



МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного
профессионального образования Свердловской области
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
(ГАОУ ДПО СО «ИРО»)
Кафедра педагогики и психологии



**МОДУЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
КУЛЬТУРНАЯ ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЯ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «САМОЦВЕТ»

Екатеринбург

2017

Автор-составитель: Дягилева Н.В., к.п.н., профессор кафедры педагогики и психологии ГАОУ ДПО СО «ИРО и др.

М 75 Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие».

Культурная практика здоровья: учебное пособие к образовательной программе дошкольного образования «СамоЦвет» / Министерство общего и профессионального образования Свердловского области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования»; авт.-сост. Н. В. Дягилева [и др.]. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2017. – 35 с.

Учебное пособие по реализации модуля образовательной деятельности «Физическое развитие: культурная практика здоровья» разработано для образовательной программы дошкольного образования «СамоЦвет».

Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие: культурная практика здоровья» содержит психолого-педагогические рекомендации по содержанию и организации образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста в соответствии с концепцией и методологией образовательной программы дошкольного образования «СамоЦвет». В учебном пособии изложены теоретические основания, раскрыты особенности здоровьесберегающей и здоровьесформирующей совместной деятельности детей и взрослых, показаны возможности создания здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды формирования и развития представлений о здоровом образе жизни детей младенческого, раннего и дошкольного возраста с учетом каждого этапа возрастного развития, посредством современных образовательных конструкторов, развивающих образовательных ситуаций и т.д. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие: культурная практика здоровья» ориентирован на формирование действий по здоровьесбережению, формированию здоровьесберегающего поведения детей, на духовно-нравственные и социокультурные ценности, определяет рамочную содержательную основу, открывая возможности для творчества взрослых (педагогов, родителей детей дошкольного возраста).

Учебное пособие ориентировано на создание эффективной образовательной среды для физического развития детей в целом и, в частности, сохранения и укрепления здоровья, проектирование образовательной деятельности в различных формах и видах детской деятельности и культурных практик с учетом национально-культурных особенностей народов Среднего Урала.

Авторы надеются, что данное учебное пособие поможет педагогам более четко представить себе логику построения содержания образовательной программы «СамоЦвет», стать соавторами, учитывая особенности развития и конкретные интересы детей, определить возможности ее реализации в конкретных условиях,

Для педагогических работников и руководителей дошкольного образования, заинтересованных в физическом развитии детей, а также для родителей, воспитывающих детей дошкольного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Психолого-педагогические основания конструирования образовательной деятельности – культурной практики здоровья
2. Особенности формирования культурной практики здоровья в младенчестве, раннем и дошкольном возрасте
3. Педагогические условия организации культурной практики здоровья
3. «Конструктор «Культурная практика здоровья».....
4. Список литературы.....
5. Приложение.....

ГАОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Психолого-педагогические основания конструирования образовательной деятельности – культурной практики здоровья

Понятие «здоровье» - сложное, многозначное и неоднородное социально-культурное, с одной стороны, и психо-физиологическое явление, с другой стороны. В литературе понятие здоровья часто рассматривается с разных методологических и теоретических позиций. Так, в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В Большой медицинской энциклопедии здоровье определяется как «...такое состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения».

Ученый Ю.П. Лисицын рассматривает здоровье человека как гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными механизмами (Лисицын Ю.П. О создании общей теории медицины и ее значении для здравоохранения // Здравоохранение РФ. 1985. № 10. С. 3.).

Различные подходы к определению здоровья позволяют рассматривать, здоровье как состояние человека, отличающееся следующими признаками:

- нормальной реакцией организма на всех уровнях его организации;
- способностью организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования (адаптация), обеспечивать нормальную и разностороннюю жизнедеятельность;
- динамическим равновесием организма с факторами внешней среды;
- отсутствием болезни, болезненных состояний либо болезненных изменений, т.е. оптимальным функционированием организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения;
- полным духовным, физическим, умственным и социальным благополучием, гармоничностью развития физических и духовных сил организма, принципом его единства, саморегулирования и гармонического взаимодействия всех органов.

В последние десятилетия отечественные и зарубежные ученые все чаще склоняются к тому, что здоровье есть динамический процесс, который определяется возрастом, условиями жизни, индивидуальными особенностями человека.

Структура понятия «здоровье» включает три основных компонента: физический (соматический), психический и социальный.

Физическое (соматическое) здоровье определяется свойствами организма как сложной биологической системы.

К основным показателям физического здоровья относятся: уровень физического развития; уровень физической подготовленности; уровень функционального состояния основных систем организма; уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

Психическое (духовное) здоровье обеспечивает сохранность психических функций организма человека и предполагает состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и преодолевать их, в короткое время восстанавливать душевное равновесие. Основой психического здоровья является общий душевный комфорт.

По мнению Р.И.Айзмана, правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей человека составляет основу нормального психического здоровья.

К компонентам психического здоровья относят комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности.

Психическое здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Социальное здоровье связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях (ребенок-взрослый), от нравственного здоровья социального окружения ребенка.

Социальная составляющая компонента здоровья обусловлена влиянием родителей, соседей по дому, сверстников и т.п.

Различие между психическим и социальным здоровьем условно в связи с тем, что психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений.

Сохранить и укрепить свое здоровье можно благодаря **здоровому образу жизни**.

Понятие «здоровый образ жизни» появилось в 70-е годы прошлого века.

Здоровый образ жизни - это способ существования, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. Здоровый образ жизни - это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

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

К основным компонентам здорового образа жизни детей и взрослых относят:

- рациональный режим дня;
- полноценное, сбалансированное питание;
- достаточный по продолжительности сон;
- оптимальный двигательный режим;
- активный отдых;
- регулярные занятия физической культурой;
- психоэмоциональный комфорт;
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание;

- отсутствие вредных привычек;
- психосексуальную и половую культуру;
- валеологическое самообразование;
- медицинскую активность.

Выделяются основные правила здорового образа жизни:

1. Отказ от вредных привычек.
2. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно - белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).
3. Рациональная двигательная активность.
4. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний.

Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах жизнедеятельности человека.

Важное значение имеет формирования ценностей ЗОЖ у ребенка дошкольного возраста. Ценность ЗОЖ заключается в стремлении сохранить и укрепить свое здоровье, так же желание правильно питаться, соблюдать режима дня и заниматься спортом.

Организм ребенка в силу процессов бурного роста и развития нельзя отождествлять с организмом взрослого человека.

На современном этапе развития нашего общества детский хирург Ю.Е.Вельтищев рассматривает здоровье ребенка как «состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоничное единство физических и интеллектуальных характеристик, формирование адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста» (Вельтищев Ю.Е. Состояние здоровья детей и общая стратегия профилактики болезней. Лекция № 1. М., 1994. С. 7.)

Характеристика здоровья детей включает уровень их физического, интеллектуального и функционального развития в различные возрастные периоды, физическую и нервно-психическую адаптацию к меняющимся условиям внешней среды, уровень неспецифической резистентности и иммунной защиты.

С этих позиций здоровье ребенка следует рассматривать как соответствующее биологическому возрасту состояние жизнедеятельности и единства физических и интеллектуальных характеристик, обусловленных генетическими и средовыми факторами, и формирование адаптационно-приспособительных реакций в процессе роста.

В процессе индивидуального развития в детском возрасте ведущими в структуре здоровья являются физический (соматический) компонент, психоэмоциональный и интеллектуальный. Представление о здоровье как триединстве физического (соматического), психического и социального компонентов подтверждает необходимость комплексного подхода.

Показателями индивидуального здоровья являются:

- 1) генетические - генотип, отсутствие наследственных дефектов;
- 2) метаболические - уровень обмена веществ в покое и при нагрузке;
- 3) морфологические - уровень физического развития, морфологический тип конституции;
- 4) физиологические - функциональное состояние организма - норма покоя, норма реакции, резервные возможности, функциональный тип конституции;
- 5) психические - тип высшей нервной деятельности (ВНД) и процессы, обеспечивающие развитие мышления, речи, эмоций;
- 6) социально-духовные - целевые установки на здоровый образ жизни, нравственные ценности, идеалы; трудоспособность, социокультурная активность, способность воспринимать, усваивать и передавать другим поколениям общечеловеческие, государственные и национально-региональные ценности;
- 7) медицинские - отсутствие признаков болезни.

Рассматривая здоровье как необходимое для определения качества жизни явление, необходимо сопоставлять с другим состоянием – болезнью. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма под действием повреждающих факторов или обусловленное недостатками (ограничениями) развития, генетическими дефектами, ограничивающими жизнедеятельность, называется *болезнью*. Гиппократу приписывают слова: «...*болезнь* — это нарушение каких-либо связей человека с природой». Болезнь же характеризуется снижением приспособляемости к среде и ограничением свободы жизнедеятельности больного.

По продолжительности течения болезни разделяются на *острые* и *хронические*, на *инфекционные* (заразные) и *неинфекционные* (незаразные). Причиной неинфекционных болезней детей может быть недостаточное или неправильное питание (гипотрофия, диспепсия), отсутствие в пище необходимых витаминов (рахит, цинга и др.), физические факторы — сильное охлаждение, перегревание, травмы, отравления и пр. Инфекционные заболевания вызываются болезнетворными (патогенными) микроорганизмами (микробами, вирусами, простейшими, грибами и т.д.).

Переход от здоровья к болезни включает ряд переходных стадий - *предболезнь*. Оно характеризуется снижением резервных возможностей и повышенным риском развития заболевания. Ребенок в таком состоянии относится к группе «риска» и требует к себе особого внимания взрослых.

Факторы, формирующие здоровье, определяются как явления, обуславливающие состояние биологического, социального и духовного здоровья отдельного человека и (или) групп людей, проживающих на определенных территориях и включают:

- *биологические факторы, которые* обусловлены состоянием здоровья предшествующих поколений отдельного индивидуума. Здоровье определяется, прежде всего, наследственными признаками, от которых зависит биологическое качество будущей жизни. Человек рождается с уже готовой генотипической программой, в пределах которой он может

реализоваться в онтогенезе. Действие этого фактора зависит от возраста родителей, состояния здоровья матери, вскармливания ребенка грудным молоком до 6 месяцев;

- *природно-климатические факторы*: температурный режим, химический состав и физические свойства воды, воздуха и почв, благоприятные сезоны для отдыха и т.д. Состояние здоровья человека зависит от воздействия на него положительных, способствующих укреплению здоровья факторов, и отрицательных для здоровья факторов, которые могут вызывать заболевания.

- *социально-экономические факторы* связаны с изменением критериев оценки качества жизни людей: недостатки в социальной и демографической политике страны и регионов; ухудшение питания населения, увеличение количества потенциальных родителей, употребляющих алкоголь, наркотики, токсические вещества и увлекающихся курением; дезорганизация отдыха; слабая обеспеченность родителей; ухудшение психологического климата в семье.

- *экологические факторы*: сокращение площадей лесной и другой растительности; дефицит минерально-сырьевых и энергетических ресурсов; загрязнение воздуха, воды и почвы; техногенные изменения.

- *медицинские факторы*: низкое качество медицинского обслуживания, в том числе детей в организованных коллективах; несвоевременное оказание первой медицинской помощи; недостаток современных лекарственных средств и оборудования и т.д.

- *культурологические факторы* обусловлены отношением человека и общества к здоровью, а также к организации и использованию способов формирования здорового образа жизни на основе общечеловеческой, национальной и региональной культуры и включают: осознание себя, собственной жизни и здоровья, а также индивидуального развития как субъекта культуры; **признание ценностей жизни и здоровья для семьи, общества и государства**; осмысление и использование для сохранения здоровья ценностей, определяющих человеческое бытие — социальное, экономическое, этическое, эмоциональное, познавательное, духовное.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Задача раннего формирования культуры здоровья, с одной стороны, и основ культурной практики актуальна, своевременна и достаточна сложна.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для формирования фундамента физического и психического здоровья: в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни (далее ЗОЖ), осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой.

Занятия физической культурой повышают сопротивляемость детского организма. При этом оздоровительный бег, гимнастические упражнения, катание на лыжах, велосипеде, плавание являются средствами, которые

воздействуют на организм, но в тоже время требуют контроля интенсивности нагрузок на детей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Проблемы сохранения и укрепления детского здоровья и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно-правовых актах. Так, в Законе РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.) отмечено, что дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. В модуле «Физическое развитие» отмечено приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [3].

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным науки, оно обуславливается на 60% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 10% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Самое важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Сохранить и укрепить свое здоровье можно благодаря здоровому образу жизни.

Факторы риска нарушения здоровья в дошкольном возрасте

Под *факторами риска* понимаются определенные неблагоприятные воздействия, характерные обстоятельства, которые в совокупности снижают адаптационные возможности здоровья, а также условия и особенности образа жизни, повышающие вероятность возникновения болезней.

Среди факторов риска высокой заболеваемости дошкольников в организованных коллективах существенное значение имеют нарушения теплового режима в дошкольном учреждении. В помещениях с низкой температурой нарушается режим проветривания, увеличивается концентрация углекислого газа, накапливаются антропоксины, что способствует высокой заболеваемости детей острыми респираторно-вирусными инфекциями.

Важным фактором, определяющим здоровье детей, является питание.

К числу факторов, обуславливающих здоровье детей раннего и дошкольного возраста, относится также наличие или отсутствие отклонений в антенатальном, перинатальном и раннем постнатальном развитии.

Ученые (И.П.Каткова, Н.Г.Веселов, Л.В.Солохина, О.В.Григина, И.М.Воронцов и др.) отмечают влияние микросоциальных взаимоотношений в семье, степени материально-бытовой обеспеченности семьи, социального

положения, уровня образования, здоровья, образа жизни и медицинской активности родителей на показатели уровня здоровья.

Организация здоровьесберегающей деятельности фиксирует зоны, потенциально являющиеся факторами риска для здоровья ребенка:

- *дискомфортность предметной среды;*
- *дезадаптивность коррекционно-развивающей среды;*
- *конфликтность коммуникативной среды.*

Особенности формирования культурной практики здоровья в младенчестве, раннем и дошкольном возрасте

Задачи сохранения здоровья детей, характерные для всех образовательных программ дошкольных учреждений:

1. Научить детей определять свое состояние и ощущения;
2. Сформировать активную жизненную позицию.;
3. Сформировать представления о своем теле, организме.
4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
5. Раскрыть необходимость и роль движений в физическом развитии.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
7. Учить оказывать элементарную помощь при травмах.
8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

С первых дней пребывания ребёнка в ДООУ ведётся работа по сохранению и укреплению физического, психического, нравственного и социального здоровья. На наш взгляд, работу по формированию здорового образа жизни необходимо вести среди детей с учётом их возрастных особенностей.

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности.

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. Кроме того, в этот возрастной период усиливается возможность проявления аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей. Здоровый дошкольник тоже нуждается в тщательной заботе и участии со стороны взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Успешное формирование культурной практики здоровья определяется отношением ребенка к своему здоровью и зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы;

-заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии;

- дети старшего дошкольного возраста владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние:

- 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 .

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями: в младшем дошкольном возрасте дети понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Объяснить же значение «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым еще не могут. В их понимании быть здоровым - значит не болеть. В среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.)

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, меняется отношение к здоровью. Но, при этом отмечается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной.

В этот период дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже умеют определять угрозы здоровью как от своих собственных действия («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. Дети уже могут соотносить понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены, физическую культуру с укреплением здоровья. В возрасте 5-7лет дети начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья. Однако, и в этот период у детей отмечается недостаток необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а слабое осознание опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

Сформированность отношения к здоровью как к ценности жизни становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачами становления ценностного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста являются следующие:

- воспитание целостного отношения к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей в целом;
- развитие здоровьесберегающей компетентности дошкольников;
- поддержка веры ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитание его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

Педагогическая стратегия формирования ЗОЖ ориентирована на самостоятельную выработку убеждений ребенка на основе обретаемых знаний и опыта. Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Это и составляет сущность культурной практики здоровья.

Педагогическая система формирования культурной практики здоровья предусматривает определенные условия, специфической чертой которых является то, что они включают элементы всех составляющих процесс формирования ценностей здорового образа жизни.

Процесс педагогического сопровождения формирования культурной практики здоровья у детей дошкольного возраста будет результативным, если реализовать следующие педагогические условия:

1. Организация взаимодействия ДОО и семьи.
2. Создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Рассмотрим подробнее.

Специальные психолого-педагогические и социологические исследования (А.И. Захаров, Ю.П. Литвинене, А.Н. Демидова, В.Я. Титаренко, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова) показали, что семья и детский сад, имея свои особые функции, должны взаимодействовать.

Можно выделить следующие формы работы с родителями:

- индивидуальные консультации - это диалог воспитателя и родителя;
- педагогический совет с участием родителей с целью привлечения родителей к активному осмыслению проблем воспитания детей в семье на основе учета индивидуальных потребностей;
- родительская конференция - одна из форм повышения педагогической культуры родителей.
- «круглый стол». В нетрадиционной обстановке с обязательным участием специалистов обсуждаются с родителями актуальные проблемы воспитания в целом и формирования культурной практики здоровья, в частности;
- вечера вопросов и ответов, форма, позволяющая родителям уточнить свои педагогические знания, применить их на практике, узнать о чем-либо новом, пополнить знаниями друг друга, обсудить некоторые проблемы развития детей;

- уголок для родителей, в котором размещается полезная для родителей и детей информация: режим дня группы, расписание занятий, ежедневное меню, полезные статьи и справочные материалы-пособия для родителей;

- еженедельные записки, адресованные непосредственно родителям, с сообщением о здоровье, настроении, поведении ребенка в детском саду, о его любимых видах деятельности и другую информацию.

Разные формы с родителями помогают ответить на все интересующие вопросы по формированию ценностей здорового образа жизни. Родитель сможет не только слушать специалистов, но и самостоятельно подготовить какую либо информацию по проблеме, что углубит его знания в области ЗОЖ.

Основой педагогической модели взаимодействия ДОО и семьи по формированию культурной практики здоровья является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Традиционные и нетрадиционные формы взаимодействия ДОО и семьи достаточно эффективны и могут использоваться в целях педагогического сопровождения семьи.

Создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию ценностей здорового образа жизни у детей предполагает активные действия по стимулированию физической активности детей. Формированию представлений о здоровье и ЗОЖ способствует создание развивающей предметно-пространственной среды в группах. Центры культурной практики здоровья оборудуют детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми, альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты санитарно-гигиенических и закаляющих процедур, прогулок, игр, сна и др.

К созданию развивающей предметно - пространственной среды для дошкольной образовательной организации Федеральный государственный стандарт дошкольного образования предъявляет определённые требования:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Рассмотрим основные требования к развивающей предметно-пространственной среде в контексте формирования культурной практики здоровья.

Насыщенность: организация образовательного пространства и разнообразие материалов по формированию культурной практики здоровья, здорового образа жизни, спортивного оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую активность всех воспитанников;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство для активной игровой деятельности с разными материалами способствующими формированию культурной практики здоровья..

Трансформируемость предполагает возможность изменений предметно - пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность включает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной-пространственной среды, например, скакалок, дорожек здоровья, матов, мягких модулей, ширм и т.д.

Вариативность включает в себя:

- наличие в группе различных пространств (для дидактических и подвижных игры, для укрепления здоровья, уединения и пр.)

Доступность развивающей предметно-пространственной среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к спортивному оборудованию, играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим формирование культурной практики здоровья.

Безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Подбор и размещение мебели, физкультурного инвентаря, создание обстановки, способствующей формированию у детей навыков личной гигиены, осуществляются с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним.

Спортивная площадка на участке детского сада должна быть оборудована для различных игр.

Создавая развивающую предметно-пространственную среду педагог должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, создавать благоприятную атмосферу в группе, что будет способствовать формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста, культурной практики здоровья в целом.

В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения.

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит формирование высшей нервной деятельности. Эмоциональное перенапряжение в этот период связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. В этом возрасте родители и педагоги

часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий.

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. В этот возрастной период проявляются все возможности проявления аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей. Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние. В связи с этим ученые обращают внимание взрослых на следующие аспекты здорового образа жизни 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.

В структуре культурной практики здоровья важно уделять внимание формированию самоохранительного поведения детей:

- воспитанию целостного отношения к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей в целом;
- развитию здоровьесберегающей компетентности дошкольников;
- поддержке веры ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитание его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

Присвоение личностью ценностей здоровья представляет собой процесс формирования представлений о здоровом образе жизни, представленный единством трех составляющих: эмоционально-чувственного,

деятельностного (поведенческого, регулятивного) и когнитивного компонентов.



Рисунок 3. Компоненты культурной практики здоровья

Эмоционально-чувственный компонент включает в себя положительное отношение ребенка к ценностным ориентирам, готовность к процессам здоровьесбережения и укрепления здоровья. Позитивный эмоциональный отклик вызывает у дошкольника радость от процедур, направленных на укрепление здоровья. Развитие эмоционального компонента проходит через развитие осмысленности эмоциональных переживаний, повышения эмоциональной чувствительности ребенка.

Когнитивный компонент представляет собой знание и понимание смысла ценностного ориентира, понимание важности здоровья в жизни человека.

Деятельностный (поведенческий, регулятивный) компонент проявляется через практическое включение в деятельность, где дошкольник закрепляет привычки здоровьесберегающего поведения, «тренируется» в выполнении определенных действий в разных игровых, жизненных ситуациях, направленных на укрепление здоровья, учится понимать и соблюдать правила здоровьесбережения, накапливает охранный опыт и удовлетворяет потребность в здоровом образе жизни.

Педагогические условия организации культурной практики здоровья

Основными критериями качества дошкольного образования в рамках ФГОС дошкольного образования являются применение здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая система ДОО включают следующими виды деятельности:

- определение и планирование содержания здоровьесберегающей деятельности в разных ее формах;
- проектирование и разработка здоровьесберегающих методов;
- созданием педагогических условий ЗСД;

- управление ЗСД и координация деятельности всех участников педагогического процесса;
- контроль выполнения и оценка эффективности осуществляемых воздействий.

Здоровьесберегающая деятельность ДОО осуществляется в различных *формах* медико-профилактической, физкультурно-оздоровительной, спортивно-игровой и коррекционной, образовательной, социально-психологической и информационно-просветительской работы.

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств и включает:

- организацию мониторинга здоровья детей и разработку рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организацию и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организацию профилактических мероприятий;
- организацию контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов (СанПиНов);
- организации здоровьесберегающей среды в ДОО.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание;
- гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- формирование правильной осанки;
- оздоровительные процедуры в водной среде и на тренажерах;
- воспитание привычки повседневной физической активности.

Образовательная здоровьесберегающая деятельность направлена на формирование культуры здоровья дошкольников.

Социально-психологическая деятельность включает обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольников.

Информационно-просветительская деятельность включает в себя работу с семьей и персоналом.

Содержанием всех этих форм деятельности являются различные методы и технологии здоровьесбережения, разнообразие которых должно привести к реализации намеченной цели — воспитанию здорового ребенка.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования выделяют медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические здоровьесберегающие технологии,

технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, здоровьесберегающие образовательные технологии:

- *медико-профилактические*:

- повышение резистентности организма;
- витаминизация;
- закаливание;
- нормализация сна и питания;

- *физкультурно-оздоровительные* (направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка):

- различные виды гимнастик;
- массаж и самомассаж;
- занятия физической культурой;
- подвижные игры;
- корригирующая гимнастика и лечебная физкультура.

- *здоровьесберегающие образовательные*:

— организационно-педагогические, определяющие структуру образовательного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

— психолого-педагогические, связанные с непосредственной работой педагога дошкольного образования, а также с психолого-педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса в ДОУ;

— учебно-воспитательные, включающие программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей, мотивацию их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также организационно-просветительскую работу с педагогами и родителями воспитанников ДОУ.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение возможности сохранения здоровья за время пребывания в ДОУ, формирование необходимых знания и умения по организации здорового образа жизни.

Средства здоровьесберегающих технологий:

- *средства двигательной направленности*;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

К средствам двигательной направленности относятся: физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), подвижные игры, специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков), массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинг и др.

Использование *оздоровительных сил природы* предусматривает учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие

температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические процессы в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности детей, может способствовать снятию негативного воздействия обучения на дошкольников.

Группу *самостоятельных средств оздоровления* составляют солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ароматерапия, ингаляции, витаминотерапия (витаминизация пищевого рациона), йодирование питьевой воды и др.

К *гигиеническим средствам* здоровьесберегающих образовательных технологий относятся:

- выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;
- личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.);
- проветривание и влажная уборка помещений;
- соблюдение режима питания и сна;
- привитие детям элементарных навыков мытья рук, использования носового платка при чихании и кашле и т.д.;
- обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Профилактически-оздоровительная работа в ДОУ

Под *профилактикой* понимается комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей.

Выделяют *профилактику первичную*, совокупность мер которой направлена на развитие условий, способствующих предупреждению воздействия негативных факторов на здоровье; *профилактика вторичная* направлена на своевременное выявление факторов риска, функциональных отклонений и их коррекцию; и *третичная профилактика направлена на предупреждение перехода острого заболевания (или травмы) в хроническое или в более тяжелую стадию, обострений в течении болезни, неблагоприятного исхода и включает в основном реабилитационные мероприятия.*

Профилактически-оздоровительная работа в ДОУ проводится в двух основных направлениях: профилактическое и оздоровительное.

Плановое профилактическое обслуживание предполагает проведение комплекса мер по повышению специфической и неспецифической резистентности детского организма к неблагоприятным внешним воздействиям и охватывает всех детей (первичная профилактика).

Оздоровительное направление предполагает оздоровление детей из группы риска (вторичная профилактика) со сниженным иммунитетом и проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

Иммунотерапия предполагает воздействие на иммунную систему, функция которой нарушена в результате различных причин, а также на возбудителя заболевания или его токсины.

Иммунопрофилактика — это воздействие на измененную иммунную систему с целью ее совершенствования, гибкости, мобилизации резервных возможностей.

Иммунотерапевтические и иммунопрофилактические мероприятия можно разделить на две группы:

1) специфические — иммунопрофилактика с помощью профилактических прививок;

2) неспецифические — повышение адаптивных возможностей организма путем широкого использования физкультурно-оздоровительных средств.

Закаливание как система гигиенических мероприятий направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней и внутренней среды.

Средства повышения неспецифической резистентности организма:

Утренняя зарядка с элементами дыхательной гимнастики;

Звуковая гимнастика;

Утренние гигиенические мероприятия и закаливающие процедуры;

Физкультминутки с элементами закаливания;

Точечный массаж

Хожение босиком.

КОНСТРУКТОР

культурной практики здоровья

(конструктор
образовательно-развивающих ситуаций)

1 этап. Проявление интереса к двигательной деятельности		
<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – карточки подвижных игр и игровых упражнений; – игрушки для стимулирования двигательной деятельности; – 	<ul style="list-style-type: none"> – показывает сам выполнение различных движений; – стимулирует двигательную деятельность; – поощряет детей, проявляющих интерес к двигательной деятельности; – 	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдают за педагогом; – выполняют игровые упражнения совместно со взрослым; – проявляют интерес к двигательной деятельности; – проявляют эмоциональный отклик на двигательную деятельность;
2 этап. Обогащение опыта игровых ситуаций в двигательной деятельности		
<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – карточки подвижных игр и игровых упражнений; – игрушки для стимулирования двигательной деятельности; – 	<ul style="list-style-type: none"> – создает игровые ситуации в двигательной деятельности; – мотивирует детей на участие в игровых ситуациях; – поощряет детей, которые сами создают игровые ситуации; – 	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдают за игровыми ситуациями, созданными педагогом; – участвует в игровых ситуациях, созданных взрослым или сверстником; – проявляет эмоциональный отклик на участие в игровых ситуациях в двигательной деятельности
3 этап. Знакомство с собственным телом		
<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – кукла-девочка, 	<ul style="list-style-type: none"> – показывает на картинках 	<ul style="list-style-type: none"> – рассматривают

<p>кукла-мальчик (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении);</p> <ul style="list-style-type: none"> – зеркало; – альбомы с изображением девочек и мальчиков в разной одежде; – стихи, песенки, потешки, в которых есть названия частей тела и лица; 	<p>изображения девочек и мальчиков;</p> <ul style="list-style-type: none"> – читает стихи, песенки, потешки, в которых есть упоминание частей лица и тела; – поощряет детей, правильно показывающих и называющих части тела и лица; – организовывает игры на нахождение частей тела и лица (например, «Где носик?», «Покажи глазки» и др.) 	<p>изображенных на картинках девочек и мальчиков;</p> <ul style="list-style-type: none"> – называют у кукол части лица и тела; – разглядывают свое лицо в зеркале и находят части лица у себя; – при чтении стихов, песенок, потешек показывает проговариваемые части тела и лица у себя; – проявляют эмоциональный отклик на игры с нахождением частей тела и лица
--	---	---

4 этап. Возникновение потребности к участию в культурно-гигиенических процедурах

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – игрушки; – стихи, песенки, потешки для сопровождения культурно-гигиенических процедур; – сюжетные картинки; 	<ul style="list-style-type: none"> – показывает личный пример участия в культурно-гигиенических процедурах; – создает игровые ситуации по теме; – обыгрывает культурно-гигиенические процедуры на игрушках; – предлагает для рассматривания сюжетные картинки; – сопровождает выполнение культурно-гигиенических процедур чтением потешек, песенок, стихов; 	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдают за взрослым; – принимают участие в игровых ситуациях; – рассматривают сюжетные картинки; – слушают при выполнении культурно-гигиенических процедур потешки, песенки, стихи; –

5 этап. Освоения культурно-гигиенических навыков и основ безопасности

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
-----------------	--------------------------	-----------------------

<ul style="list-style-type: none"> – игрушки для развития навыков самообслуживания и мелкой моторики; – стихи, песенки, потешки для сопровождения культурно-гигиенических процедур и основ безопасности; – сюжетные картинки; 	<ul style="list-style-type: none"> – создает игровые ситуации по теме; – обыгрывает культурно-гигиенические процедуры на игрушках; – предлагает для рассматривания сюжетные картинки; – сопровождает выполнение культурно-гигиенических процедур чтением потешек, песенок, стихов; – поощряет детей, самостоятельно выполняющих культурно-гигиенические навыки; – 	<ul style="list-style-type: none"> – принимают участие в игровых ситуациях; – рассматривают сюжетные картинки; – слушают при выполнении культурно-гигиенических процедур потешки, песенки, стихи; – проявляют эмоциональный отклик на выполнение культурно-гигиенических навыков; – используют знание основ безопасности при решении игровых ситуаций;
--	---	---

6 этап. Освоение элементарных сведений о человеческом организме, его физическом и психическом состоянии – здоровый, больной, веселый, грустный, устал)

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – альбомы с иллюстрациями, изображающими настроение и состояние человека; – игра «Придумай лицо» (на ковролине составляют лицо из деталей с разными выражениями и т.п.); 	<ul style="list-style-type: none"> – показывает детям на себе, каким может быть человек (его настроение и состояние) – предлагает детям на картинках найти изображение то или иное настроение или состояния человека; – знакомит с игрой «Придумай лица»; – 	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдают за взрослым; – находят на картинках заданное настроение или состояние человека; – играют в игру; – определяют настроение или состояние сверстников у взрослых; –

7 этап. Развитие защитных сил организма ребенка

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – пособия для развития 	<ul style="list-style-type: none"> – организует игры для развития дыхания; 	<ul style="list-style-type: none"> – участвуют в подвижных играх, в

<p>дыхания (ветряные вертушки, цветочки, бабочки на ниточках);</p> <p>– оборудование для закаливания (массажные коврики, ребристая доска и др.);</p> <p>– картотека подвижных игр;</p> <p>– картотека прогулок;</p>	<p>– организует подвижные игры;</p> <p>– организует прогулки с детьми, соблюдает требования к организации и проведению прогулок;</p> <p>– проводит закаливающие мероприятия;</p> <p>– поощряет детей, проявляющих инициативу при организации игр, прогулок, закаливающих процедур;</p> <p>–</p>	<p>играх на развитие дыхания;</p> <p>– проявляют эмоциональный отклик на игры, прогулку, закаливающие процедуры;</p> <p>–</p>
---	---	---

**Содержательная линия
«Культурная практика здоровья»
от 3 лет до 4 лет**

**(конструктор
образовательно-развивающих ситуаций)**

1 этап. Поддержки интереса к самопознанию своего организма, накоплению элементарных сведений о строении человеческого тела.		
<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<p>– пластмассовые фигурки девочки и мальчика для изучения основных частей тела</p> <p>– настольно-печатные игры</p> <p>– игровой набор для игры «Больница»;</p> <p>–</p>	<p>– показывает на картинках, пластмассовых фигурках изображения девочек и мальчиков;</p> <p>– организует сюжетно-ролевую игру «Больница»;</p> <p>– читает стихи, песенки, потешки, в которых есть упоминание частей лица и тела;</p> <p>– поощряет детей, правильно</p>	<p>– рассматривают изображенных на картинках и пластмассовых фигурках девочек и мальчиков;</p> <p>– называют у пластмассовых фигурок части лица и тела;</p> <p>– разглядывают свое лицо в зеркале и находят части лица у себя;</p>

	<p>показывающих и называющих части тела и лица;</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует детей на участие в настольно-печатных играх; – 	<ul style="list-style-type: none"> – при чтении стихов, песенок, потешек показывают проговариваемые части тела и лица у себя; – проявляют эмоциональный отклик на игры с нахождением частей тела и лица
--	--	---

2 этап. Овладения умениями самостоятельно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – набор карточек с изображением предметов гигиены – плакат «Правила гигиены для детей», «Чистота всего полезней» – настольно-печатные игры – серии из 2–3 и 4–6 картинок для установления последовательности действий и событий – детская энциклопедия «Чистые ладошки» – алгоритмы «Мытье рук», «Одевания на прогулку»; 	<ul style="list-style-type: none"> – предлагает для рассматривания наборы карточек с изображением предметов гигиены; – поощряет детей, самостоятельно выполняющих культурно-гигиенические навыки; – разучивает с детьми алгоритмы; – использует серии картинок для установления последовательности действий; – знакомит с содержанием плакатов; – предлагает детям настольно-печатные игры; – 	<ul style="list-style-type: none"> – рассматривают наборы карточек с изображением предметов гигиены; – проявляют эмоциональный отклик на выполнение культурно-гигиенических навыков; – используют алгоритмы для закрепления умения самостоятельно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками; – играют в настольно-печатные игры;

3 этап. Формирования чувства значимости чистоты и аккуратности, культурно-гигиенических навыков как общественно-значимых факторов		
<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – диски с мультфильмами о здоровье: («Мойдодыр», «Птичка Тари»); – художественные произведения о здоровье; – 	<ul style="list-style-type: none"> – на примере мультфильмов и художественных произведений показывает как хорошо быть чистым и аккуратным; – создает проблемные ситуации; 	<ul style="list-style-type: none"> – просматривают мультфильмы о здоровье; – слушают художественные произведения о здоровье; – решают проблемные ситуации;
4 этап. Поддержки мотивации детей к выполнению упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма		
<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – массажные коврики и дорожки, массажные мячи и диски (большие и маленькие) – картотека подвижных игр; – оборудование для закаливания (массажные коврики, ребристая доска и др.); – пособия для развития дыхания (ветряные вертушки, цветочки, бабочки на ниточках); – 	<ul style="list-style-type: none"> – организует подвижные игры; – проводит закаливающие мероприятия; – поощряет детей, проявляющих инициативу при организации игр, закаливающих процедур; – организует игры для развития дыхания; – организует игровые упражнения для профилактики плоскостопия; – проводит пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз; 	<ul style="list-style-type: none"> – участвуют в подвижных играх, в играх на развитие дыхания; – проявляют эмоциональный отклик на игры, прогулку, закаливающие процедуры; – выполняют пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз; – выполняют игровые упражнения для профилактики плоскостопия;
5 этап. Понимания необходимости закаливания		
<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – оборудование 	<ul style="list-style-type: none"> – организует прогулки с 	<ul style="list-style-type: none"> – участвуют в играх

<p>для воздушных и водных процедур (пластмассовые тазы, полотенца, бассейн, ребристая доска, «морская тропа» и пр.)</p> <p>– серии из 2–3 и 4–6 картинок для установления последовательности действий и событий;</p>	<p>детьми, соблюдает требования к организации и проведению прогулок;</p> <p>– проводит закаливающие мероприятия;</p> <p>– поощряет детей, проявляющих инициативу при организации прогулок, закаливающих процедур;</p> <p>–</p>	<p>на развитие дыхания;</p> <p>– проявляют эмоциональный отклик на игры, прогулку, закаливающие процедуры;</p> <p>–</p>
--	--	---

6 этап. Овладения представлениями о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<p>– дидактические альбомы «Полезная и вредная пища», «Овощи и фрукты», «Молочные продукты» и др.;</p> <p>– муляжи продуктов, фруктов, овощей;</p> <p>– настольно-печатные игры;</p> <p>– атрибуты для игры «Дом»;</p>	<p>– дает детям представления о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;</p> <p>– организует сюжетно-ролевую игру «Дом»;</p> <p>–</p>	<p>– знакомятся с полезной и вредной пищей, овощами и фруктами, молочными продуктами, полезными для здоровья человека;</p> <p>– участвует в сюжетно-ролевой игре «Дом»;</p> <p>– играют в настольно-печатные игры;</p>

7 этап. Овладения представлениями о начальных навыках безопасного поведения в быту, в общественных местах, на природе, на дороге

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<p>– лото «Ядовитые растения и грибы»</p> <p>– настольно-</p>	<p>– знакомит с правилами безопасного взаимодействия с животными;</p>	<p>– овладевают представлениями о начальных навыках безопасного</p>

<p>печатные игры; – панно «Перекресток» по ПДД; – сюжетные картинки с изображением начальных навыков безопасного поведения в быту, в общественных местах, на природе, на дороге; – мультфильмы о безопасности; – художественные произведения о безопасности;</p>	<p>– формирует первичные представления о машинах, улице, дороге; – знакомит с некоторыми видами транспорта; – знакомит с работой водителя; – знакомит детей с предметным миром и правилами безопасного обращения с предметами; – знакомит с понятиями «можно - нельзя», «опасно», «громко – тихо»; – формирует представления о правилах безопасного поведения в играх с песком и водой;</p>	<p>поведения в быту, в общественных местах, на природе, на дороге; – играют в настольно-печатные игры; – рассматривают сюжетные картинки; – просматривают и анализируют мультфильмы; – слушают художественные произведения и беседуют по их содержанию;</p>
--	---	---

8 этап. Формирования ценностного отношения к жизни, здоровью (собственной и окружающих)

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<p>– диски с мультфильмами о здоровье: («Мойдодыр», «Птичка Тари»)</p>	<p>– на примере мультфильмов и художественных произведений формирует ценностное отношение к жизни, здоровью; – создает проблемные ситуации; – организует с детьми беседы: «Как уберечь своих помощников?», «Есть ли у нашего организма враги?» (на примере художественных произведений)</p>	<p>– просматривают мультфильмы о здоровье; – слушают художественные произведения о здоровье; – решают проблемные ситуации;</p>

**Содержание и условия развития культурной практики здоровья
детей 4-го года жизни
Конструктор
образовательно-развивающих ситуаций**

1 этап. Ознакомление с элементарными культурно - гигиеническими навыками		
<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<p>- демонстрация средств и способов личной гигиены;</p> <p>- Чтение литературы;</p> <p>- Дидактические игры, сюжетно – ролевые игры.</p>	<p>- знакомит со способами сохранения своего здоровья и здоровья других;</p> <p>- показывает образы культурно-гигиенических навыков, сравнения литературных героев. Чтение литературных произведений о культурно - гигиенических навыках, проводит игры.</p> <p>- мотивирует детей рассказывать о способах сохранения своего здоровья и здоровья других;</p>	<p>- знакомятся и наблюдают за педагогом,</p> <p>- понимают и «примеряют на себя» поведения положительных литературных героев</p> <p>- включают в игру действия способствующие привитию навыка самообслуживания.</p> <p>- Рассказывают об известных способах сохранения своего здоровья и здоровья других;</p>
2 этап. Освоение элементарных культурно - гигиенических навыков		
<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<p>- образец правильного поведения за столом;</p> <p>- демонстрация культурно-гигиенических навыков поведения: умывание, причёсывание, использование носового платка и т.д.</p>	<p>- приглашение детей рассмотреть картинки формирующие чувства значимости чистоты и аккуратности, культурно-гигиенических навыков как общественно-значимых факторов;</p> <p>-организация умывания, причёсывания, использования носового платка, одевания и раздевания, самостоятельного или совместного детей друг с другом.</p> <p>Обсуждение правил как:</p> <p>- принимать и сохранять</p>	<p>- овладевают умениями самостоятельно умываться, причёсываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками;</p> <p>- делятся своими впечатлениями о значимости культурно-гигиенических навыков поведения;</p>

	<p>правильную позу за столом во время еды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - брать пищу понемногу, хорошо ее пережевывать; - после еды уметь полоскать рот, чистить зубы, самостоятельно умыться, без напоминания следить за чистотой своих рук, мыть их с мылом по мере необходимости и после туалета и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> - запоминают и воспроизводят культурно-гигиенические навыки поведения.
--	--	--

3 этап. Формирование эмоционально – ценностного отношения к своему здоровью

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> - образы формирующие ценностное отношение к своему здоровью; - анализ способов укрепления здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> - предлагает рассмотреть образы которые формируют ценностное отношение к своему здоровью («противоположности»); - беседует с детьми о ценностном отношении к своему здоровью; - выделяет основные способы укрепления здоровья; - знакомит с правилами сохранения и укрепления здоровья; - предлагает самим придумать способ укрепления здоровья, учитывая заданные условия (обговариваются). Знакомит с играми по формированию ценностного отношения к своему здоровью. 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают образы формирующие ценностное отношение к своему здоровью; - дают название увиденному, анализируют, что помогает сохранить здоровье или вредит здоровью; - участвуют в беседах о способах сохранения и укрепления здоровья; - обсуждают правила сохранения и укрепления здоровья; - включаются в игры, по формированию ценностного отношения к своему здоровью.

4 этап. Представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация полезной и 	<ul style="list-style-type: none"> - показывает полезную и вредную пищу, овощи и 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают образы полезной и вредной

<p>вредной пищи.</p> <p>- Наглядный материал, игры «Собери в корзинку», «Полезные и вредные продукты», «Узнай на вкус», «Назови правильно» и т.д.</p>	<p>фрукты, молочные продукты, полезные для здоровья человека;</p> <p>- объясняет, почему одни продукты полезны, а другие вредны;</p> <p>- предлагает детям изобразить полезную пищу;</p> <p>- предлагает рассказать об изображённой ребёнком пище;</p>	<p>пищи;</p> <p>- разделяют полезную и вредную пищу с помощью игр;</p> <p>- воспроизводят образ полезной и вредной пищи по образцу;</p> <p>- учатся различать вредную и полезную пищу;</p>
---	--	--

5 этап. Забота о собственном здоровье. Освоение различных способов защиты собственного здоровья

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<p>- образцы отдельных способов защиты собственного здоровья, закаливание;</p> <p>- словесный план действий.</p>	<p>- показывает способы закаливания и отдельные способы защиты собственного здоровья;</p> <p>- предлагает проанализировать способы защиты собственного здоровья;</p> <p>- стимулирует детей апробировать выбранный ими способ защиты здоровья;</p>	<p>- называют способы защиты собственного здоровья,</p> <p>- совместно с взрослым анализируют способы защиты собственного здоровья;</p> <p>- действуют самостоятельно, используя предложенный способ защиты собственного здоровья.</p>

6 этап. Самостоятельный поиск способов защиты здоровья

<i>Средства</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия детей</i>
<p>- образец способов защиты здоровья;</p> <p>- Игры «Лото здоровья», «Горячий чай», «Воздушный футбол»</p>	<p>- предлагает детям изучить некоторые образцы защиты здоровья;</p> <p>- спрашивает, что изменится, если убрать из жизни человека важные элементы защиты здоровья: некоторые детали или добавить новые;</p> <p>- предлагает осуществить преобразования по их желанию.</p>	<p>- участвуют в обсуждении возможных новых способов защиты здоровья;</p> <p>- самостоятельно предлагают новые способы защиты здоровья;</p> <p>- называют новые способы защиты здоровья, рассказывают о них.</p>

Список литературы

1. Закон Российской Федерации "Об образовании в РФ" от 29.12.2012 года. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Концепция дошкольного воспитания / Дошкольное воспитание. 1989.- №5.-С. 10-23. http://www.libussr.ru/doc_ussr/usr_15714.htm
3. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. <http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>
4. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. - СПб.: Детство-пресс, 2005 - 144с.
5. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева / Теория и практика физ. культуры. 1995. - № 4.- С. 5-11.
6. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе. / М.Р. Битянова. М.: Совершенство, 1997. - 298с
7. 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.
8. Волковская Т.Н. Возможные способы организации и содержание работы с родителями в условиях коррекционного дошкольного учреждения / Дефектология. - 1999. - № 4.
9. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. Спб.: Речь, 2011. - 950 с.
10. Зайцев, Г.К. Валеология и современные тенденции в образовании / Валеология. 1997. - № 4. - С. 9-16. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Кареева. - Волгоград: Учитель, 2010. - 170 с.
11. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. - Шадринск, 2004.
12. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях. / В.В. Колбанов / Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток: Дальнаука, 1996. - Вып. 3. - С.139-146.
13. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье. / Ю.П. Лисицын. М.: Советская Россия, 1986. — 192 с.
14. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. - М.: "Академия", 2005.- 456с.
15. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика

болезней / В.В. Марков. - М.: Академия, 2004. - 320 с.

16. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебн. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. / В.В. Марков. М.: Академия, 2001. - 289 с.

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

18. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - М.: Мозаика-Синтез, 2009 - 96с.

19. Новикова И.М. Изучение способностей становления самосохранительного поведения в условиях мегаполиса / Экология и промышленность России. - 2006. - Декабрь.

20. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. - М., 2006 - 18с.

21. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей с задержкой психического развития / Гуманитарные и социально-экономические науки. - 2006. - № 6.

22. Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей / Гуманитарные и социально-экономические науки. - 2006. - № 8.

23. Новикова И.М. Представления о здоровом образе жизни старших дошкольников с ЗПР / Коррекционная педагогика. - 2006. - № 5.

24. Павлова, Л.Н. О взаимодействии семейного и общественного воспитания детей раннего возраста. / Л.Н. Павлова / Дошкольное воспитание. 2002. - № 8. - С. 13.

25. Павлова, Л.Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста: практ. пособие. / Л.Н. Павлова. М.: Айрис-пресс, 2006. - 208 с.

26. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.-М.: Сфера 2009. -128с.

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

28. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. - Ставрополь: СГУ, 2007. - 111 с.

29. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. - М.: Медицина, 2003. - 270 с.

30. Степанова О.А. Профилактика школьных трудностей у детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003 - 128с.

31. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности: Избранные труды: в 2 т. Т. 1. / Д.И. Фельдштейн. - М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. - 568 с.

32. Хакимова, Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.: дис. . канд. пед. наук: 13.00.07/ Г.А. Хакимова. Екатеринбург, 2004.- 159 с.

33. Якуничев, М.А., Голышенков, СП., Вершинина И.В., Волкова, О.Н. Сущность понятий «здоровье» и «ЗОЖ» в контексте культурологического подхода к образованию школьников / Валеология. — 2006.-№3. —С. 52-59.
34. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. / В.А. Ясвин. М., 2001. - С. 12-16.

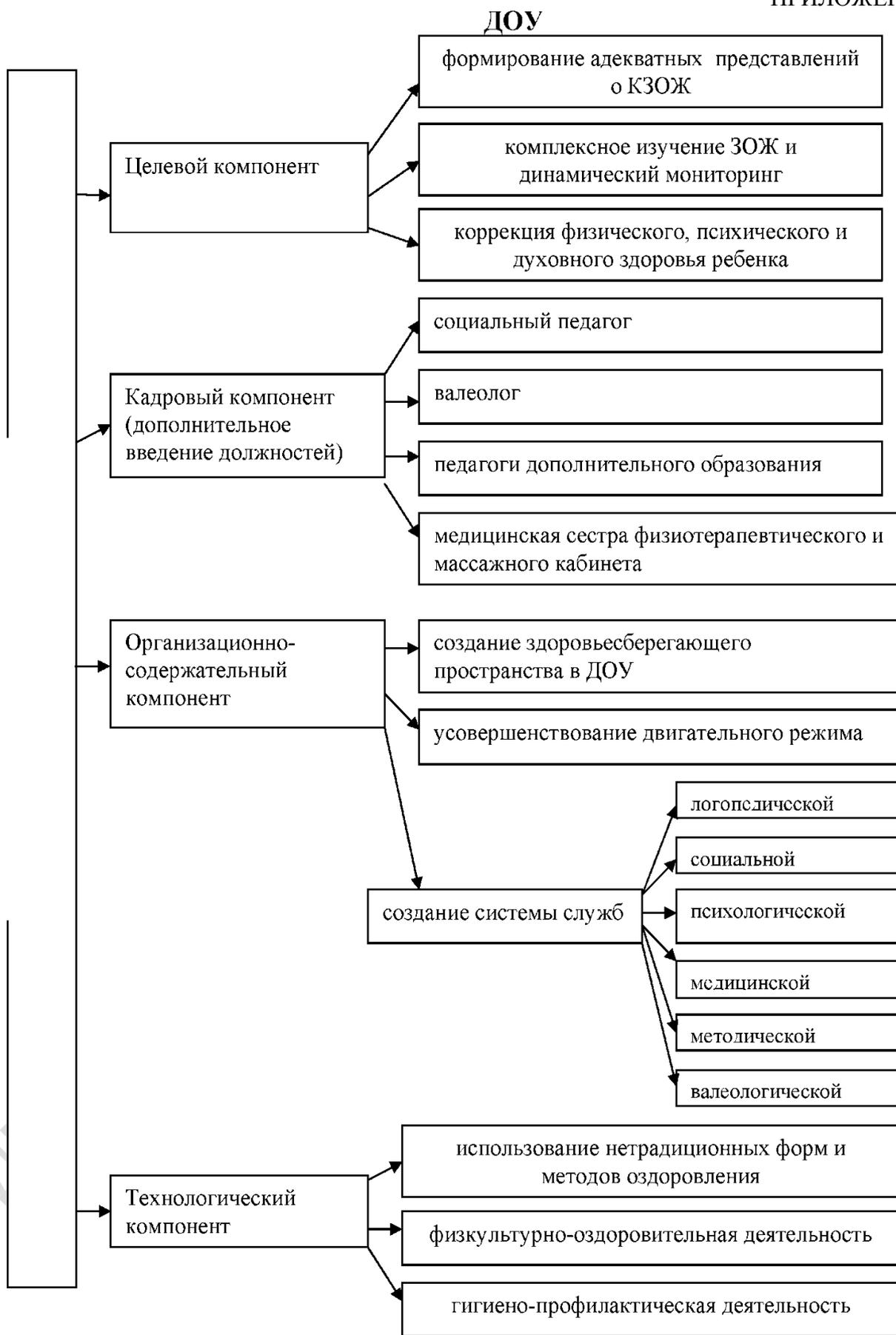


Рис.1 Модель формирования культуры здорового образа жизни в ДОУ