**Содержание**

Введение

1. Теоретические основы формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни

* 1. Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни как психолого-педагогическая проблема

1.2 Особенности формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни

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

2. Анализ работы современного ДОУ по формированию у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни в трудовой деятельности

2.1 Экспериментальное исследование уровня развития представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни

* 1. Рекомендации по организации процесса формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности

Заключение

Список использованных источников

Приложение

**Введение**

Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

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

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной**.**

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

Проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей нашла отражение в многочисленных исследованиях психологов, педагогов, политологов, философов, социологов, физиологов, экологов:

- обоснование связи физического и психического состояния человека находим в исследованиях И.С. Бериташвили, Н.А. Берштейна, В.М. Бехтерева, С.П. Боткина, Л.Р. Лурье, А.Ю. Рахнера и др.;

- проблема психологического здоровья детей исследовалась в трудах Л.А. Абрамян, И.В. Дубровиной, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Я.З. Неверович, Т.А. Репиной, М.Ю. Стожаровой и др.;

- принцип взаимосвязи физиологического и психического развития был реализован в трудах психологов П.П. Блонского, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова и др.;

- на важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, А.В. Мудрика, И.П. Подласого, В.А. Сластенина, Е.О. Смирновой.

Несмотря на многочисленные исследования, названная проблема недостаточно разработана в практике дошкольных образовательных учреждений, что обусловливает выбор темы настоящего исследования: «Формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни».

**Цель исследования** – выявить особенности формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

**Объект исследования –** здоровый образ жизни детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования –** процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности.

**Гипотеза исследования**: процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни будет эффективным, если учитывать:

- возрастные и индивидуальные особенности детей;

- создавать в ДОУ процессы по учебно-методической интерпретации содержания здорового образа жизни;

- включать в педагогический процесс трудовую деятельность в качестве эмоционального стимула и средства формирования представлений детей о здоровом образе жизни;

- систематически и целенаправленно проводить пропаганду здорового образа жизни.

Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы были определены следующие **задачи:**

- раскрыть педагогический потенциал ДОУ и семьи по формированию здорового образа жизни старших дошкольников;

- исследовать уровень здоровья детей старшего дошкольного возраста;

- эмпирически выявить психолого-педагогические пути формирования здорового образа жизни у старших дошкольников;

- подготовить рекомендации по процессу формирования представлений старших дошкольников в трудовой деятельности.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений были определены **методы исследования:**

- теоретические (изучение и анализ литературы по проблеме);

- эмпирические (анализ деятельности ДОУ по проблеме формирования здорового образа жизни дошкольников; наблюдение, анкетирование, методики, эксперимент).

**Опытно-экспериментальная база исследования**: ДОУ №86.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что в нем усилена актуальность проблемы формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Практическая значимость**: материалы, основные положения и выводы исследования могут быть использованы в практике работы современного ДОУ.

**Структура работы:** курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

**1. Теоретические основы формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни**

**1.1 Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни как психолого-педагогическая проблема**

Актуальность проблемы здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Проблема формирования здорового образа жизни у детей – актуальна в современном обществе, о чем свидетельствуют психолого-педагогические исследования Н.М.Амосова, О.И.Давыдовой, В.Г.Жданова, О.Л.Зверевой, П.Иванова, Я.А.Коменского, С.П.Семенова, Ф.Г.Углова, Д.Уотсона, Г.С.Шаталовой и др.

Рассмотрим сущность понятия «здоровье».

По определению Б.Я. Солопова, здоровье – «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [24,176].

По мнению Г.М.Коджаспировой, здоровье – это «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела» [16,90].

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминируемых).

Выделяют три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);

- 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);

- 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное). В соответствие с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика.

Выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное благополучие человека.

Согласно исследованиям Л.А.Абрамян, М.И.Лисиной, Т.А.Репиной, «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

По мнению М.Ю. Стожаровой, «один из основных показателей эмоционального благополучия детей – физическое здоровье» [30,4].

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

Термин «психологическое здоровье» введен в научный лексикон И.В. Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии.

По мнению И.В. Дубровиной, основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах. Авторы утверждают, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину).

Таким образом, если личность не имеет этической базы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

Большинство людей с детства настолько привыкают к состоянию, обозначаемому здоровьем, что задумываются о нем уже тогда, когда оно основательно «подорвано», и человеку приходится обращаться к врачу.

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данных науки, оно обусловливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

В современной литературе существует свыше 100 определений понятия «здоровье». Исходным для них является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [24,176].

Поскольку ни одно существующее определение понятия здоровья не признается эталонным, о состоянии здоровья человека судят на основании объективных данных, полученных в результате антропометрических (физическое развитие), клинико-физиологических (физическая подготовленность) и лабораторных исследований, соотнесенных со среднестатистическими показателями с учетом половозрастных, профессиональных, временных, эколого-этнических и других поправок.

При соответствующих показателях, при отсутствии жалоб со стороны индивида, ставят диагноз «здоров». В теоретической медицине и физической культуре существует понятие «абсолютное здоровье», которое с большим допуском может быть сопоставлено со здоровьем космонавта перед запуском.

В настоящее время вырабатывается «метрия здоровья», т.е. количественно-качественное измерение здоровья. Выделяются до 5 уровней здоровья (рейтинг здоровья: от простого выживания до полноценной здоровой жизни (отличное здоровье).

Определение уровня здоровья имеет большое практическое значение, т.к. позволяет решать большой спектр проблем: от профессионального отбора до назначения рационального режима двигательной активности, питания, отдыха и т.п.

К показателям здоровья населения относятся: рождаемость и смертность, инвалидизация и продолжительность жизни, заболеваемость и мертворожденность и т.д.

Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формирование такой установки на собственное здоровье занимается новая отрасль знания, получившая название «валеология» - наука о здоровье.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено: представители философско-социологического направления (П.А.Виноградов, Б.С.Ерасов, О.А.Мильштейн, В.А.Пономарчук, В.И.Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г.П.Аксенов, В.К.Бальсевич, М.Я.Виленский, Р.Дитлс, И.О.Матынюк, Л.С.Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая; однако, резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни – это «результирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья» [24,176].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Авторы, исследующие проблему здорового образа жизни, включают в данное понятие базовые: окружающую среду, отказ от курения, употребления алкоголя, наркотиков; питание и движение человека; гигиену организма.

Психическое здоровье человека также относится к понятию здорового образа жизни. Оно определяется как «состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности» [24,176].

Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Одной из важнейших целей психологической службы образования является создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих такое развитие.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).

2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

3. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

В настоящее время разработано 16 программ здорового образа жизни, регулирующих практически все сферы жизнедеятельности человека.

Цель этих программ – «создать условия для продолжительной, полноценной, насыщенной впечатлениями, эмоциями, радостью жизни человека; предупредить негативные последствия – заражение венерическими болезнями, ВИЧ и т.д.» [24,176].

В соответствии с конституциональными (морфофизиологическими и психофизиологическими) характеристиками, возрастом, полом, профессией, местом проживания и т.д. создается типология здорового образа жизни, т.е. для каждого конкретного человека подбираются общие принципы и программы здорового образа жизни.

На соблюдение принципов здорового образа жизни влияют как субъективные, так и объективные факторы.

К субъективным факторам относится соблюдение на практике принципов здорового образа жизни, отдельным человеком, семьей, группой людей, что немыслимо без физической культуры и массового спорта.

Среди объективных факторов здорового образа жизни детей выделяются следующие:

- «качество окружающей среды (состояние воздуха, воды, почвы), продуктов питания, жилища, одежды;

- доступность физкультурно-спортивных комплексов и сооружений (стадионов, бассейнов, оздоровительных центров и т.д.), спортивного инвентаря и т.д.» [28,5].

**1.2 Особенности формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни**

Задачи и содержание воспитания детей старшего дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка.

У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;

- «заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности» [23,14].

На физиологическое состояние детей старшего дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни старших дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

Анализ всех программ воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста показывает, что ведущее место в воспитательном процессе занимает физическое воспитание в отличие от формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

Так, в базисной программе «Истоки» это направление называется «Физическое развитие», а в программе «Детство» оно формулируется: «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными».

Серьезное же внимание к формированию здорового образа жизни старших дошкольников уделяется в программе «Радуга».

Такое внимание ДОУ к физическому развитию старшего дошкольника обусловлено особенностями организма детей: ребенок растет, увеличивается его рост, масса тела, развивается двигательная активность и т.д.

Для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни» [28,6].

Большое значение на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры старших дошкольников организует воспитатель, но чаще всего сами дети. «Как правило, дети играют небольшими группами. Чувство радости, самостоятельности в игре стимулирует старших дошкольников стремиться к еще большей физической активности и к организации здорового образа жизни» [23,15].

Процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми старшего дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

Развитие движений, воспитание двигательной активности старших дошкольников осуществляется во время прогулок. В большей части дошкольных учреждений имеются хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

Формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Авторы комплексных программ воспитания детей уделяют заметное внимание формированию представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни: потребности в чистоте и аккуратности, культуре поведения и самостоятельной двигательной активности и т.д.

Так, в программе «Детство» в разделе «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными», на первом месте стоит воспитание основ гигиенической культуры. Если в младшей группе детей учат правильно умываться, одеваться и т.п., то уже в старшем дошкольном возрасте «дети осваивают начальные представления о здоровом образе жизни; узнают о некоторых приемах оказания помощи при получении травм. В этом возрасте дети самостоятельно выполняют закаливающие процедуры, осваивают приемы ухода за одеждой и т.п.» [23,15].

Эффективное формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни может осуществляться только при точном соблюдении режимных моментов детского сада.

Режим – это твердо установленный, педагогический и физиологически обоснованный распорядок жизни детей, направленный на полноценное физическое и психическое развитие каждого ребенка.

Для старшего возраста устанавливается свой режим, соответствующий детям данной возрастной категории. Режим дня – это «не просто регламентированное время препровождения, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение» [23,15]. Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек. Навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными.

Положительное влияние на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают прогулки и дневной сон. Помимо оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка, его физической активности; создают зоны отдыха и расслабления; укрепляют нервную систему детей.

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

Необходимость трудовой деятельности обусловила большое значение ее научного исследования. Немало ценных идей по этой проблеме содержится в трудах классиков педагогики – Я. А. Коменского, Дж. Локка, И.Г. Песталоцци, А. Дистервега, К.Д. Ушинского и других.

Различные аспекты трудового воспитания исследованы П.Р. Атутовым, Н.И. Болдыревым, Н.К. Гончаровым, К.А. Ивановичем, И.С. Марьенко, В.А. Сухомлинским, А.А. Шибановым, М.У. Пискуновым.

Передовые представители философской и педагогической мысли видели в труде большую преобразующую силу, которая обеспечивает прогрессивное развитие как общества в целом, так и каждой личности отдельно: труд – основной источник материального и духовного богатства общества, главный критерий социального престижа человека, его священный долг, фундамент личностного развития.

Еще большее значение приобретает трудовое воспитание в условиях научно-технического прогресса и рыночной экономики, когда от человека требуются высокая квалификация, широкий технический кругозор и способность к быстрому овладению более совершенными трудовыми умениями и навыками. Вот почему приобщение детей в той или иной форме к трудовой деятельности становятся неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса уже в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Раскроем сущность понятий «труд», «трудовое воспитание», «трудовая деятельность».

Труд есть «фундаментальный вид деятельности человека, направленный на видоизменение и приспособление предметов природы для удовлетворения своих потребностей; целенаправленная деятельность человека, требующая умственного или физического напряжения» [24,358].

Понятие труда тесно сотрудничает с педагогической категорией «трудолюбие». Трудолюбие является «результатом трудового воспитания, обучения и профессиональной ориентации и выступает как личностное качество, которое характеризуется большой потребностно-воспитательной силой труда (знания и убеждения), умением и стремлением добросовестно выполнять любую необходимую работу и проявлять волевые усилия в преодолении тех преград, которые встречаются в процессе трудовой деятельности» [37,12].

Трудовое воспитание есть «процесс организации и стимулирования разнообразной трудовой деятельности учащихся и формирования у них добросовестного отношения к выполняемой работе, проявлению в не инициативы, творчества, стремления к достижению более высоких результатов» [37,12].

Трудовая деятельность есть «основной вид человеческой деятельности; труд является сознательной преобразующей деятельностью, характеризующейся созиданием ценностей, необходимых для существования и развития человека и человеческого общества» [24,127].

Успешное формирование личности ребенка в современном ДОУ может осуществляться только на основе разумно организованного соединения учебно-воспитательной работы с трудовой деятельностью. Правильно осуществляемое трудовое воспитание, непосредственное участие дошкольников в общественно полезном труде, является действенным фактором взросления, морального и интеллектуального формирования личности ребенка, его физического развития, формирования представлений о здоровом образе жизни.

Формирование положительного отношения к труду нельзя осуществлять без соответствующего научения дошкольников трудовым умениям и навыкам. В этом смысле трудовая деятельность дошкольников выступает как специально организованный педагогический процесс, направленный на овладение практическими приемами того или иного труда, на формирование и совершенствование трудовых умений и навыков, представлений о здоровом образе жизни.

В условиях ДОУ решаются следующие задачи трудового воспитания:

- формирование у детей положительного отношения к труду как высшей ценности в жизни;

- формирование устойчивого интереса детей к конечному результату трудовой деятельности;

- формирование трудолюбия, ориентации на здоровый образ жизни.

Особое значение трудовая деятельность приобретает для ребенка старшего дошкольного возраста, т.к. именно в этом возрасте дошкольник способен усваивать такие понятия как «ответственность», «уважение к труду и людям труда», а также «здоровый образ жизни».

Трудовая деятельность старшего дошкольника определяет направление его образа жизни: лишь труд может доставлять огромную радость, особенно если его плоды направлены на других людей, лишь труд есть норма здоровой и счастливой жизни.

В старшем дошкольном возрасте ребенка приучают к аккуратному обращению к игрушкам, учат их беречь и ремонтировать; ухаживать за растениями, животными, птицами, рыбками; стирать белье, заниматься лепкой, рисованием, резьбой; трудиться с картоном, бумагой, тканью и т.д.

В ДОУ дети выполняют различные виды труда: самообслуживание, бытовой труд, труд в природе, ручной труд. С помощью труда по самообслуживанию у детей воспитываются навыки и умения быть самостоятельными, опрятными, приводить в порядок личные вещи, игрушки.

Хозяйственно-бытовой или просто бытовой труд в детском саду связан с дежурством в группе. Это может быть дежурство по подготовке к обеду, ужину, работе в «живом» уголке, подготовке учебной или игровой комнаты.

Труд в природе не только способствует формированию умений и навыков, но и положительно влияет на нравственно-социальное становление личности ребенка. Дети с большой любовью ухаживают за животными, готовят грядки, весной ухаживают за цветами. Именно «труд в природе дает возможность увидеть ее красоту, сезонные изменения, создавать прекрасное в детском саду и пр.» [24,103].

В процессе труда создаются условия для проявления детьми старшего дошкольного возраста качеств: коллективизма, взаимопомощи, уважения к людям и результатам их деятельности» [28,316], т.к. трудовая деятельность оказывает благотворное влияние на нравственное воспитание ребенка.

Физиологические исследования показывают, что физический труд, связанный с движениями и мускульными упражнениями, с пребыванием на свежем воздухе, укрепляет силы человека и его здоровье, повышает его жизненную энергию, умственную работоспособность, нравственные силы; дают стремление вести здоровый образ жизни.

К.Д.Ушинский писал: «Кто не испытал живительного освежающего влияния труда на нравственные чувства? Кто не испытал, как после тяжелого труда, долго поглощавшего все силы человека, и небо кажется светлее, и солнце ярче, и люди добрее? Как ночные призраки от свежего утреннего луча, бегут от светлого и спокойного лица труда – тоска, скука, капризы, прихоти, все эти бичи людей праздных и романтических героев, страдающих обыкновенно высокими страданиями людей, которым нечего делать» [32,342]. Великий педагог подчеркивал: «Самое воспитание, если оно желает счастья человеку, должно воспитывать его не для счастья, а приготовлять к труду жизни» [32,348].

Существенная функция трудовой деятельности старших дошкольников состоит в формировании у них не только нравственных качеств, но и товарищеских отношений, коллективизма, взаимной требовательности. «Только участие в коллективном труде, - отмечал А.С. Макаренко, - позволяет человеку выработать правильное, нравственное отношение к другим людям – родственную любовь и дружбу по отношению ко всякому трудящемуся, возмущение и осуждение по отношению к лентяю, к человеку, уклоняющемуся от труда» [19,397]. Известный педагог считал труд существенным элементом выработки у воспитанников жизненной сноровки, укрепления характера и гражданских, нравственных чувств. «Мы хорошо знаем, - писал А.С.Макаренко, - что от природы все люди обладают приблизительно одинаковыми трудовыми данными, но в жизни одни люди умеют работать лучше, другие – хуже, одни способны только к самому простому труду, другие – к труду более сложному, и, следовательно, более ценному. Эти различные трудовые качества не даются человеку от природы, они воспитываются в нем в течение его жизни и, в особенности, в молодости» [19,397].

**2. Анализ работы современного ДОУ по формированию у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни в трудовой деятельности**

**2.1 Экспериментальное исследование уровня развития представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни**

С целью определения уровня представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни проведен психолого-педагогический эксперимент. Экспериментальной базой исследования выступило дошкольное образовательное учреждение №16 г. Саранска. В эксперименте участвовали 24 ребенка старшего дошкольного возраста.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования выявил критерии сформированности представлений старших дошкольников по следующим показателям: 1) представление дошкольника о понятии «здоровый образ жизни»; 2) представление дошкольника о вреде нездорового образа жизни на организм и психику человека.

Были рассмотрены уровни в различной степени: выделены высокий, средний и низкий уровни представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни с опорой на следующие показатели:

- высокий уровень: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровый образ жизни»; отрицательно относится к вредным привычкам; настроен на здоровый образ жизни;

- средний уровень: ребенок имеет смутное представление о понятии «здоровый образ жизни»; имеет небольшое представление о вредных привычках; не всегда стремится «настроить себя» на здоровый образ жизни;

- низкий уровень: ребенок не имеет представления о понятии «здоровый образ жизни»; не отрицает вредных привычек; не считает, что человек должен вести здоровый образ жизни.

Основу экспериментального исследования составил комплекс диагностических методов: наблюдение, анкетирование, эксперимент.

С целью определения уровня представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни был проведен метод наблюдения за детьми в трудовой деятельности [Приложение 1] и анкетирование [Приложение 2].

Таблица 1: Уровни сформированности представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в начале эксперимента.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни сформированности  представлений | Экспериментальная группа | | | | Контрольная группа | | | |
| Абсолютное  число | | Относительное  число | | Абсолютное  число | | Относи-  тельное  число | |
| Высокий | 2 | | 8,3% | | 1 | | 4,2% | |
| Средний | 6 | | 25% | | 8 | | 33,3% | |
| Низкий | | 4 | | 16,6% | | 3 | | 12,5% |

Анализ проведенных методов наблюдения и анкетирования позволил сделать вывод о том, что уровень представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни (у испытуемой группы) в основном – средний и низкий.

Результаты начала эксперимента показали необходимость и целесообразность проведения определенной работы по повышению уровня сформированности представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни путем реализации выделенных нами педагогических условий:

- организация целенаправленной трудовой деятельности дошкольников;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей;

- эмоциональный комфорт для каждого ребенка;

- установление тактики сотрудничества при взаимодействии детей и взрослых;

- уважение прав ребенка на развитие индивидуальности;

- использование разнообразных целенаправленных методов и форм формирования здорового образа жизни, их оптимальное использование;

- системный и систематический характер методической и воспитательной работы, направленный на формирование здорового образа жизни детей.

Для реализации выделенных психолого-педагогических условий необходимо внести необходимые изменения в воспитательно-образовательный процесс:

- ввести в содержание воспитания детей трудовой аспект;

- отказаться от прямых указаний и перенести акцент на косвенные воздействия через организацию здорового образа жизни;

- рационально и эффективно использовать средства трудовой деятельности детей.

До начала формирующего этапа мы разграничили детей на две группы: экспериментальную – 12 человек (это дети, которые принимали участие в формирующем эксперименте). В контрольную группу вошли те дети, которые не принимали участия в формирующем эксперименте – следующие 12 человек.

Формирующий эксперимент проводился в естественных условиях группы, где создавали обстановку, позволяющую испытуемым детям чувствовать себя непринужденно. При формировании представлений детей о здоровом образе жизни стремились активизировать их трудовую деятельность.

Процесс формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни в трудовой деятельности потребовал организации специальных занятий, посвященных этой проблеме, на которых широко использовались средства труда:

1. Наблюдение за детьми во время их игровой и трудовой деятельности [Приложение 1].

2. Анкетирование [Приложение 2].

3. Проведение мероприятия [Приложение 3].

После того, как было организовано и проведено исследование, возникла необходимость проверить эффективность работы по созданию педагогических условий, обеспечивающих формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

С этой целью проведено контрольное обследование исследуемых детей. Методика контрольного обследования совпадала с методикой констатирующего эксперимента.

При определении уровня представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни осуществлялась опора на уровни, выдвинутые в пункте 2.1: высокий, средний и низкий уровни.

Основу контрольного экспериментального исследования составил комплекс диагностических методов, взаимодополняющих друг друга и контролирующих объективность результатов: наблюдение, анкетирование, занятие.

В исследовании приняли участие контрольная и экспериментальная группы детей старшего дошкольного возраста.

Определив уровень сформированности представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни, мы сравнили полученные данные с результатами констатирующего эксперимента, отразив их в таблице 2:

Таблица 2: Уровни сформированности представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни представлений  старших дошкольников | Экспериментальная группа | | | | | | | Контрольная группа | | | | | |
| В начале эксперимента | | | | В конце  эксперимента | | | В начале эксперимента | | | В конце  эксперимента | | |
| Абс.  число | | % | | | Абс.  число | % | Абс.  число | % | Абс.  число | | % | |
| Высокий | | 2 | | 8,3 | | 4 | 16,6 | 1 | 4,2 | 2 | | 8,3 |
| Средний | | 6 | | 25 | | 7 | 29,3 | 8 | 33,3 | 8 | | 33,3 |
| Низкий | | 4 | | 16,6 | | 1 | 4,2 | 3 | 12,5 | 2 | | 8,3 |

Данные Таблицы 2. показывают, что создание и организация педагогически-целесообразной предметно-воспитательной среды позволили в экспериментальной группе значительно уменьшить процент детей, относящихся к низкому уровню сформированности представлений о здоровом образе жизни, по сравнению с контрольной группой: высокий уровень представлений детей повысился на 12,4%, средний уровень повысился на 4,3%, низкий снизился на 16,6%.

**2.2 Рекомендации по организации процесса формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности**

Оптимизировать процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности означает придать этому процессу наилучшие варианты. Процесс формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни в трудовой деятельности должен быть подчинен следующим задачам:

- налаживание активного, тесного педагогического взаимодействия с родителями дошкольников, соблюдение синхронности нравственных и педагогических требований к ребенку;

- обеспечение позитивной основы для развития представлений детей о здоровом образе жизни;

- установление взаимных, доверительных и уважительных отношений с детьми.

- систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей о значимости здорового образа жизни и о значении трудовой деятельности в формировании такого образа жизни;

- привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе;

- формирование у родителей потребности в самообразовании; ознакомление воспитателей с разнообразными методами формирования здорового образа жизни детей, отбор и обобщение лучшего опыта.

Педагогам ДОУ следует помнить, что процесс формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста включает в себя учет не только физического, но и психического здоровья детей. Поэтому важно знать педагогические показатели психического здоровья и благополучия старших дошкольников, в числе которых 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.

Обеспечение психологического здоровья в старшем дошкольном возрасте возможно с помощью реализации психологической поддержки детей.

В процессе формирования здорового образа жизни детей рекомендуем выделить следующие задачи их психологической поддержки:

1. Обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей.

2. Обучение рефлексивным умениям;

3. Формирование потребности в саморазвитии.

Основными педагогическими формами и методами формирования психологического здоровья детей являются: проведение специально разработанных психологических занятий с детьми; упражнения; психологические игры; этюды; разрешение проблемно-практических ситуаций; элементы арттерапии; игры-драматизации; подвижные игры; чтение и анализ сказок; беседы; творческие игры; сочинение сказок; коллективный радостный труд.

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

С целью оптимизации процесса формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе в трудовой деятельности рекомендуем широко применять эту деятельность в практике ДОУ и в семье ребенка, а также проводить следующие мероприятия:

- помощь детей в ремонте книг и игрушек;

- чтение книг о труде;

- ухаживание за комнатными цветами, рыбками и т.п.;

- встречи с героями труда, людьми различных профессий;

- беседы о пользе труда;

- показывать детям характер труда и его значение в жизни и здоровье людей; воспитывать уважение к труду и людям труда.

Успех трудовой деятельности и ее роль в формировании здорового образа жизни зависит от правильной ее организации и соблюдения следующих педагогических условий:

- подчинение труда младших школьников учебно-воспитательным задачам и целям воспитания;

- задачи формирования здорового образа жизни детей в трудовой деятельности детей должны решаться комплексно: в детском саду, в домашнем труде, кружковой работе, на занятиях в учреждениях дополнительного образования и т.п.;

- следует сочетать общественную и воспитательную значимость труда с личными интересами ребенка старшего дошкольного возраста.

Дети старшего дошкольного возраста должны быть убеждены в целесообразности и полезности предстоящей трудовой деятельности для общества, для семьи и себя. Объяснение смысла труда доводится до детей с учетом их возраста, индивидуальных интересов и потребностей.

Эффективность соблюдения данного педагогического условия наглядно показывает педагогический опыт В.А.Сухомлинского. Его ученики решили использовать пустующий косогор. «Они его вспахали, засадили виноградом, ухаживали, спасали от заморозков, а когда вырастили виноград, первые грозди вынесли прямо из сада ветеранам войны и труда, пенсионерам, жителя села» [31,56]. Таким образом, труд детей стал средством нравственного воспитания.

В процессе формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни педагогам ДОУ рекомендуется учитывать доступность и посильность трудовой деятельности для ребенка данной возрастной категории. Непосильный труд детей нецелесообразен уже потому, что он, как правило, не приводит к достижению желаемого результата. Такой труд подрывает духовные и физические силы детей, веру в себя.

Из этого не следует, что труд детей старшего дошкольного возраста не должен требовать от них никакого напряжения сил. Соблюдение обозначенного условия исключает лишь физические перегрузки, требует выбора трудовых заданий для детей в соответствии с их силами и способностями.

Важно использовать такой метод воспитания, как разумную требовательность в осуществлении трудовой деятельности старших дошкольников: иногда дети с энтузиазмом берутся за дело, но быстро теряют к нему интерес. Задача воспитателя состоит в том, чтобы в процессе выполнения взятого обязательства поддерживать у детей желание довести трудовую деятельность до конца, приучить их работать систематически и равномерно, имея какую-либо цель.

Работа по формированию представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни требует от педагога ДОУ широты эрудиции, гибкости мышления, активности и стремления к творчеству, способности к анализу и самоанализу, готовности к нововведениям.

С этой целью выделены определенные положения-рекомендации, способствующие оптимизации педагогического процесса по формированию представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в условиях современного дошкольного образовательного учреждения.

В такой работе важен индивидуальный подход к личности каждого ребенка, учет ее возрастных особенностей. Так как старшие дошкольники, как дети одной и той же возрастной категории, могут иметь разные представления о здоровом образе жизни, работа должна проводиться дифференцированно, с учетом интересов, потребностей и уровня знаний детей.

Особая роль в решении этой задачи отводится оценке педагога, в которой он демонстрирует детям достоинства, лучшие качества и желание трудиться и вести здоровый образ жизни сверстника. Эта оценка влияет на развитие нравственных и дружеских отношений детей, вызывает их тяготение к положительному общению со сверстниками, потребность в труде, трудовой совместной деятельности.

Таким образом, формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни эффективно при использовании такого средства, как трудовая деятельность, в которой изначально заложены основы и ценности здорового образа жизни.

Наибольшие возможности для задач формирования здорового образа посредством трудовой деятельности старших дошкольников создаются при наличии эмоционального комфорта для каждого ребенка. Важно, чтобы ребенок ощущал на себе заботу и внимание педагога, а общение становилось бы ведущим средством достижения благоприятного климата в детском коллективе.

Педагог, используя демократический стиль общения с ребенком, учитывает испытываемые в данный момент его потребности (в признании, во внимании к себе, потребности во впечатлениях, в активной деятельности и достижении успеха в ней, во взаимодействии со сверстниками и пр.).

Педагоги должны умело отбирать материал для трудовой деятельности, учитывать не только возрастные, но и индивидуальные, психологические особенности детей.

В трудовой деятельности детей воспитатель должен учитывать характер межличностных отношений старших дошкольников, т.к. в обстановке дружеского расположения сверстников ребенок чувствует себя гораздо увереннее, спокойнее; он может рассчитывать на поддержку и помощь товарищей, на их участие в возможных ситуациях эмоционального дискомфорта. Установившиеся дружеские связи со сверстниками привлекают ребенка к совместному труду, а создавшийся в детской группе положительный эмоциональный климат способствует формированию здоровых отношений.

Для того чтобы правильно спланировать воспитательный процесс по формированию представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни, педагогу ДОУ необходимо выявить уровень представлений каждого ребенка о здоровом образе жизни и труде. Используя эти данные, можно наметить конкретную индивидуальную педагогическую работу по выравниванию знаний детей об обозначенных понятиях.

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

В целях формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни можно использовать парные сюжетные картинки, где на одной из них изображен ребенок, который ведет здоровый образ жизни, а другой – нет. Педагог побуждает детей выразить свое отношение к происходящему, оценить поведение персонажей и отметить, кто из персонажей нравится, кто - не нравится и почему.

Педагог может судить о наличии у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, если ребенок во всех ответах, независимо от того, кто будет действовать в данной ситуации – он или сверстник, устойчиво отвечает верно. Если ребенок путается в ответах, использует подсказку взрослого, то это подтверждает недостаточную сформированность представлений ребенка о здоровом образе жизни.

Обогащая восприятия дошкольника о феномене здоровья различными, непохожими друг на друга жизненными ситуациями (в процессе игры, учебы, труда), педагог способствует обогащению представлений детей о здоровом образе жизни.

В процессе формирования представлений старшего дошкольника о здоровом образе жизни большой силой воздействия обладает личный пример педагога. Воспитательное действие его основано на склонности и способности детей к подражанию. В процессе общения со взрослыми и путем подражания ему дети старшего дошкольного возраста легче усваивают полезность труда и образцы здорового образа жизни.

Таким образом, можно отметить основные психолого-педагогические пути формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности:

- создавать в группе обстановку эмоционального комфорта для каждого ребенка;

- обеспечить достаточно полное удовлетворение духовных и физических потребностей каждого ребенка в общении со взрослыми и сверстниками, в процессе трудовой деятельности;

- способствовать формированию у детей активного усвоения норм здорового образа жизни;

- развивать желание школьников заниматься трудовой деятельности;

- широко использовать трудовую деятельность как средство формирования представлений детей о здоровом образе жизни.

Таким образом, педагог ДОУ имеет широкие возможности для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности.

**Заключение**

Данное исследование посвящено рассмотрению проблемы формирования представлений детей старшего возраста о здоровом образе жизни.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что ухудшение здоровья населения страны в российском обществе приобрело глобальный характер и стал острой социально-педагогической проблемой, требующей незамедлительного решения. Эта проблема напрямую касается и российского образования, в новой парадигме которого выдвигаются задачи развития физически и психологически здоровой личности ребенка.

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

Проведенное исследование проблемы формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни позволило сделать вывод о значимости данного аспекта в воспитании детей и о недостаточной его разработке в практике современного ДОУ.

Экспериментальная работа включала в себя три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный эксперименты.

Цель констатирующего эксперимента – исследование и определение уровня представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни. Нами использовался комплекс диагностических методов исследований, взаимодополняющих друг друга и контролирующих объективность результата: наблюдение, анкетирование, эксперимент. Результаты констатирующего эксперимента позволили судить о том, что у дошкольников данной возрастной группы преобладает средний и низкий уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Цель формирующего эксперимента – повышение указанного уровня посредством выделения специальных методик и мероприятий. В ходе формирующего эксперимента нами были реализованы выделенные ранее педагогические условия; подготовлен и реализован комплекс мероприятий; проводилась работа с использованием средств трудовой деятельности.

Цель контрольного эксперимента – определение эффективности комплекса мероприятий, выделенных педагогических условий, направленных на повышение уровня сформированности представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности.

Результаты контрольного эксперимента показали, что созданные педагогические условия формирования представлений у старших дошкольников о здоровом образе жизни в трудовой деятельности позволили уменьшить процент детей, относящихся к низкому уровню сформированности представлений.

**Список использованных источников**

1**.** Бодалев, А.А. Личность и общение / А. А. Бодалев. – М. : Педагогика. – 1985. – 217 с.

2. Божович, Л.И. Психология формирования личности / Л.И.Божович. – М. : Просвещение, 1995. – 464 с.

3. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Р.Болотина, С.П.Баранов, Т.С.Комарова. – М. : Академический Проект, 2005. – 240 с.

4. Венгер, Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А.Венгер, В.С.Мухина. – М. : Академия, 2007. – 446 с.

5. Веремкович, Л. Закаливание детей в современных условиях / Л.Веремкович // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – С. 7 - 8.

6. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.

7. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. – Т.4 / Л.С.Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – 213 с.

8. Гальперин, П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии / П.Я.Гальперин, А.В.Запорожец. – М. : Просвещение, 1978. – 240 с.

9. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д.Глазырина. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 365 с.

10. Годовикова, Д.Б. Общение со взрослым и познавательная активность детей / Д.Б.Годовикова // Дошкольное воспитание. – 1977. – № 9. – С. 44 - 48. 11. Давыдов, В.В. Генезис и развитие личности в детском возрасте / В.В.Давыдов. – М.: Просвещение, 1992. – 342 с.

12. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 63.

13. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.

14. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф.Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9. – С.34-36.

15. Карманова, Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада: методическое пособие / Л.В.Карманова – М. : Нар. Асвета, 1980. – 162 с.

16. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.А.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – М. : МарТ, 2005. – 448 с.

17. Леонтьев, А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте / А.Н.Леонтьев. – М. : Педагогика, 1979. – С. 13 - 25.

18. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И.Лисина. – М. : Институт практической психологии, 1997. – 98 с.

19. Макаренко, А.С. Собрание сочинений. – В 2-х т. – Т.2 / А.С.Макаренко. – М.: Правда, 1971. – 534с.

20. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988. – 224 с.

21. Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М.Маханева // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – с. 22 - 24.

22. Немов, Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. – В 3-х кн. – Кн.2: Психология образования / Р.С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 1995. – 608 с.

23. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4. – С. 14-17.

24. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. – М.: Современное слово, 2005. – 116 с.

25. Пичугина, Н.О. Дошкольная педагогика: конспект лекций / Н.О.Пичугина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 384 с.

26. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Астрель : АСТ : Транзиткнига, 2006. – 479 с.

27. Рубинштейн, С.Л. Развитие мышления ребенка / С.Л. Рубинштейн. – М.: Просвещение, 1946. – 421с.

28. Сластенин, В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А.Сластенин. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 288 с.

29. Смирнова, Е.О. Психология ребенка: учебник для пед. вузов и училищ / Е.О. Смирнова. – М. : Школа-Пресс, 1997. – 384 с.

30. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 208 с.

31. Сухомлинский, В.А. О воспитании / В.А.Сухомлинский. – М. : Полит. литература, 1975. – 35 с.

32. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии: Избр. пед. соч. / К.Д. Ушинский. – М. : Педагогика, 1974. – 600 с.

33. Филатов, Ф.Р. Основы психологии: учеб. пособие / Ф.Р. Филатов. – М. : Дашков и К.; Ростов н/Д : Наука-Пресс, 2006. – 656 с.

34. Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М. : Гардарики, 2007. – 183 с.

35. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для студ. вузов / И.В.Шаповаленко. – М. : Гардарики, 2007. – 349 с.

36. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98 с.

37. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3. – С. 12 - 14.

**Приложение 1**

**План наблюдения за старшими дошкольниками**

1. Проявление интереса к здоровому образу жизни:

а) проявляет или не проявляет интерес к здоровому образу жизни;

б) проявляет активный или неактивный интерес.

2. Представления о здоровом образе жизни:

а) имеет или не имеет представление о здоровом образе жизни.

б) полнота представлений о здоровом образе жизни.

**Приложение 2**

**Анкета для старших дошкольников**

1. Имеешь ли ты представление о понятии «здоровье»?

2. Как ты понимаешь словосочетание «здоровый образ жизни»?

3. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

4. Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым??

5. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?

6. Выполняешь ли ты утренние водные процедуры?

7. Умеешь ли ты плавать?

8. Умеешь ли ты кататься на лыжах и коньках?

9. Что такое труд?

10. Любишь ли ты трудиться?

11. Входит ли в понятие здорового образа жизни трудовая деятельность?

12. Как ты трудишься?

13. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?

14.Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?

15. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

16.Как ты думаешь, правильно ли, что труд есть основа здорового образа жизни?

**Приложение 3**

**Мероприятие для старших дошкольников на тему:**

**«Труд – основа здорового образа жизни»**

Цель: формировать представления старших дошкольников о здоровом образе жизни.

Ход:

Воспитатель: Сегодняшнее мероприятие посвящено труду. Кто из вас, ребята, знает, что такое труд? (ответы детей).

- Какие виды труда вы знаете? (ответы детей корректирует воспитатель).

- А сейчас, ребята, посмотрите выступление девочек нашей группы, которое называется «Большая стирка» (просмотр).

- Мальчики тоже хотят показать, как они умеют трудиться. Посмотрите их танец, который называется «Маляр» (просмотр).

- Как вы думаете, ребята, для чего человек должен трудиться? (рассуждения детей).

- Как вы понимаете сочетание «здоровый образ жизни?» (ответы детей).

- Почему наше мероприятие называется «Труд – основа здорового образа жизни»? (рассуждения детей).

- А сейчас, ребята, я предлагаю всем вам провести игру, которая называется «Вырасти огород» (проводится игра).