятно, начинаем.

Если детям инструкция непонятна, педагог повторяет ее еще раз. После того, как все дети закончат рассказ, педагог предлагает поменяться ролями. В конце упражнения педагог начинает беседу с детьми.

- Скажите, удобно вам было беседовать в таком положении? Не очень, а вам хотелось что-то изменить? Мне тоже кажется, что при разговоре с товарищем нужно видеть его лицо.
- Общаясь друг с другом, разговаривая, очень важно видеть лицо своего собеседника. Вы убедились сейчас, что лицо, глаза, жесты человека тоже могут многое рассказать нам. Поэтому, общаясь с собеседником, сто мы должны делать? Правильно, нужно почаще заглядывать в глаза человеку, с которым вы играете, общаетесь.

Педагог предлагает детям остаться в парах для выполнения следующего упражнения. Для этого каждой паре он дает подушку.

- А сейчас мы с вами попробуем вести разговор о любимой телепередаче. Только один из вас будет стоять, а другой сидеть на подушке, которую я вам дала. Готовы? Тогда начнем!

После окончания разговора детей педагог предлагает поменяться ролями. После того, как дети закончили разговор, педагог предлагает поделиться впечатлениями от общения.

- Удобно ли было так разговаривать? Так, вам хотелось быть ближе друг к другу. Тогда встаньте или сядьте так, чтобы ваши глаза были напротив друг друга и продолжите беседу с товарищем.

Дети продолжают разговор в позиции «глаза в глаза». Педагог предлагает снова поделиться впечатлениями от такого общения.

- Конечно, для самого приятного общения, в котором всем собеседникам было комфортно себя чувствовать, лучшая позиция «глаза в глаза».
- А сейчас, ребята, давайте нарисуем с вами ваших друзей. Я знаю, что Вика дружит с Машей, а Петя – с Сашей. У каждого из вас есть друг или вы хотели бы подружиться с кем-то из своей группы. Можно нарисовать друзей в образе цветов (если друг напоминает вам какой-то цветок), или в образе какого-то животного. Пусть вам подскажет ваша фантазия.

После рисования педагог обсуждает нарисованное с каждым из детей, стремясь выяснить характер взаимоотношений сверстников. Рисунки раскладываются на столе.

- Видите, какая яркая у нас получилась галерея друзей. Такие красивые люди, животные, цветы. Дружба приносит нам много радости.
- А сейчас объявляю «минуту шалости»: вы можете подвигаться, поиграть так, как вам хочется.

Под задорную музыку дети выполняют различные движения, играют, «шалют».

- Ребята, у меня для вас радостная новость: нам прислали корзину со сладостями из соседнего детского сада. Как мы с ней поступим? Вы предлагаете совершенно правильно – нужно поделить поровну, на всех.

Педагог помогает детям разделить поровну сладости, напоминает о необходимости угостить помощника воспитателя группы.

- Видите, ребята, как приятно, когда всем досталось поровну, все счастливы и довольны.

Педагог подводит итог занятию, предлагает детям выразить свое отношение к нему.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6-ТИ ЛЕТ ПО ПРИОБЩЕНИЮ К ЗДОРОВОМУ ОБРЗУ ЖИЗНИ

Тема: «МОЗГ - ВСЕМУ ГОЛОВА» Конспект познавательного занятия

Цель:

Дать детям представление о том, что мозг принимает сигналы из окружающей среды и принимает решение о поведении человека; мозг управляет работой внутренних органов.

Познакомить детей с мерами по предупреждению переутомления.

Ход занятия:

- Представьте себе, что у вас дома зазвонил телефон, мама идет к нему и берет трубку. Как вы думаете, какой орган дает команду, что нужно идти к телефону? (головной мозг)
- Тогда еще: вам задают задачу – у тебя было одно яблоко, а папа дал тебе еще одно, сколько стало яблок у тебя? Какой орган решил эту задачу? Где он находится? (головной мозг, в черепе)
- Да, он называется головной мозг и находится в голове. А защищает мозг что? - Правильно, череп. Мозг прячется за прочными костями черепа. Головной мозг – главный командный пункт организма. Чтобы человек ни делал, всем управляет он (головной мозг).
- Кто ему говорит, что вокруг творится? От кого он принимает донесения и сигналы? Кто ему докладывает? (глаза, нос, уши, язык)
- Про что докладывают глаза? (свет горит или нет; вокруг собаки; где еда)
- Уши? (звонит телефон; приехала машина; кто-то разговаривает)
- Нос? (чем пахнет; есть ли воздух; как пахнет цветок)
- Кожа? (холодно или жарко; мокро или сухо; щекотно ли; удары; уколы)
- Язык? (сладкая еда или горькая; кислое, горячее или холодное)
- Прозвучал звонок в дверь. Уши докладывают: кто-то звонит в дверь. А головной мозг командует – взрослых дома нет, к двери не подходи. У мамы и папы есть ключ, они сами откроют дверь. Как выдумаете: правильно решает мозг? (правильно)
- Если он ошибается, то может произойти беда! Что может случиться? (нас заберут бандиты)

- Идет по дороге мальчик, глаза дают сигнал – навстречу бежит собака. Головной мозг говорит – будь осторожен, собака чужая, не размахивай руками. Правильно ли решает головной мозг? (да, она может укусить)
- Или глаза и кожа дают сигнал – пошел дождь, а головной мозг говорит, как вы думаете, что? Правильно, необходимо спрятаться или быстрее бежать домой.
- Значит, мозг все время принимает донесения и сигналы, а в ответ посылает приказы ногам, рукам, пальцам, всем частям тела, что делать, как поступать.
- Однако это еще не вся работа мозга, он внимательно следит и за работой внутренних органов.
- Какие вы знаете внутренние органы? (Сердце, легкие, желудок и т.д.) Когда ты бегаешь и сидишь сердце одинаково бьется? (нет, когда мы бегаем оно бьется быстрее и сильнее, а когда отдыхаем оно работает медленно)
- Всем внутренним органам он все время дает приказы- как сейчас надо работать. Без помощи мозга мы не могли бы ни двигаться, ни говорить, ни читать. Не могли бы думать
- Как вы думаете что помогает нам запоминать стихи и песни, которые мы разучиваем в детском саду? (головной мозг). А вы, когда заходите в д/с быстро находите свою группу? А музыкальный или спортивный зал? (да). Да, мозг запомнил и теперь вы сразу идете туда, где ваша группа! Своих родителей вам узнавать также помогает он. Давайте поиграем в игру, и узнаем, чей мозг может больше запомнить «Посмотри и запомни».
- Как вы думаете, мозг много работает? (Конечно) Если в крови мало кислорода, то клетки мозга начинают возмущаться и протестовать. Вот почему, когда сидишь в душной комнате, начинает болеть голова. У вас бывало такое?
- Мозг подает тревожный сигнал: «Мне не хватает кислорода! Беги скорее на свежий воздух!». Зачем же надо чаще гулять на улице? (чтобы много кислорода было в головном мозге, чтобы головной мозг отдохнул, будем очень много знать)
- Если много бегаешь, прыгаешь, то потом хочется посидеть. Устают и руки, и ноги. Как вы думаете, а мозг устает? (Да)
- Он может отдыхать, когда глаза видят? Почему? (нет, потому что все органы ему подают сигналы и он должен отдавать команды другим органам – рукам да ногам).
- А когда же мозг отдыхает? (когда мы спим, головной мозг не получает никаких сигналов и мы засыпаем).
- Да, глаза посылают сигналы и мозг их должен перерабатывать. Наш мозг отдыхает, когда глаза закрыты. Чтобы отдохнуть что нужно сделать? (посидеть, полежать в тишине, закрыть глаза) Почему в тишине? (Потому что уши тоже отдыхают и не посылают в головной мозг сигналы, чтобы он работал). Лучше всего мозг отдыхает ночью, когда в комнате темно и тихо, когда спальня проветрена и мы спим.
- Есть еще одна важная работа мозга - это текущий ремонт. Пока вы спите, особые «бригады нервных клеток» руководят восстановлением в организме того, что истрачено за день. Вот почему, как бы мы не устали вечером, утром просыпаемся снова бодрыми и полными сил. За ночь наш организм

отдохнул и обновился, снова готов к работе, поэтому и говорят утро вечера мудренее.

- А что хорошо разбудит и взбодрит утром организм и мозг? (зарядка)
- Теперь мы с вами точно знаем, какой важный орган- головной мозг. Наверняка и отношение наше с вами к нему должно быть особенным? (его нужно охранять, не бить по голове, чтобы не было сотрясения, надо беречь голову от ударов при игре и во время выполнения упражнений, больной головной мозг не сможет управлять нашим организмом и мы можем умереть).
- Сколько проблем решает за день головной мозг? Как вы думаете это ему на пользу? Да, чем мы больше думаем, тем умнее становимся. А вот когда человек ленится и не дает работу головному мозгу, тогда он мало чему научится и будет способен решать только самые простые задачи.
- А сейчас я предлагаю вам потренировать мозг и поиграть в игру «Посмотри и запомни». На столе выложены 10 предметов и накрыты тканью; один из вас подойдет к столу, я ткань убираю, он смотрит, запоминает (10-15 сек.). Затем тканью опять закрываю игрушки. А он перечисляет те предметы, которые запомнил. Выигрывает тот, кто запомнил наибольшее количества игрушек.
- Итак, теперь мы с вами знаем, как мозг управляет работой наших внутренних органов. А еще с чем мы познакомились? Конечно, с мерами по предупреждению переутомления. Теперь мы будем всячески оберегать нашу голову от травм и излишних умственных нагрузок.

Тема: «КОЖА - ОРГАН ДЫХАНИЯ И ТЕПЛОРЕГУЛЯЦИИ»

Конспект № 1 познавательного занятия

Цель: дать детям представление о функциях кожи: защищает внутренние органы от неблагоприятных внешних воздействий; она не промокает; сообщает, что происходит с теплом (жарко или холодно, давит на него что-нибудь, царапает или жжет.)

Атрибуты к игре «Загадочный мешок»

- кубики пластмассовые разного цвета и размера, мягкие игрушки, карандаши разного цвета, резиновые игрушки.

Ход занятия:

- Ребята, давайте с вами поговорим?
- Чем покрыто тело рыбы? (чешуей)
- Кошки? (шерстью)
- Птиц? (перьями)
- А чем покрыто наше тело? (кожей)
- Ребята всё тело покрыто кожей? (да)
- (Нет ни одного места где нет кожи)
- Что будет, или как реагирует кожа, когда мы входим в воду (вода покроеет все тело, но кожа не впитывает воду, не пропускает её внутрь).
- Чем является кожа для нашего организма? С чем можно сравнить (панцирем, одеждой).
- Вспомните: ноги ваши промокают, если вы в резиновых сапогах заходите в воду (нет).
- А почему? (резина не пропускает воду) кожа так же не пропускает воду вовнутрь к другим органам.

- Чем является кожа для внутренних органов? (охраняет внутренние органы).
- Правильно, кожа защищает внутренние органы от воздействия воды.
- У кого из вас был синяк? Где он был? (на ноге, на лбу, на колене).
- От чего он появился? (стукнулся об стол, упала с велосипеда, об дверь).
- А сама кожа при этом отделяется чем? (синяками).
- Что она на себя принимает? (точки, удары).
- За неосторожность человека или неуклюжесть расплачивается кожа.
- Значит кожа не только защищает внутренние органы от воды, но и от ударов.
- Ребята, как узнать горячий предмет или нет (щекой, рукой, локтем, пальчиком).
- Если надо узнать горячий предмет или нет, следует смочить палец и чуть-чуть прикоснуться к предмету.
- Что скажет кожа? (горячий предмет или холодный).
- Вдруг неосторожно мы проливаем горячее, что произойдет с кожей? (будет ожог).
- Защищая другие органы, что происходит с кожей? (сама повреждается, страдает).
- Да часто сама страдает.
- Ребята, потрогайте, погладьте, потяните кожу.
- Что можно про нее сказать? (кожа шелковистая, мягкая, нежная, твердая).
- Какая она, когда гладите? (гладкая).
- Зачем складки в локтях, суставах пальцев, коленях? (чтоб складывать пальцы, кулаки, сгибать руки, ноги).
- Сделаем такой опыт правой рукой захватываем складки кожи на локте пальцем левой руки. Затем медленно сгибайте левую руку. Что происходит с кожей? (она соскальзывает, растягивается, она тянется, как резиновая).
- Еще какая? (эластичная).
- Зачем нужны складки? (разгибать).
- Кожа иногда может нам глаза заменить? (да).
- Поиграем в игру «Загадочный мешок».
- С закрытыми глазами будем узнавать гладкий или шероховатый предмет?
- Чем? (трогаем пальцами, шупаем).
- Надавливайте предмет. Что мы узнаем? (твердый или мягкий).
- Да это кожа может сказать.
- Ребята сделаем еще один опыт. Закройте глаза и потрогайте предмет и скажите какого цвета? (нет ни можем сказать).
- Нет цвет определить не можем, полностью заменить глаза. (кожа не может).
- Кожа чувствует прикосновенья, ласку? (да)
- Можно узнать, что жалеют? (да, гладят).
- Попросят прощения (да, трогают за плечи).
- Если сядет муха на голое тело, что мы чувствуем? (кожа подаем сигнал, что нужно убить, отогнать, убежать).
- Если нас кусает комар, жалит оса, кожа сразу сигналист нам (убить комара, дает сигнал на неприятности).
- Ребята, кто запомнил какую функцию выполняет кожа:
 1. Защищает внутренние органы.
 2. Она не промокает.
 3. Сообщает, что происходит с телом.

- 4. Частично, заменяет нам глаза.
- Поэтому, необходимо нам с вами беречь кожу от травм, что бы она смогла выполнять все эти функции на протяжении всей нашей долгой жизни.

Конспект № 2 познавательного занятия

Цель: Познакомить детей с дыхательной функцией кожи.

Подвести детей к пониманию взаимосвязи чистоты кожи и ее здоровья, нормального функционирования.

Ход занятия:

- Что нужно делать, чтобы согреться? Кожа нас бережет от жары и холода?(да)
- Кто знает, что такое загар?(когда лежишь на солнце)
- Под горячими лучами солнца кожа делается более плотной и смуглой она загорает и не дает перегреваться внутренним органам
- Что будет с человеком, если он долго будет находиться не одетым под лучами солнца, что произойдет с кожей? (сгорит, будет ожог).
- Ни кто из вас ни обгорал? (да)
- Как ты себя чувствовал? (ни хотел что бы до меня дотрагивались, было больно).
- Даты получил ожог кожи.
- Ребята, кто слышал про мурашки? (я, я, я....).
- Какое это чувство? (когда холодно, плохо одет).
- Да, от холода кожа покрывается, чем? (мурашками), Мурашки закрывают поры - ход для холода закрыт.
- Куда не может проникнуть холод? (внутри тела, к другим органам).
- А когда жарко, что происходит с кожей? (мы потеем).
- Значит поры, что делают? (открываются)
- Кожа выделяет пот.. Вместе с потом кожа освобождает организм от лишней влаги и выносит из организма вредные отходы.
- Пот едкий, а еще какой кто знает? (соленый, не вкусный).
- Если попадет в глаз? (глаза слезятся, краснеют, пот щиплет).
- Он еще раздражает кожу, и кожа, что делает? (начинает чесаться).
- Когда человек пропотел, что ему надо, что делать? (Помыться, смыть пот с кожи).
- Верно.
- А что будет если пот не смыть? (кожа покраснеет).
- Ребята, будет потница. А это уже болезнь, которую придется лечить.
- Итак: кожа нам помогает, что делать? (дышать) Бережет нас от чего? (жары и холода)
- Защищает от микробов и пыли
- А зачем надо следить, что бы кожа сама не заболела и помогала нам чувствовать себя хорошо?

Тема: «ЖЕЛУДОК – НАША ВНУТРЕННЯЯ КУХНЯ»

Конспект познавательного занятия

Цель: познакомить детей с органами пищеварения; дать элементарные знания об их строении и функции; расширить представление о том, что вредно, а что полезно для благополучной работы (органов пищеварения) желудка и кишечника; вызвать желание заботиться о своём здоровье.

Ход занятия

- Ребята, кто мне скажет для чего мы едим? (чтобы вырасти, чтобы сила была, без еды можно упасть в обморок, не сможем учиться, заниматься).
- Да, еда дает всем живым существам строительный материал для роста и снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение наше сердце, мышцы, заставляет работать наш мозг, дает бодрость и силу.
- Но чтобы еда пошла в прок, все, что попало в рот, должно стать капельками жидкости, которые могли бы всосаться в кровь. Этим превращением занимаются органы пищеварения.
- Как вы думаете, где начинается это превращение? Изменение пищи? (...во рту...)
- Зубами мы откусываем кусочек, пережевываем и растираем в кашицу. Давайте схематично зарисуем это. Разноцветные кружки, квадратики и треугольники будем изображать вместо пищи.
- Что же потом помогает нам протолкнуть эту кашицу дальше пищеварения? (Язык..)
- Проталкивается эта кашица языком в широкую трубку пищевода и оказывается в узеньком тесном желудке (Воспитатель схематично зарисовывает это).
- Как вы думаете, где находится желудок? (Дети демонстрируют его местонахождение на себе).
- Желудок – это главное отделение нашей «внутренней кухни». Без еды наш желудок, как спущенный шарик (Воспитатель демонстрирует спущенный воздушный шарик). Дунешь в шарик, он чуть-чуть надуется (демонстрация). Когда пища попадает в желудок, он тоже растягивается и превращается в пещеру, до потолка набитую едой. Стенки у желудка, как в настоящей пещере – не гладкие, а шершавые. В этих мускулистых стенках таятся особые железки, которые вырабатывают кислый желудочный сок.
- Как вы думаете, зачем нужен этот кислый сок в желудке? (Детям демонстрируется опыт растворения таблетки в стакане воды).
- А теперь догадались? (Чтобы растворять попавшую в желудок пищу...)
- Да, этот сок способен растворить почти все вещества, из которых состоит пища. Однако, желудочный сок трудится не один. Желудок тоже помогает ему в этом. Он своими стенами мнет, растирает и перемешивает пропитанную соком еду. (Воспитатель демонстрирует перемешивание глины с водой в воздушном шарике).
- Стенки желудка расширяются – делают большой круг, потом сжимаются, делают маленький, тем самым перетирается пища. Так вот эта работа в желудке называется *перевариванием*.
- В желудке пища задерживается от 4-х до 10-ти часов. Желудок работает медленно и добросовестно, т.к. ему нужно измельчить пищу, чтобы не осталось ни одного комочка. Дольше всего желудок переваривает мясо.
- Как вы думаете, почему надо хорошо пережевывать пищу во рту и не проглатывать слишком больших кусков?
- Когда вы выполняете много дел сразу, что с вами происходит после этого? (Мы устаем...)

- И желудок тоже устает. Плохо размельченная и плохо смоченная слюной пища задает желудку непосильную работу. Ему приходится выполнять обязанности и зубов и слюны, работать за троих, а это тяжело и больших успехов не жди. А еще трудней желудку, когда он набит пищей, как барабан – плотно-плотно. Как не торопятся работать желудочные железы, их сока не хватает. Желудок не может хорошо перемешивать пищу: места не хватает, сока мало.
 - Пища остается не переваренной, скапливается в желудке, т.к. он очень добросовестный, мы с вами отмечали у него эту черту, то он не может дальше послать не переваренную пищу. И тогда все приходит в полное расстройство. Язык «закутывается» в белое плотное покрывало. Он, как говорит врач «обложен». Все теперь ему кажется не вкусным, у человека пропадает аппетит.
- Желудок настолько «возмущается» таким небрежным отношением к себе, что отправляет обратно все, что мы в него посылали без разбора и без меры. Человека начинает тошнить!
- Как вы думаете, что кроме лекарств назначает такому человеку врач? (Легкую пищу..., ничего не есть).
 - Правильно, теперь человек должен есть только самую легкую для желудка пищу – чай с сухариками, кисель, рисовый отвар.
 - Кто знает, как готовить рисовый отвар? Нужно взять немного риса и сварить его в небольшом количестве воды, затем воду слить и выпить. Это очень полезно для больного, уставшего желудка.
 - Для чего это нужно: переводить человека на легкую пищу, после того как желудок поработал за троих и заболел? (чтобы внутренние повара отдохнули, набрали сил...)
 - правильно, для того, чтобы расстроенные внутренние повара немного отдохнули и собрались с силами. А чтобы успокоить их окончательно, доктор прописывает им что? (Лекарство!)
 - Поэтому, чтобы не расстраивать желудок, за один раз не надо сильно набивать его разной пищей.
 - Куда же дальше направляется пища? Маленькими порциями полупереваренная пища в виде жидкой кашицы желудок отправляет в кишечник. Он похож на змею, которая лежит себе под желудком и свернулась в несколько раз (в-ль схематично изображает это на рисунке)
 - В кишечнике пища переваривается в прозрачную жидкость, а из него кровь впитывает питательные вещества через стенки кишечника и разносит по всему организму.
 - Так заканчивается длинное путешествие пищи по внутренней кухне.
 - В дорогу она отправляется в виде чего? (каши, супа, котлеты...)
 - А к концу путешествия превращается во что? (в-ль демонстрирует на рисунке в кишечнике изображение маленьких треугольников, квадратов, кружочков, издали похожих на капельки...)
 - В жидкость прозрачную, в воду.
 - В заключении я хочу вам дать совет в стихотворной форме, который мы обязательно выучим:

Я думаю, ты без сомнения знаешь,
 Что пользу приносит не все, что съедаешь,
 Запомни и всем объясни очень ясно:
 Желудок нельзя обижать понапрасну.
 Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.
А сладостей разных, и чипсов и «колы»
Желудок боится, как попа уколов.
Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо еду прожевать.
И помни – желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!

- Что вы запомнили из моего совета?
- А кто догадался, почему вы выполняя упражнение «сесть из положения ноги скрестно», мы напоминаем вам, что нельзя стукаться ягодицами? Что предохраняет у человека таз? Где он находится (показ скелета). (Таз предохраняет кишечник, поэтому стукаться ягодицами нельзя, может кишечник повредиться)
- А почему ни в коем случае нельзя ударять по животу? (можно повредить желудок...).

Конспект психологического занятия на тему: «МОРСКОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»

ЦЕЛИ:

1. Корректировать нарушения общения со сверстниками, повышенную агрессивность.
2. Отрегулировать имеющуюся агрессию, вызвав ее на себя и разрядив.
3. Снять психофизическое напряжение, агрессивность и поднять настроение.
4. Развивать умение самостоятельно снимать психофизическое напряжение.
5. Развивать доброжелательность, умение творчески мыслить.

МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЮ:

Звукозапись морского прибоя.

Сказка О.Хухлаевой «Маленький медвежонок».

Надувные мячи для детей, стулья, кубы для крепости.

Принадлежности для рисования.

Пустая пластиковая бутылка.

ХОД:

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами будем мореплавателями и отправимся на корабле в морское путешествие. В этом путешествии мы будем встречаться с различными препятствиями, которые нам придется преодолевать. Давайте закроем глаза и отправимся в путь.

Дети слушают шум прибоя.

- Ребята, пока мы с вами плывем, я предлагаю послушать вам сказку про маленького медвежонка.

Педагог читает детям сказку о медвежонке, который всех обижал, со всеми дрался и что из этого получилось.

- Ребята, как вы думаете, почему медвежонок думал, что его хотят обидеть? (Потому что ему казалось, что все хотят его обидеть). А так ли было на самом деле? Конечно, не так! Почему дети в детском саду сказали медвежонку, что они не будут с ним дружить? Конечно, а из-за чего они так подумали? Я с вами согласна. Что помогло медвежонку подружиться со зверятами? Правильно. Скажите, что бы вы еще ему посоветовали?

Дети дают медвежонку разнообразные советы.

- Ребята, мы приближаемся к острову, в котором стоит крепость. В ней прячутся самые злые эмоции. И ее нам надо победить. Я буду изображать злые эмоции и прятаться за этой «крепостью» из стола, кубиков, а вы разрушайте ее, бросая в нее надувные мячи.

Дети берут «приступом» крепость.

- Ура! Крепость взята! Победила дружба и доброта! Злые эмоции отступили. А какие ощущения у вас были при взятии крепости, а какие после?

- Ребята, там вдалеке показался какой-то корабль, похож на пиратский. Что нам делать?

Дети предлагают возможные варианты действий: спрятаться, убежать, драться и др.

- А может мы их напугаем? Превратимся в динозавров и будем бегать, высоко подпрыгивая и издавая страшные крики.

Дети изображают динозавров.

- Молодцы, пиратский корабль изменил курс, а это значит, что наши «динозаврики» их напугали. Что вы чувствуете при этом? (Дети описывают свои переживания и ощущения).

- А сейчас я предлагаю вам оставить свои письма-рисунки для других мореплавателей. Для этого нам с вами нужно сесть на нашей «палубе» вот за эти столы. Я дам вам по листочку бумаги и вы начнете рисовать- все равно что, что вам хочется нарисовать. По моему сигналу вы должны будете прервать свое рисование и передать свой рисунок соседу слева. Потом по сигналу опять передаете, и так до тех пор, пока ваш рисунок не вернется к вам. Итак, начинаем.

Дети выполняют рисунки. Педагог следит за тем, чтобы не возникало конфликтных ситуаций и вовремя корректирует поведение детей.

- Теперь давайте поговорим о том, что каждый из вас нарисовал на наших общих рисунках.

Дети рассказывают педагогу о том, что они нарисовали в каждом из рисунков. Совместно с детьми происходит обсуждение нарисованного.

- Замечательно, теперь мы поместим наши рисунки, свернув их трубочкой, в нашу бутылку и отправим в море. Вот так.

- Ребята, наше долгое путешествие заканчивается и нам пора возвращаться на родной берег. Я предлагаю вам немного отдохнуть после долгого путешествия и поесть «мороженого».

Дети выполняют этюд «Мороженое», в котором изображается таяние мороженого: от напряженного состояния рук и ног к постепенному их расслаблению.

- Ну вот, на сегодня наше путешествие подошло к концу. Я думаю, что оно для вас было интересным.

Дети делятся впечатлениями, которые они получили от сегодняшнего занятия.

КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

«ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ...»

ЦЕЛЬ:

1. Формировать положительное самоотношение у дошкольников.
2. Предоставить возможность почувствовать эмоциональный комфорт неконтактным детям, развивать эмпатию.

3. Формировать у детей адекватную положительную самооценку, уверенность в себе.

4. Развивать самосознание и временную перспективу.

МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЮ:

Маленькие зеркала на подгруппу детей.

Большое зеркало.

Цветы по количеству детей.

Фломастеры, бумага.

Звукозапись «Вальса цветов», космической музыки, спокойной музыки.

ХОД:

- Здравствуйте, мои дорогие ребята.

Педагог, здороваясь, слегка прикасается каждого из детей.

- Я очень рада вас сегодня видеть.

- Сегодня мы с вами отправляемся в волшебный мир, под названием «Лучше не бывает». В нем отражаются все самые хорошие качества. Для того, чтоб в него попасть, мы должны пройти через необычный коридор. Для этого вы встанете в 2 шеренги. Несколько детей, например Наташа, Илья, Лиза (с заниженной самооценкой) по одному будут проходить через этот волшебный коридор. Остальные из вас – кто стоит в коридоре – будете дотрагиваться до них, поглаживать по головам, спине, рукам.

Под спокойную мелодию дети выполняют игровое упражнение.

- Замечательно, мы уже находимся в стране «Лучше не бывает» (*открываются зеркала на столах*). Посмотрите, в этой стране есть чудесная поляна зеркал. Я предлагаю вам представить себя «художниками» и посмотреть на себя в зеркало «Чужими глазами», как будто вы собираетесь нарисовать того, кого видите в зеркале.

- А теперь попробуйте изменить свое выражение лица (веселое, грустное, гримасничает, с высунутым языком).

- Что же вы видите в зеркале? Нравится ли вам выражение лица, отраженного в нем?

Дети высказывают свои суждения.

- Молодцы! А теперь я предлагаю вам подойти к большому зеркалу и рассмотреть себя с головы до ног. Нравится ли вам тот человек в зеркале, которого вы видите? Что в вас есть хорошего? (*дети перечисляют*) А теперь похвалите себя, скажите себе, глядя в зеркало, какие вы красивые, лучше вас нет на всем белом свете (дети хвалят себя, высказываются о себе, своих достоинствах)

- А теперь давайте закроем глаза и представим себя цветами в поле. Ветер нас слегка раскачивает, мы тянем свои бутоны, листики к солнцу.

Под мелодию «Вальс цветов» дети выполняют этюд. Каждому из детей выдается по цветку.

- Ребята, а посмотрите, сколько цветов среди вас. Каждый по-своему красив. Только один цветок считает себя некрасивым, никому не нужным. Вы сейчас присядьте на цветочную полянку, а я вам расскажу одну историю.

Педагог читает детям сказку, в которой ромашка считала себя уродливой по сравнению с красавицей розой, но потом поняла, что все цветы хороши по-своему.

- Скажите, пожалуйста, почему ромашка смотрела с восхищением на розу? Что значит «все цветы хороши по-своему»? А можно ли эту фразу сказать про людей? (*ответы детей*)

- Очень хорошо, молодцы. А теперь я предлагаю вам собрать все цветы в вазу, взять фломастеры, бумагу и нарисовать **свои** достоинства. А затем о них нам рассказать.

Под спокойную музыку дети рисуют и после рисования рассказывают о своих достоинствах.

- Ребята, в волшебном мире «Лучше не бывает» есть машина времени. Давайте отправимся на ней... Куда вы хотите? В будущее. Тогда вперед - -возьмитесь за поручни (*имитация*), закройте глаза и в путь (*звучит космическая музыка полета*).

- Ну вот мы и в будущем. Здесь вы уже все взрослые и вас зовут не по имени, а по имени-отчеству. Вы даже ходите как взрослые и здороваетесь, как взрослые, пожимая руку и называя другу друга по имени-отчеству. Давайте попробуем изобразить себя взрослыми.

Дети изображают взрослых, свободно перемещаясь по группе.

- Вам понравилось быть в роли взрослого? Почему? (*Ответы детей*)А теперь нам пора возвращаться из волшебного мира «Лучше не бывает». А поможет нам в этом все та же машина времени.

Дети имитируют перемещение на машине времени под космическую музыку.

- Итак, мы с вами снова в детском саду. Расскажите, пожалуйста, что из нашего путешествия вам запомнилось и понравилось, и почему? (*высказывания детей*)

- На этом мы с вами расстаемся до следующего занятия. Всем до свидания.

КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ **«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ ПАДАЮЩИХ КАМНЕЙ»**

ЦЕЛЬ:

1. Развивать навыки совместной деятельности, умения соотносить свои замыслы с замыслами других детей.
2. Развивать навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации.
3. Развивать у детей осознанное отношение к соблюдению культуры взаимоотношений с близкими людьми.
4. Развивать дружеские взаимоотношения между детьми.
5. Развивать навыки произвольности.

МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЮ:

Конверт с картой Страны падающих камней.

Принадлежности для рисования вдвое меньше количества детей.

Мяч-«камень».

Резинки, сшитые в кольцо, примерно в 2 раза больше обхвата ноги ребенка.

Музыка для релаксаций.

Костюмы для персонажей.

ПЕРСОНАЖИ:

ШАПОКЛЯК.

Мальчик и девочка (могут быть дети).

Мальчик и мама (могут быть дети)

ХОД:

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть сегодня!

Подходит к каждому из детей и дотрагивается до ладошек.

- Ребята, сегодня мы отправляемся в Страну падающих камней. В этой стране есть одно очень важное правило – не шуметь, никого не обижать, только помогать друг другу словом и делом. Если вдруг мы с вами этого правила не выполним, к нам будут выкатываться камни и чем больше их у нас будет, тем труднее нам будут выпадать задания. Хоть мы и не боимся трудностей, все-таки не стоит нарушать правила. Итак, закрываем глаза и отправляемся в эту интересную страну.

Под звуки космической релаксирующей музыки дети «отправляются в путешествие».

- Посмотрите, пожалуйста, что это может быть? Разбросанные кубики по всему ковру. Они вам ничего не напоминают? Да, ребята, это та постройка, которую мы так дружно с вами строили.

Выбегает Шапокляк и ехидно смеется, говорит, что это она сделала, потому что дети не позвали ее играть.

- Что же нам с вами делать, как мы поступим с Шапокляк? (Дети высказывают свои версии). Да, ребята, я думаю, что мы с вами должны показать, что она неправильно поступает, вредничает, вредит всем. А для этого мы, прежде всего будем сами вести себя так, чтобы не стать похожими на эту старушку.

- Посмотрите, я нашла какой-то очень большой и толстый конверт. Что же в нем может быть? (...) Посмотрите, здесь большая карта Страны падающих камней!!! А вот и мы в самом начале своего пути. Куда же мы теперь должны с вами отправиться? (дети высказывают свои суждения и выбирают правильный путь в лабиринте карты).

- Итак, маршрут мы с вами определили. Что же нас ждет сейчас? Судя по следам, изображенным на карте, мы с вами должны будем показать, как мы относимся к мнению других.

Под бодрую музыку дети передают мяч-«камень», на ком музыка остановится – тот будет ведущий.

- Ну вот и ведущий. Катя, вставай сюда, где следы берут свое начало. А мы с ребятами будем называть твои качества. На занятиях мы уже играли в эту игру, правила ты знаешь.

Игра повторяется с 2 детьми.

- Очень хорошо. Видим, что вы умеете правильно реагировать на мнения окружающих, имеете собственную точку зрения. Это вам очень пригодится в жизни.

- Так, а теперь давайте найдем путь, по которому мы пойдем дальше. Вот она эта дорожка. А нас, по-моему, уже встречают.

Разыгрывается сценка, в которой двое детей, одеваясь на прогулку, выхватывают друг у друга игрушки, ссорятся.

- Подождите, постойте, что вы делаете? Вы можете объяснить?

Дети «сваливают» друг на друга «Это он первый начал...», «Пусть мне игрушку мою отдаст...»

- Ребята, скажите, вам эти двое детей никого не напоминают? Как им нужно было поступить? Можно ли сказать, что у них крепкие дружеские взаимоотношения? А если бы подобное произошло с вами, как бы вы поступили? (дети высказывают свои варианты поведения)

- Молодцы, вы все правильно рассудили. Двигаемся дальше. Дорога не сложная. Посмотрите, здесь у нас лежит коробка, в которой листочки и цветные карандаши. Как вы думаете, что это может обозначать? Я тоже так думаю, что нам с вами на этой части пути предлагается порисовать.

В данной части занятия дети ставятся в ситуацию, когда выдается ограниченное количество листочков с расчетом на то, что они объединятся по 2 для совместного рисования.

- Замечательно, а теперь расскажите, как вам рисовалось вместе? Как вы назвали свои совместные рисунки?

- Ой, что за крик?

В группу вбегает мальчик и кричит «Нет, не хочу, я с тобой не пойду, пойду только с папой!»

- Ребята, давайте расспросим мальчика, что случилось?

Дети беседуют с мальчиком, выясняют причину его состояния.

- Так правильно ли поступил мальчик? Что чувствовала в этой ситуации мама? Кого вам жалко в этой ситуации и почему? Как бы вы поступили на месте мальчика?

- Молодцы! Мне ваши высказывания очень понравились. Вы правильно мыслите. А теперь давайте отправимся дальше по Стране падающих камней. Посмотрите, какой интересный значок изображен. Что же он может обозначать? Я тоже думаю, что это кафе. Только до него еще нужно добраться на трех ногах. Сейчас каждый из вас найдет себе пару и, соединив свою ногу с ногой соседа, дойдет до кафе.

Под бодрую музыку дети преодолевают расстояние до кафе и садятся на стульчики.

- Вот и наше долгожданное кафе. Что бы вам хотелось поесть в нем? Мороженого. Что ж хорошо. Только мороженое здесь как и все в этой стране необычное. Мы его изобразим сами.

Дети под релаксирующую музыку изображают таяние мороженого с «растеканием» его по полу и расслаблением.

- На этом наше путешествие по Стране Падающих камней заканчивается. Что понравилось вам в этом путешествии, что было необычным и интересным? (*ответы детей*) В память о нем мы оставим себе карту этой интересной страны. До свидания.

Научное издание

**Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю.,
Краснова Р.С., Гаврилова И.А.**

**Современные
здоровьесберегающие технологии
в дошкольном образовании**

Монография

Подписано в печать 30.06.2016.

Электронное издание для распространения через Интернет.

ООО «ФЛИНТА», 117342, Москва, ул. Бултерова, д. 17-Б, офис 324.
Тел./факс: (495)334-82-65; тел. (495)336-03-11.
E-mail: flinta@mail.ru; WebSite: www.flinta.ru