

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 13»
муниципального образования – городской округ город Касимов

Проект

«Формирование здорового образа жизни у детей 4 – 5 лет на основе внедрения практики «бережливого производства»

Воспитатель МБДОУ «Д/С № 13»
Губарева Ольга Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Информационная карта проекта	3
2. Пояснительная записка	5
3. Актуальность	9
4. Формы, методы и приемы реализации проекта	11
5. Содержание проекта.....	12
6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов	21
7. Заключение.....	28
8. Список использованной литературы.....	33
9. Приложение	37

Информационная карта проекта

Проект:	«Формирование здорового образа жизни у детей 4 – 5 лет на основе внедрения практики «бережливого производства»
Автор проекта	Губарева Ольга Юрьевна
Продолжительность проекта	Среднесрочный (сентябрь - ноябрь 2021г.)
Тип проекта	Познавательный - оздоровительный
Возраст детей	4 - 5 лет
Цель проекта	Формирование у детей 4-5 лет представлений о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем.
Задачи проекта	• дать детям знания о здоровом образе жизни, о способах укрепления своего здоровья; углублять и расширять знания детей о строении своего тела, необходимости ухода за ним, о системе закаливающих процедур, о значимости естественно - природных условий, о полезности питания и об охране своей жизни и здоровья; • сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, воспитывать желание заботиться о своем здоровье; • вовлечь родителей в работу по формированию навыков здорового образа жизни;
Планируемые результаты	• повысится уровень представлений о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами; • повысится количество детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о

	ценности здорового образа жизни в повседневной жизни; • повысится количество родителей, принимающих активное участие в мероприятиях ДООУ по вопросам здорового образа жизни; • повысится педагогическая компетентность родителей о факторах здорового образа жизни.
--	---

Пояснительная записка

Здоровье является базовой ценностью и необходимым условием для полноценного физического, психического и социального развития ребёнка. В период дошкольного детства формируется фундамент здоровья человека. Здоровье нации необходимо беречь с самого раннего возраста, потому на сегодняшний день отмечается высокая смертность среди взрослого населения от хронических заболеваний, в число факторов риска которых входят вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курением), недостаточная физическая активность, нерациональное питание. Сейчас значительная часть взрослого населения пересматривает свое отношение к здоровью и своему образу жизни, но для некоторых время уже упущено и люди вынуждены уже корректировать свою жизнь не по собственному желанию, а потому что неудовлетворительное состояние здоровья вынуждает их пересматривать свой образ жизни и заново расставлять приоритеты.

Здоровье населения – это предмет и личной заботы и ответственности самих граждан, и роль государства заключается в формировании с малых лет бережного отношения к своему здоровью, чтобы вести образ жизни не наносящий вред нездоровыми привычками, как себе, так и окружающим. Актуальность проблемы ответственности граждан за собственное здоровье появилась в РФ в 2012 году после публикации авторской статьи президента РФ В.В. Путина, где, среди прочего, было сказано: «... Необходимо повысить ответственность каждого человека за состояние своего здоровья». Удручающее состояние здоровья граждан России стало фактором, способствовавшим на самом высоком государственном уровне принять меры по принятию незамедлительных мер, по формированию здорового образа жизни. В Федеральном законе № 323-ФЗ «Об охране здоровья граждан в Российской Федерации» в статье 27 п. 1 впервые кратко сформулировано: «Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья». В Приказе Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля

неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» сделан акцент государственной демографической политики на формирование здорового образа жизни. В данном документе дано определение здорового образа жизни - это «образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития инфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов».

Л.Г. Татарникова дает определение здоровому образу жизни через валеологическую концепцию: «ЗОЖ - это особенность человека, способ его жизни и развития, проявление внутренней свободы, как характерной детерминации, которая есть ни что иное, как самодетерминация, сущностным проявлением внутренней свободы которой является творчество, порождение новаций». В.П. Старостин указывает, что «программа здорового образа жизни на государственном уровне преследует своей целью: увеличение продолжительности жизни; контроль уровня заболеваний; сокращение уровня потребления алкоголя, табака, наркотиков; поддержание чистоты окружающей среды, а также забота об экологическом наследии; улучшение качества жизни и прочее». Как отмечает Е.В. Губанихина «здоровый образ жизни, как система, складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций». На сегодняшний день существует острая потребность в формировании здорового образа жизни, поскольку неуклонно растет распространенность факторов риска для населения. Преодоление вредных привычек — это только одна составляющая борьбы за здоровье общества, вторая составляющая — это утверждение мотивации к ведению здорового образа жизни как нормы.

Физическое развитие — это одно из направлений, которое курирует наше государство. Стандартизация дошкольного образования предполагает в своей основе модернизацию и совершенствование системы дошкольного

образования, где в основе лежат условия, направленные на развитие личностного потенциала ребенка. В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают помимо всего прочего «...становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». Поэтому образовательная работа по физическому развитию детей дошкольного возраста должна вестись в двух направлениях: 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; 2) физическая культура, развитие физических качеств. По мнению Н.А. Андреевой «в дошкольных учреждениях целями эффективной системы работы по пропаганде здорового образа жизни являются: укрепление нравственного и физического здоровья детей; направление внимания дошкольников на собственное здоровье и развитие умений и навыков его сохранения; постоянная пропаганда принципов здорового образа жизни; информирование детей о негативных последствиях вредных привычек; привлечение родителей и общественности к утверждению принципов здорового образа жизни.

Потенциал детей-дошкольников в пределах его интеллектуального, морального и физического развития существенно выше, чем это принято считать. Однако, упущенный в детстве потенциал в дальнейшем не восполняется или восполняется с трудом. От привычек к потребностям – от потребностям к ЗОЖ – таким должен быть алгоритм деятельности ДОО.

Таким образом, можно сказать, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это деятельность человека, направленная на укрепление своего здоровья и профилактику различных заболеваний. ЗОЖ является предпосылкой и фундаментом для достижения успехов во всех сферах жизнедеятельности человека. Важное значение имеет формирование ценностей ЗОЖ у ребенка, начиная с дошкольного возраста. Ценность – это то, чему человек осознанно назначает высокую цену, чем дорожит и ради чего готов жертвовать чем-то

другим, платить усилиями, временем или деньгами. Значение ЗОЖ заключено в стремлении укрепить и сохранить свое здоровье, так же желание рационально питаться, соблюдать режима дня и быть физически активным.

Актуальность

Актуальность данного проекта определяется проблемами с сохранением здоровья и физического развития детей дошкольного возраста на современном этапе развития общества. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Болезни и последствия внешних воздействий на организм могут быть устранены врачами, но не всегда при этом здоровье возвращается к исходному уровню. Здоровый образ жизни — это профилактика многих заболеваний, поэтому формирование осознанных убеждений в необходимости вести здоровый образ жизни — основная задача взрослых, которые занимаются воспитанием детей дошкольного возраста.

Стратегия формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения сегодня объявлена на государственном уровне одной из приоритетных. Данное направление требует межотраслевого исполнения и новых нестандартных решений, поиска оптимальных путей и технологий организации формирования ЗОЖ детей в системе дошкольного образования. Очень важно вести пропаганду правильного и здорового образа жизни среди детей — ведь именно в детстве зарождаются и закрепляются полезные привычки. Проблемой формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста занимались такие ученые как Н.А. Андреева, В.А. Деркунская, С.А. Козлова, О.А. Князева, И.М. Новикова, С.Е. Шукшина и др.

Сегодня как никогда велик запрос общества на выпускника дошкольного образовательного учреждения, который физически подготовлен, устойчив к неблагоприятным внешнесредовым факторам, осознанно и бережно относится к своему здоровью. Дети 4-5 лет ориентированы на вхождение в мир социальных отношений с другими людьми — детьми и взрослыми. Ребенок 4-5 лет активно развивается во всех видах деятельности, основным механизмом

развития личности является подражание, поэтому в этом возрасте формирование привычки к здоровьесберегающему поведению и усвоение знаний о здоровом образе жизни будет эффективным при целенаправленном руководстве этой деятельности взрослым. Ребенок 4-5 лет еще полностью не осознает сложность и масштаб поставленной перед ним задачи, но систематичность действий по здоровьесбережению, подкрепленные положительной оценкой взрослого и таким же действиями других детей позволят задать правильную траекторию жизненного пути, направленную на ведение здорового образа жизни.

Формы, методы и приемы реализации проекта

Формирование представлений о ЗОЖ у детей средней группы проводилось на основе составленного комплекса по методикам Е.И. Гуменюк, Л.С. Пензуллаевой в течение 3-х месяцев.

Для формирования представлений о ЗОЖ у детей средней группы использовались следующие формы организации детей:

- коллективные беседы (2 раза в месяц, во второй половине дня);
- коллективное чтение произведений детской художественной литературы (2 раза в месяц, во второй половине дня);
- подгрупповые/ индивидуальные ситуативные разговоры (ежедневно, по ситуации);
- подгрупповые дидактические игры (1 игра в неделю, во второй половине дня);
- подгрупповые игровые занятия в комнате релаксации (1 раз в неделю, во второй половине дня);
- подгрупповые подвижные игры (2 игры в месяц, в первой половине дня во время прогулки);
- групповые физкультурные занятия (2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз в неделю на воздухе).

Для формирования представлений о ЗОЖ в средней группе использовались следующие методы и приемы работы: показ и рассматривание книжных иллюстраций, показ и рассматривание сюжетных картинок, показ и рассматривание алгоритмов мытья рук, последовательности одевания/раздевания в осенне-зимний период; показ действий (физкультурных упражнений, упражнений дыхательной гимнастики, способов самомассажа); беседы, вопросы детям, чтение детской художественной литературы, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры.

Содержание проекта

Работа по формированию представлений о ЗОЖ у детей средней группы была проведена в 3 этапа:

I этап — обогащение предметно-пространственной и игровой среды в группе, способствующей формированию представлений о ЗОЖ у детей средней группы (на основе внедрения практики «бережливого производства»); создание комплексов утренней гимнастики для детей средней группы, картотеки гимнастики после дневного сна (бодрящей гимнастики), картотеки упражнений для игрового самомассажа, картотеки дыхательной гимнастики; создание картотеки дидактических и подвижных игр для детей средней группы; подбор произведений детской художественной литературы для чтения детям; организация комнаты релаксации для детей; составление перспективного плана работы с детьми средней группы (Приложение №2), подбор информационного материала для родителей по организации ЗОЖ в семье, составление перспективного плана работы с родителями экспериментальной группы (Приложение №2).

II этап — реализация перспективного плана работы с детьми средней группы (Приложение №2), реализация перспективного плана работы с родителями (Приложение №2).

III этап — проведение итогового мероприятия оздоровительной направленности «День здоровья».

На I-м этапе работы было проведено обогащение предметно-пространственной и игровой среды в группе, способствующей формированию представлений о ЗОЖ у детей средней группы (на основе внедрения практики «бережливого производства»). Одним из базовых методов «бережливого производства» является визуализация. Она основана на особенности устройства человеческого организма, которое заключается в наибольшей восприимчивости информации человеком через органы зрения. Задачами визуализации являются: наглядное представление информации для быстрого реагирования на проблемы. В рамках группы метод «бережливого производства» реализовался

через визуализацию следующих моментов. Для детей была создана модель здорового образа жизни, к которой обращались каждый день. Отмечали те элементы (личная гигиена, рациональное питание, режим дня, закаливание, занятие спортом), которые выполнили в течение дня (в течение дня дети выполняли все элементы, составляющие ЗОЖ). В раздевалке для детей был размещен алгоритм складывания одежды в шкафчик — такой вид визуализации позволил детям складывать свои вещи аккуратно, чтобы в последующем процесс одевания не занимал долго времени — для предупреждения перегревания уже одетых детей, а также для профилактики простудных заболеваний. В каждом шкафчике у ребенка на внутренней стороне дверцы визуализирован порядок размещения одежды — на верхней полочке головной убор (по сезону), в середине шкафа, на крючках — одежда (кофта, куртка, брюки и т.д.), на нижней полочке — обувь и носки. Визуализация порядка размещения одежды для детей позволила сократить время одевания на прогулку.

Для того, чтобы закрепить навыки личной гигиены при посещении туалета были составлены алгоритмы «Правила посещения туалета». Данный алгоритм содержит картинки, которые содержат показ действий, связанных с посещением туалета без вреда для здоровья. Особое внимание в данном алгоритме уделяется обязательному мытью рук с применением мыла с целью предупреждения заболеваний кишечными инфекциями. Также необходимость обязательного мытья рук как средства сохранения своего здоровья и здоровья других детей отражена в алгоритме «Схема дежурства».

Место для мытья рук в комнатах гигиены были оборудованы алгоритмами мытья рук — последовательность действий размещена на уровне глаз ребенка; горячая и холодная вода соответственно отмечена картинками с изображением пламени (горячо) и снежинки (холодно). Такая визуализация облегчила регулировку температуры воды для гигиенического мытья рук детьми средней группы.

Для удобства детей весь спортивный инвентарь в физкультурном зале был размещен в маркированные коробки (на каждую коробку была наклеена картинка с изображением содержимого коробки).

В игровой уголок группы были добавлены настольные игры по тематике ЗОЖ - развивающая игра-лото «Будь здоровым и активным» (знакомство с органами чувств, ведем здоровый образ жизни; для детей 4-7 лет), развивающая игра-лото «Как расти здоровым» (бережем здоровье с детства, ведем правильный образ жизни, соблюдаем режим дня; для детей 4-7 лет). Была составлена картотека дидактических игр для подгрупповой и индивидуальной работы - «Полезно-вредно», «Чудесный мешочек», «Разложи картинку по порядку (распорядок дня)», «Угадай на вкус», «Узнай по описанию», «Вымоем куклу», «Ты — моя частичка».

Для организации двигательной активности детей во время прогулок на свежем воздухе были подобраны подвижные игры: «Найди свой домик», «Лягушки и цапля», «Удочки», «У медведя во бору», «Самолеты», «Цветные автомобили».

Для детей средней группы была составлена картотека произведений детской художественной литературы для чтения, в которую вошли такие произведения как С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», В. Приходько «Вот когда я взрослым стану», И. Дельмов «Замарашка», С. Погореловский «Про глазки — и глазенки, про глаза — глазищи», К. Чуковский «Мойдодыр», З. Александрова «Вкусная каша», Е. Серова «Лягушонок», А. Говоров «Секрет бодрости», В. Лунин «Кто с чем дружит», Ю. Тувим «Письмо по всем детям по одному важному делу», Р. Куликова «Мыло», И. Токмакова «Мыло» и др.

Были созданы комплексы утренней гимнастики для детей средней группы, картотека гимнастики после дневного сна (бодрящей гимнастики), картотека упражнений для игрового самомассажа, картотека дыхательной гимнастики.

В помещении детского сада организована специальная комната релаксации, посещение которой позволяет обеспечить психологическую и эмоциональную разгрузку детей, дает возможность уединиться и поиграть в «тихие» игры. Данная комната позволяет решать задачу формирования психологического здоровья личности детей, без которого невозможно достижение физического благополучия ребенка. В комнате релаксации размещено специальное оборудование, которое помимо сенсорной стимуляции детей, позволяет улучшить эмоциональное состояние воспитанников. Комната релаксации оснащена сухим бассейном с шариками, столиком для песочной анимации, пособиями для сенсорных игр (материалы различной текстуры), коврики с разным покрытием для хождения босиком и т.д. В комнате релаксации есть возможность включения тихой музыки, включение ламп различных цветов, обеспечивающих эмоциональную разгрузку детей (синий свет, зеленый свет).

На II-м этапе работы проводилась реализация перспективного плана работы с детьми средней группы (Приложение №2), реализация перспективного плана работы с родителями (Приложение №2).

Работа с детьми средней группы была начата в сентябре. Погодные условия в сентябре 2021 года позволили организовать работу с детьми средней группы таким образом, чтобы дети как можно больше времени проводили на свежем воздухе, поэтому было сокращено время и количество познавательных занятий и увеличено время прогулки. Выбор такой организации жизнедеятельности детей был продиктован заботой об их здоровье, поскольку нахождение в помещении для детей 4-5 лет не может обеспечить им реализацию потребности в движении, в физической активности.

Для активизации защитных сил организма детей и профилактики сезонных простудных заболеваний применялись такие стимулирующие мероприятия как включение в комплекс бодрящей гимнастики (после дневного сна) закаливающих процедур: дети ходили босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам, проводилось обширное умывание — ребёнок должен

намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Для витаминизации детей в конце октября, в ноябре посадили огород на окне — репчатый лук для выращивания зелени лука, а также проращивание семян для получения свежей зелени укропа.

При проведении образовательной деятельности с детьми средней группы старались регулировать уровень учебной или физической нагрузки для избежания переутомления детей. Для восстановления активности детей во время занятий познавательного характера применяли различные физкультминутки, динамические паузы, чтобы нейтрализовать неблагоприятное воздействие статичных поз, в которых дети находятся во время занятий, сидя за столом.

С детьми 2 раза в месяц проводили беседы на темы «Чем полезен творог?», «Вся сила в супе», «Как устроено тело человека», «Полезные и вредные привычки», «Режим дня», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».

Во время приема пищи обращали внимание детей на состав приготовленного блюда. На столах детей в обед во время осенне-зимнего периода обязательно присутствовал зеленый лук, который мелко нарезали и ставили в тарелочки, чтобы дети добавляли его в суп. Объясняли детям, что «зеленый лук немножко горький, но зато его боятся вирусы и микробы, поэтому кто много ест лука, тот не заболит и будет сильным и здоровым». Некоторые дети сначала не соглашались добавлять лук в свои блюда, но глядя на других детей, потом стали добавлять по чуть-чуть и привыкли к вкусу лука в супе. Также в детском саду организована витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С). Под контролем медицинского персонала в третьих блюда ежедневно добавляется расчетная доза витамина С (с учетом суточной нормы потребления для детей 4-5 лет).

В меню-раскладку включены блюда из творога, которые предлагаются детям 3 раза в неделю (сырники, запеканки, ленивые вареники). Много детей не любят блюда из творога и отказывались их есть. Для того, чтобы объяснить детям пользу творога для здоровья детского организма была проведена беседа «Чем полезен творог?», которая включала в себя чтение стихотворений-загадок о твороге «Есть такой продукт молочный» (Я. Воронец), «Удивительный продукт» (Л. Кривобокова), просмотр мультфильма «Трое из Простоквашино». Также родителям было рекомендовано активнее включать творог и творожные блюда в рацион дня детей. В результате дети стали лучше есть блюда из творога, приготовленные нашими поварами, потому что «косточки будут крепкими» (Юра З.), «будешь быстро расти большим» (Станислав В.), «потому что полезно и вкусно» (Ксения К.).

Одной из важных составляющих рационального и правильного питания детей дошкольного возраста является включение в ежедневный рацион горячих блюд. В начале года были дети, которые ели супы без удовольствия, часто отказывались от первого блюда во время обеда. С детьми проводили беседу «Вся сила в супе» о пользе супов для здоровья и роста ребенка. Детям рассказывали, что суп — это такое «волшебное» блюдо, от которого каждый ребенок становится здоровым, сильным, крепким, быстро растет и совсем не болеет. Рассказывали детям о пользе отдельных ингредиентов супа — моркови, картошки, свеклы. Во время каждого обеда рассматривали с детьми, что находится у них в тарелке, играли в игру «Из чего сделан суп?» (дети должны были называть компоненты супа, которые они видят у себя в тарелке). В результате проведенной работы меньше детей стали отказываться от супа во время обеда, стали съедать супа по половине тарелки, хотя раньше отказывались есть вообще.

В комнате релаксации 1 раз в неделю проводился «игровой сеанс релаксации», в течение 20 минут, малыми подгруппами по 6-8 детей. С детьми проводилась дыхательная гимнастика, купание в «сухом» бассейне. Игровой сеанс релаксации проводился под успокаивающую, тихую музыку. Детям очень

нравились эти игровые сеансы, у них улучшалось настроение, повышался общий эмоциональный фон.

В работе по формированию представлений о ЗОЖ неоценимую помощь оказывали родители, которые разделяют ценности ЗОЖ и приучают детей с детства заботиться о своем здоровье. В группе были родители, скептически настроенные и сомневающиеся в эффективности проводимой работы с детьми такого возраста, но они тоже принимали участие в работе и не отказывались следовать рекомендациям по сохранению здоровья их детей.

В связи с эпидемиологической ситуацией родительские собрания в детском саду отменены, поэтому работа с родителями проводилась в удаленном режиме. В мессенджере «WhatsApp» была создана родительская группа для обмена информацией, сообщений. Там же размещались консультации для родителей по теме ЗОЖ - «Прогулки с пользой для здоровья», «Здоровое питание — путь к здоровью ребенка», «В здоровой семье — здоровые дети», «Влияние двигательной активности на здоровье детей дошкольного возраста», «Зачем ребенку режим дня», «Витамины круглый год». В раздевалке в информационном уголке для родителей 1 раз в месяц размещали папку-передвижку по тематике ЗОЖ: «Закаливание воздухом, солнцем, водой»; «Здоровый образ жизни семьи», «Грипп: как защитить себя и других».

В осенний период, когда заболеваемость простудными заболеваниями увеличивается, всем родителям было рекомендовано сделать для детей «оздоровительные кулоны» (в коробочки из-под киндер-сюрприза размещался очищенный зубчик чеснока, с одной стороны в крышечке делались маленькие дырочки, чтобы дети могли свободно вдыхать аромат чеснока, обладающего фитонцидными свойствами). Кулон было необходимо отрегулировать по длине тесьмы, чтобы он размещался на уровне середины груди ребенка, тесьма должна быть широкой и не мешать ребенку двигаться в течение дня. Ежедневно кулоны необходимо было перед употреблением помыть и разместить там свежий зубчик чеснока, вечером — кулон разобрать, выбросить чеснок, помыть и просушить.

Также родители активно включились в витанимнизацию детей, которая заключалась в том, что дома каждый ребенок должен был посадить несколько головок лука для проращивания его на зелень. Ежедневно родители приносили пророщенный лук в группу, тем самым обеспечивая детей свежим зеленым луком для добавления в разные блюда.

Совместно с родителями была организована и проведена акция «Спорт дома». Родителям было рекомендовано проводить с детьми физические разминки, утреннюю гимнастику и т. д. Самое главное в данной работе было систематичность и регулярность проведения данной физической активности. Ежемесячно в группе организуется выставка-фотоочет «Спорт дома», на фотографиях дети выполняют различные физические упражнения дома. Выставка пользуется популярностью у детей и взрослых, потому что ежемесячные фотоотчеты отдельных семей, которые пропагандируют и придерживаются здорового образа жизни, являются для других детей и их родителей мощным стимулом для начала и ведения такой работы у себя дома.

С помощью родителей была организована выставка фотографий детей на тему «Чтоб здоровье сохранить — научись его ценить!» - на фото были представлены эпизоды из жизни детей, связанные с занятиями в спортивных секциях, с закаливанием в летний период, прогулок на природе в кругу семьи.

Также были созданы коллажи «Мой здоровый образ жизни», на которых были размещены фото из жизни ребенка, которые показывают каким образом в семье поддерживаются ценности ЗОЖ. Например, в коллаже Кирилла А. представлены фото, где Кирилл едет на велосипеде, зимой катается на коньках на катке, летом купается в бассейне на даче. В коллаже Милены Т. представлены фото, на которых Милена парится в русской бане, катается на роликах, зимой катается на ледяной горке, совершает конную прогулку и едет на велосипеде. Коллаж Сережи М. называется «Я сильный и смелый» и там представлены фото, где Сережа вместе со своей семьей принимает солнечные ванны, занимается спортом на игровой детской площадке, совершает конную прогулку. Коллаж Насти В. называется «Солнце, воздух и вода — наши

лучшие друзья» - там Настя на фото загорает, купается в бассейне, играет на детской площадке, качается на качелях и т.д.

На III-м этапе работы как итоговое мероприятие по формированию представлений о ЗОЖ у детей средней группы был проведен «День здоровья». Накануне вечером детям сообщили, что завтра будет день здоровья и все должны прийти спортивной форме в детский сад. Потому что целый день будут заниматься спортом и разными играми, полезными для здоровья. «День здоровья» включал в себя такие формы организации детей как — утром: беседа «Что такое здоровье?», дидактическую игру «Магазин полезных продуктов питания», комплекс утренней гимнастики; днем (перед дневным сном) — занятие рисованием «Витамины для здоровья (фрукты и овощи)»; физкультурный досуг «Веселые старты», на прогулке — подвижная игра «Самый меткий», во время прогулки проводили наблюдение за погодой и одеждой людей, после прогулки особое внимание уделили качественному мытью рук с обработкой поверхностей ладоней санитайзером; после дневного сна — бодрящая гимнастика; вечером (после полдника) — сюжетно-ролевая игра «Поликлиника», дидактическая игра «Предметы личной гигиены», чтение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», самостоятельная игровая деятельность детей «Сварим полезный суп для кукол». «День здоровья» в средней группе прошел увлекательно и с пользой для здоровья. В беседе с детьми средней группы в ходе общего обсуждения дети пришли к общему выводу о том, что такое здоровье.

В результате проведенной работы дети стали чаще обращать внимание на свое здоровье, физическое состояние, стали задавать вопросы о пользе некоторых блюд и продуктов, из которых они приготовлены и т. д. Дети стали активнее участвовать в утренней зарядке и бодрящей (после дневного сна) гимнастике, потому что никто не хочет болеть, а все хотят быть здоровыми.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Исследование по выявлению уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни по методике Н.Е. Ординой.

Для выявления уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей средней группы были заданы критерии:

- знание частей тела, органов чувств человека и их значения для жизни и здоровья человека (критерий 1);
- умение отличать поведение, способствующее сохранению здоровья (соблюдение режима дня, сна, выполнение гигиенических процедур, физических упражнений, закаливания) от поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье (критерий 2);
- умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья (критерий 3);
- самостоятельность и инициативность при выполнении культурно-гигиенических навыков как способа профилактики инфекционных и вирусных заболеваний (критерий 4);
- интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях) (критерий 5);
- представления об элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах (критерий 6).

С целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников индивидуально с детьми средней группы проводили беседу с использованием картинок, а также в ходе наблюдения за детьми в режимных моментах.

Беседа по картинкам «Части тела», «Органы чувств».

Цель: выявить критерий 1 «знание частей тела, органов чувств человека и их значения для жизни и здоровья человека».

Посмотри на картинку и назови части тела у мальчика, которые ты видишь (задание «Назови части тела»). На картинке стрелками указаны: голова,

шея, грудь, рука, нога, живот. Ребенку дополнительно задают вопрос: Зачем нужны человеку руки? Ноги?

Если ребенок затрудняется ответить на эти вопросы, то ему задают дополнительный вопрос: что человек не сможет делать, если у него не будет руки, ноги?

Далее ребенку предлагается следующая картинка «Органы чувств». Что изображено на этих картинках? Зачем человеку нужно нос (рот, зубы, глаза и т.д.)?

Оценка по критерию проводилась следующим образом:

3 балла - самостоятельно и без ошибок называют и показывают части тела, органы чувств; знают о значении отдельных частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

2 балла - самостоятельно и без ошибок называют и показывают большинство частей тела, органы чувств; имеют поверхностные знания о значении отдельных частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

1 балл - затрудняются назвать части тела, органы чувств, могут показывать на картинке отдельные части тела и органы чувств при назывании их взрослым, самостоятельно назвать не могут

Беседа по картинкам — игра «Здорово — нездорово»

Цель: выявить критерий 2 «умение отличать поведение, способствующее сохранению здоровья (соблюдение режима дня, сна, выполнение гигиенических процедур, физических упражнений, закаливания) от поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье».

Ребенку предлагают набор сюжетных картинок, на которых изображены дети в разных ситуациях. Ребенку предлагается рассмотреть картинки и разложить их на две группы: первая группа — ситуации и действия детей, которые способствуют сохранению здоровья (ребенок делает утреннюю зарядку, ребенок ест яблоко и отказывается от чипсов, ребенок моет руки перед едой, ребенок играет в варежки на улице и смотрит на сосульки, ребенок спит в

девять часов вечера и т.д.); вторая группа — картинки, на которых изображены действия детей, наносящие вред здоровью (ребенок ест чипсы, пьет газировку; ребенок ночью смотрит телевизор или слушает громкую музыку; ребенок лижет сосульку на морозе; ребенок садится за стол с грязными руками и т.д.).

В конце ребенку задают вопрос: Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?

Оценка по критерию проводилась следующим образом:

3 балла - самостоятельно и без ошибок могут отличать поведение, способствующее сохранению здоровья (соблюдение режима дня, сна, выполнение гигиенических процедур, физических упражнений, закаливания) от поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье, могут объяснить свой выбор,

2 балла - могут отличать поведение, способствующее сохранению здоровья (соблюдение режима дня, сна, выполнение гигиенических процедур, физических упражнений, закаливания) от поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье, но не могут объяснить свой выбор,

1 балл - с помощью взрослого могут отличать отдельное поведение поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье, не могут объяснить свой выбор.

Беседа по картинкам «Что — сначала, что — потом»

Цель: выявить критерий 3 «умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья».

Ребенку показывают картинку и предлагают найти из набора других картинок последствия действий, изображенных на первой картинке.

Детям предлагаются картинки: «ребенок чистит зубы», «ребенок делает зарядку», «ребенок прыгает в луже», «ребенок играет иголками», «ребенок лижет сосульку».

Оценка по критерию проводилась следующим образом:

3 балла - умеют устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья;

2 балла - с помощью взрослого могут устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья;

1 балл - не умеют устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья;

Выявление критерия 4 «самостоятельность и инициативность при выполнении культурно-гигиенических навыков как способа профилактики инфекционных и вирусных заболеваний проводилось во время выполнения режимных моментов.

Оценка по критерию проводилась следующим образом:

3 балла - проявляют самостоятельность и инициативность при выполнении культурно-гигиенических навыков как способа профилактики инфекционных и вирусных заболеваний, могут объяснить необходимость выполнения данных действий, а также могут сказать о последствиях в случае пренебрежения данными действиями.

2 балла - при выполнении культурно-гигиенических навыков как способа профилактики инфекционных и вирусных заболеваний требуется напоминание взрослого о необходимости выполнения этих действий, не могут объяснить необходимость выполнения данных действий, могут сказать о некоторых последствиях в случае пренебрежения данными действиями.

1 балл - при выполнении культурно-гигиенических навыков как способа профилактики инфекционных и вирусных заболеваний требуется прямое указание взрослого, не могут объяснить необходимость выполнения данных действий, а также не могут сказать о последствиях в случае пренебрежения данными действиями.

Беседа по картинке «Веселые старты»

Цель: выявить критерий 5 «интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях)».

Ребенку предлагают посмотреть на сюжетную картинку, на которой изображены дети, участвующие в командном соревновании; дети, которые

находятся рядом как болельщики и ребенок, который сидит на стуле и не обращает внимание на происходящее.

Ребенку предлагается посмотреть на картинку. Для полного понимания сюжета картинки, ребенку задают вопрос о том, что он видит на картинке, что делают дети и т. д. Далее у ребенка спрашивают — на какого ребенка он хотел бы быть похожим (который участвует в соревновании, как болельщик или находится в стороне). Затем ребенка просят объяснить свой выбор.

Оценка по критерию проводилась следующим образом:

3 балла - проявляют интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях), знают о значении физических упражнений для здоровья человека, могут высказываться о том, что нужно заниматься спортом, чтобы быть «сильным как папа», «здоровым», «не болеть» и т.д.

2 балла - проявляют неустойчивый интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях), имеют отрывочные знания о значении физических упражнений для здоровья человека, могут высказываться о том, что нужно заниматься спортом, но зачем это нужно делать объяснить не могут.

1 балл - не проявляют интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях), не знают о значении физических упражнений для здоровья человека.

Беседа по картинке «Мальчик ушибся»

Цель: выявить критерий 6 «представления об элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах».

Ребенку предлагается посмотреть на сюжетную картинку, на которой изображены двое детей. Один ребенок упал и поранил колено, другой ребенок стоит рядом. Ребенок должен рассказать, что случилось с этими детьми. Потом ребенку предлагают выбрать из предметных картинок те предметы, которые ему могут понадобиться для оказания первой помощи. Набор картинок: пластырь, йод, бинт, игрушка, мороженое, книга и т. д.

Оценка по критерию проводилась следующим образом:

3 балла — знают элементарные способы оказания себе и другим детям помощи при ушибах (помазать рану йодом, заклеить пластырем).

2 балла — знают о некоторых элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах (помазать йодом или заклеить пластырем).

1 балл — не знают об элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах.

Уровни сформированности представлений о ЗОЖ определялись по сумме баллов, набранных каждым ребенком по результатам педагогической диагностики.

Уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей средней группы

Высокий уровень (15-18 баллов) – дети самостоятельно и без ошибок называют и показывают части тела, органы чувств; знают о значении отдельных частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. Могут самостоятельно и без ошибок отличать поведение, способствующее сохранению здоровья (соблюдение режима дня, сна, выполнение гигиенических процедур, физических упражнений, закаливания) от поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье, могут объяснить свой выбор, умеют устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья; проявляют самостоятельность и инициативность при выполнении культурно-гигиенических навыков как способа профилактики инфекционных и вирусных заболеваний, могут объяснить необходимость выполнения данных действий, а также могут сказать о последствиях в случае пренебрежения данными действиями. Проявляют интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях), знают о значении физических упражнений для здоровья человека. Имеют представления об элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах.

Средний уровень (10-14 баллов) – дети самостоятельно и без ошибок называют и показывают большинство частей тела, органы чувств; имеют

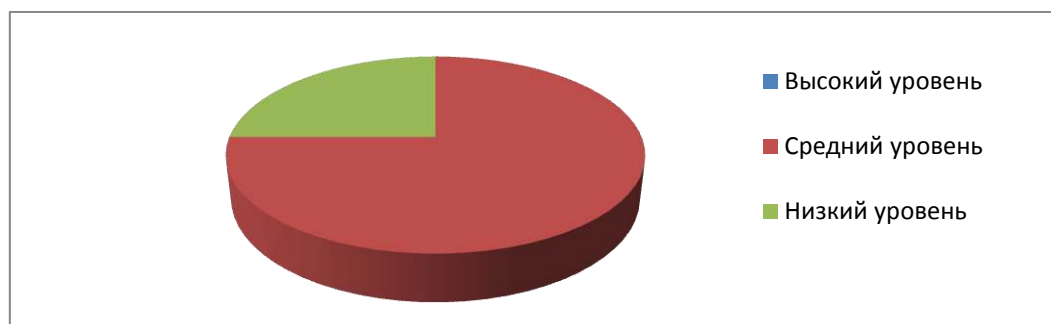
поверхностные знания о значении отдельных частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. Могут отличать поведение, способствующее сохранению здоровья (соблюдение режима дня, сна, выполнение гигиенических процедур, физических упражнений, закаливания) от поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье, но не могут объяснить свой выбор, с помощью взрослого могут устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья; при выполнении культурно-гигиенических навыков как способа профилактики инфекционных и вирусных заболеваний требуется напоминание взрослого о необходимости выполнения этих действий, не могут объяснить необходимость выполнения данных действий, могут сказать о некоторых последствиях в случае пренебрежения данными действиями. Проявляют неустойчивый интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях), имеют отрывочные знания о значении физических упражнений для здоровья человека. Имеют поверхностные представления об элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах.

Низкий уровень (6-9 баллов) – дети затрудняются в названиях частях тела, органов чувств, могут показывать на картинке отдельные части тела и органы чувств при назывании их взрослым, самостоятельно назвать не могут. Не умеют устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья; при выполнении культурно-гигиенических навыков как способа профилактики инфекционных и вирусных заболеваний требуется прямое указание взрослого, не могут объяснить необходимость выполнения данных действий, а также не могут сказать о последствиях в случае пренебрежения данными действиями. Не проявляют интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях), не знают о значении физических упражнений для здоровья человека. Не имеют представления об элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение в психолого-педагогической и методической литературе разработанности проблемы формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста позволило установить, что в современных условиях данная проблема в нашей стране приобретает особую значимость в связи с резким ухудшением состояния здоровья населения в целом и детей в особенности. Это обуславливает повышенное внимание к этой проблеме со стороны общества и государства. Дошкольный возраст является важным периодом становления личности — физического, психического и умственного развития ребенка. Именно в дошкольном возрасте формируются основы отношения к себе и к жизни в целом — на этой основе формируются представления о ЗОЖ. Современные комплексные и парциальные программы дошкольного образования включают в содержание образования дошкольников направление работы по формированию основ здорового образа жизни. Формирование представлений о здоровом образе жизни относится к образовательному аспекту работы по физическому развитию дошкольников, поэтому при выборе педагогических средств формирования представлений о ЗОЖ у детей средней группы необходимо обеспечить сочетание разных видов деятельности детей (познавательной, игровой, двигательной, коммуникативной и т. д.).

Результаты первичной диагностики по выявлению уровня сформированности представлений о ЗОЖ у детей средней группы (Приложение 1) показало, что с высоким уровнем развития представлений о ЗОЖ детей не выявлено (0%).



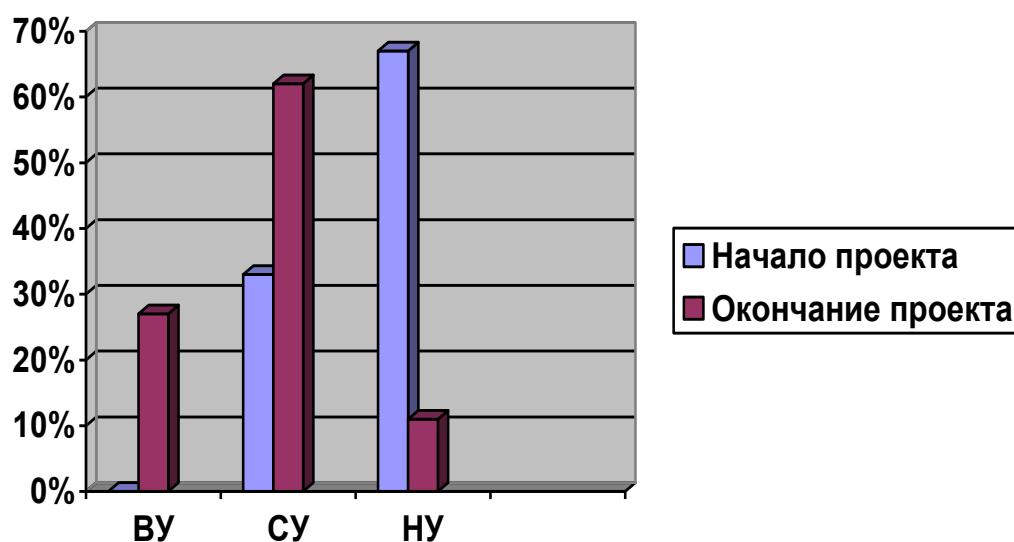
Со средним уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни 6 детей (33%) - Кирилл А., Лиза Б., Лиза К., Илья Б., Сережа М., Артем П. Эти дети самостоятельно и без ошибок называют и показывают большинство частей тела, органы чувств (почти все дети показывают и называют голову, на голове — глаза и рот, показывают руки, ноги, пальцы на руках); имеют поверхностные знания о значении отдельных частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (большинство детей знают о том, что «глазки нужны чтобы смотреть», «ножками ходят»). Могут отличать поведение, способствующее сохранению здоровья (соблюдение режима дня, сна, выполнение гигиенических процедур, физических упражнений, закаливания) от поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье, но не могут объяснить свой выбор, с помощью взрослого могут устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья; при выполнении культурно-гигиенических навыков как способа профилактики инфекционных и вирусных заболеваний требуется напоминание взрослого о необходимости выполнения этих действий, не могут объяснить необходимость выполнения данных действий, могут сказать о некоторых последствиях в случае пренебрежения данными действиями (Лиза Б., Лиза К. ответили, что «будет болеть живот если не мыть ручки», Артем П. ответил, что «на ручках живут микробы, а мыло убивает микробов»). Проявляют неустойчивый интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях), имеют отрывочные знания о значении физических упражнений для здоровья человека. Имеют поверхностные представления об элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах («нельзя трогать руками если течет кровь» - ответ Кирилла А., «нужно помазать йодом, только будет сильно щипать» - ответ Лизы К., «когда упал и ушибся, течет кровь, нужно попросить взрослых, чтобы помогли» - ответ Сережи М.).

С низким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни выявлено 12 детей (67%) - Соня А., Рома А., Боря Б., Настя В., Станислав В., Юра З., Ксения К., Матвей Л., Алина М., Ибрагим Н., Лера П.,

Милена Т. Эти дети могут показывать на картинке отдельные части тела и органы чувств при назывании их взрослым, самостоятельно назвать не могут. Могут с помощью взрослого отличать отдельные поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье, не могут объяснить свой выбор, не умеют устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья; при выполнении культурно-гигиенических навыков как способа профилактики инфекционных и вирусных заболеваний требуется прямое указание взрослого, не могут объяснить необходимость выполнения данных действий, а также не могут сказать о последствиях в случае пренебрежения данными действиями. Не проявляют интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях), не знают о значении физических упражнений для здоровья человека. Не имеют представления об элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах.

Таким образом, проведенное диагностическое исследование показало, что большинство детей имеют низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ, поэтому в данной группе целесообразно проведение систематической и целенаправленной работы по формированию представлений о здоровом образе у детей 4-5 лет.

По окончании проекта была проведена оценка эффективности проведенной работы по формированию представлений о ЗОЖ у детей в средней группе детского сада по ранее использованной методике. Результаты выявления уровня сформированности представлений о ЗОЖ у детей средней группы представлены в Приложении №1.



Результаты повторной диагностики показывают положительную динамику в уровне сформированности представлений о ЗОЖ у детей средней группы. Зафиксировано появление детей с высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ (5 детей - 27%). Снизилось количество детей с низким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ — таких детей осталось 2 (11%).

Большинство детей перешли на следующий уровень сформированности представлений о ЗОЖ. У детей представления о ЗОЖ существенно расширились и стали более систематизированными. Дети стали более осознанно принимать участие в утренней зарядке (чтобы быть бодрыми и сильными целый день), стали менее избирательны во вкусовых предпочтениях — во время приема пищи меньше детей стало отказываться есть блюда из творога или супы. Дети с удовольствием занимаются физической культурой и с нетерпением ждут каждого занятия. Снизился общий уровень заболеваемости простудными заболеваниями, дети стали более активными во время проведения подвижных игр.

Родители также отметили интерес детей к вопросам здоровья — стали спрашивать в чем польза отдельных продуктов, фруктов и овощей; в чем вред отдельных продуктов. Родители отметили, что у них появилось желание вести

более активный образ жизни вместе с детьми, потому что дети с удовольствием участвуют в велосипедных и пеших прогулках, катаются на роликах.

Таким образом, предложенный комплекс педагогических мероприятий по формированию представлений о ЗОЖ доказал свою эффективность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. 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», 2019. - 144 с.
2. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка: Опыт создания авт. прогр. на базе дошк. учреждения N 199 г. Нижний Новгород. - М.: Linka-press, 1993. - 109 с.
3. Андреева, Н. А. Взаимодействие ДООУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.07/ Ур. гос. пед. ун-т. - Екатеринбург, 2005. - 23 с.
4. Воронцова, А. С. Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников/ А.С. Воронцова, В.А. Корольков// В сборнике: Прорывные научные исследования как двигатель науки сборник статей Международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2017. – С. 119-121.
5. Воротникова, Е. В. Формирование здорового образа жизни дошкольников/ Е.В. Воротникова, М.И. Даньшина// [Вестник научных конференций](#). – 2017. – № 5-1 (21). – С. 26-27.
6. Говорова, Н. В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников посредством дидактических игр и наглядных пособий/ Н.В. Говорова, С.А. Фурштакова, Т.С. Черемушкина, И.А. Щербакова, В. С. Каратаскова// В сборнике: [Педагогический опыт: от теории к практике](#) Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2017. – С. 90-95.
7. Губанихина, Е. В. Правильное питание как фактор сохранения здоровья человека/ Е. В. Губанихина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 50 (184). — С. 119-121. — URL: <https://moluch.ru/archive/184/46931/>.

8. Гуменюк Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. Дидактические игры и игровые задания/ Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - СПб.: Детство-Пресс, 2012. - 32 с.
9. Гуменюк, Е. И. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь/ Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - СПб: Детство-Пресс, 2013. - 48 с.
10. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников/ В.А. Деркунская. - М.: Педагогическое общество России, 2005. - 96 с.
11. Козлова, С. А., Программа приобщения ребёнка к социальному миру «Я – человек». Мой организм/ С.А. Козлова, О.А. Князева, С.Е. Шукшина. Методические рекомендации. – М.:ВЛАДОС, 2001
12. Кротова, В. Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Кротова Вера Юрьевна; [Место защиты: Воронеж. гос. ун-т]. - Воронеж, 2018. - 198 с.
13. Крылова, Н. М Детский сад — Дом радости. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/ Н.М. Крылова. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: ТЦ Сфера, 2015. — 352 с.
14. Новикова, И. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников/ И. Новикова. – М.: Мозаика-синтез, 2010. – 96 с.
15. Ордина, Н. Е. Диагностические задания по выявлению осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста/ Н.Е. Ордина// Электронный ресурс Библиотека материалов для работников школы Педпортал <https://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie>.
16. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — 336 с.

17. Павленко, Т. А. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников во взаимодействии родителей и ДООУ/ Т.А. Павленко// В сборнике: Детство как антропологический, культурологический, психолого-педагогический феномен Материалы II Международной научной конференции. 2016. – С. 270-275.
18. Панфилова, Т. Е. Формирование у дошкольников привычки к здоровому образу жизни/ Т.Е. Панфилова// В сборнике: [Физическая культура, спорт и безопасность: поиск, инновации и перспективы развития](#) материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2016. – С. 124-126.
19. Пензуллаева Л.С. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 122 с.
20. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»// Электронный ресурс Информационно-правовой порта Гарант.ру <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/>
21. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования// Электронный ресурс <https://pravobraz.ru/federalnyj-gosudarstvennyj-obrazovatelnyj-standart-doshkolnogo-obrazovaniya/>
22. Путин, В. В. Строительство справедливости. Социальная политика для России/ В.В. Путин// Комсомольская правда. - М., 2012. - 13 февраля.
23. Старостин, В. П. Государственная политика России, направленная на формирование здорового образа жизни: основные тенденции за 10 лет/ В.П. Старостин// Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2018. – № 5-1. – С. 130-137.

24. Татарникова, Л. Г. Интегративная сущность здорового образа жизни: фундаментальные основы/ Л.Г. Татарникова// Сетевой научно-практический журнал. - 2014.- №2. - С.84-91.
25. Федеральный закон № 323-ФЗ «Об охране здоровья граждан в Российской Федерации»// Электронный ресурс Консультант Плюс http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/
26. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы [Текст]/ авт.-сост. Т.Г. Кареева. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 170 с.
27. Фролова, Е. В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников/ Е.В. Фролова// Начальная школа плюс до и после. – 2010.– № 10 – С.17-21.

Приложение №1.

Уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей на начало проекта

№		Критерии						Итого	Уровни
		знание частей тела, органов чувств человека и их значения для жизни и здоровья человека	умение отличать поведение, способствующее сохранению здоровья от поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье	умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья	самостоятельность и инициативность при выполнении КГН	интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях)	представления об элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах		
1	Кирилл А.	3	2	2	2	2	2	13	С
2	Соня А.	2	1	1	1	2	1	8	Н
3	Рома Б.	2	1	1	2	2	1	9	Н
4	Боря Б.	2	1	1	1	1	1	7	Н
5	Лиза Б.	2	2	2	2	2	2	12	С
6	Настя В.	2	1	1	1	1	1	7	Н
7	Станислав В.	2	1	1	1	2	1	8	Н
8	Юра З.	2	1	1	2	2	1	9	Н
9	Лиза К.	3	2	2	2	2	2	13	С
10	Илья К.	2	2	2	2	2	2	12	С
11	Ксения К.	2	1	1	2	2	1	9	Н
12	Матвей Л.	2	1	1	1	2	1	8	Н
13	Сережа М.	3	2	2	2	2	2	13	С
14	Алина М.	2	1	1	1	1	1	7	Н
15	Ибрагим Н.	2	1	1	1	2	1	8	Н
16	Артем П.	2	2	2	2	2	2	12	С
17	Лера П.	2	1	1	1	1	1	7	Н
18	Милена Т.	2	1	1	2	1	1	8	Н

Уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей на
конец проекта

№		Критерии						Итого	Уровни
		знание частей тела, органов чувств человека и их значения для жизни и здоровья человека	умение отличать поведение, способствующее сохранению здоровья от поведения, неблагоприятно воздействующего на здоровье	умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья	самостоятельность и инициативность при выполнении КГН	интерес к разным видам физической активности (желание участвовать в подвижных играх, соревнованиях)	представления об элементарных способах оказания себе и другим детям помощи при ушибах		
1	Кирилл А.	3	3	3	3	3	3	18	В
2	Соня А.	2	1	1	1	2	1	8	С
3	Рома Б.	2	1	1	2	2	1	9	С
4	Боря Б.	2	1	1	2	2	1	9	Н
5	Лиза Б.	3	3	3	3	3	2	17	В
6	Настя В.	2	1	1	1	1	1	7	Н
7	Станислав В.	2	1	1	1	2	1	8	С
8	Юра З.	2	1	1	2	2	1	9	С
9	Лиза К.	3	3	3	3	3	3	18	В
10	Илья К.	3	2	2	2	2	2	13	С
11	Ксения К.	2	1	1	2	2	1	9	С
12	Матвей Л.	2	1	1	1	2	1	8	С
13	Сережа М.	3	3	3	3	3	3	18	В
14	Алина М.	2	1	1	1	1	1	7	С
15	Ибрагим Н.	2	1	1	1	2	1	8	С
16	Артем П.	3	3	3	2	3	3	17	В
17	Лера П.	2	1	1	2	2	1	9	Н
18	Милена Т.	2	1	1	2	1	1	8	С

Перспективный план работы с детьми средней группы на 3 месяца по формированию представлений о ЗОЖ

Сроки	Формы организации детей	Название
Сентябрь, 2021 года		
1 неделя	Чтение детской художественной литературы	З. Александрова «Вкусная каша»
	Дидактическая игра	«Полезно-вредно»
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №1
2 неделя	Беседа	«Чем полезен творог?»
	Дидактическая игра	«Чудесный мешочек»
	Подвижная игра	«Найди свой домик»,
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №1
3 неделя	Чтение детской художественной литературы	И. Дельмов «Замарашка»
	Дидактическая игра	«Разложи картинку по порядку (распорядок дня)»,
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №2
4 неделя	Беседа	«Вся сила в супе»
	Дидактическая игра	«Угадай на вкус»,
	Подвижная игра	«Лягушки и цапля»,

	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №2
Октябрь, 2021 года		
1 неделя	Чтение детской художественной литературы	В. Приходько «Вот когда я взрослым стану»
	Дидактическая игра	«Узнай по описанию»
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №3
2 неделя	Беседа	«Как устроено тело человека»
	Дидактическая игра	«Вымоем куклу»
	Подвижная игра	«Удочки»
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №3
3 неделя	Чтение детской художественной литературы	С. Погореловский «Про глазки — и глазенки, про глаза — глазищи»
	Дидактическая игра	«Ты — моя частичка»
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №4
4 неделя	Беседа	«Полезные и вредные привычки»
	Дидактическая игра	«Что забыл нарисовать художник?»
	Подвижная игра	«У медведя во бору»
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №4

Ноябрь, 2021 года		
1 неделя	Чтение детской художественной литературы	Ю. Тувим «Письмо по всем детям по одному важному делу»
	Дидактическая игра	«Правильно сделал»
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №5
2 неделя	Беседа	«Режим дня»
	Дидактическая игра	«Разложи по порядку»
	Подвижная игра	«Самолеты»,
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №5
3 неделя	Беседа	«Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»
	Дидактическая игра	«Что полезно, а что вредно для здоровья?»
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №6
4 неделя	Чтение детской художественной литературы	С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
	Дидактическая игра	«Найди витамин»
	Игровое занятие в комнате релаксации	Игровой сеанс релаксации №6
	Итоговое мероприятие	«День здоровья»

Перспективный план работы с родителями на 3 месяца

Сроки	Формы организации родителей	Название
Сентябрь, 2021 года	Фотовыставка	«Спорт дома. Сентябрь — 2021 г.»
	Консультация	«Прогулки с пользой для здоровья», «Здоровое питание — путь к здоровью ребенка»
	Папка-передвижка	«Закаливание воздухом, солнцем, водой»
Октябрь, 2021 года	Фотовыставка	Коллаж «Мой здоровый образ жизни» «Спорт дома. Октябрь — 2021 г.»
	Консультация	«В здоровой семье — здоровые дети», «Влияние двигательной активности на здоровье детей дошкольного возраста»
	Папка-передвижка	«Здоровый образ жизни семьи»
Ноябрь, 2021 года	Фотовыставка	«Чтоб здоровье сохранить — научись его ценить!» «Спорт дома. Ноябрь — 2021 г.»
	Консультация	«Зачем ребенку режим дня», «Витамины круглый год»
	Папка-передвижка	«Грипп: как защитить себя и других»

Модель ЗОЖ



«Бережливое производство»



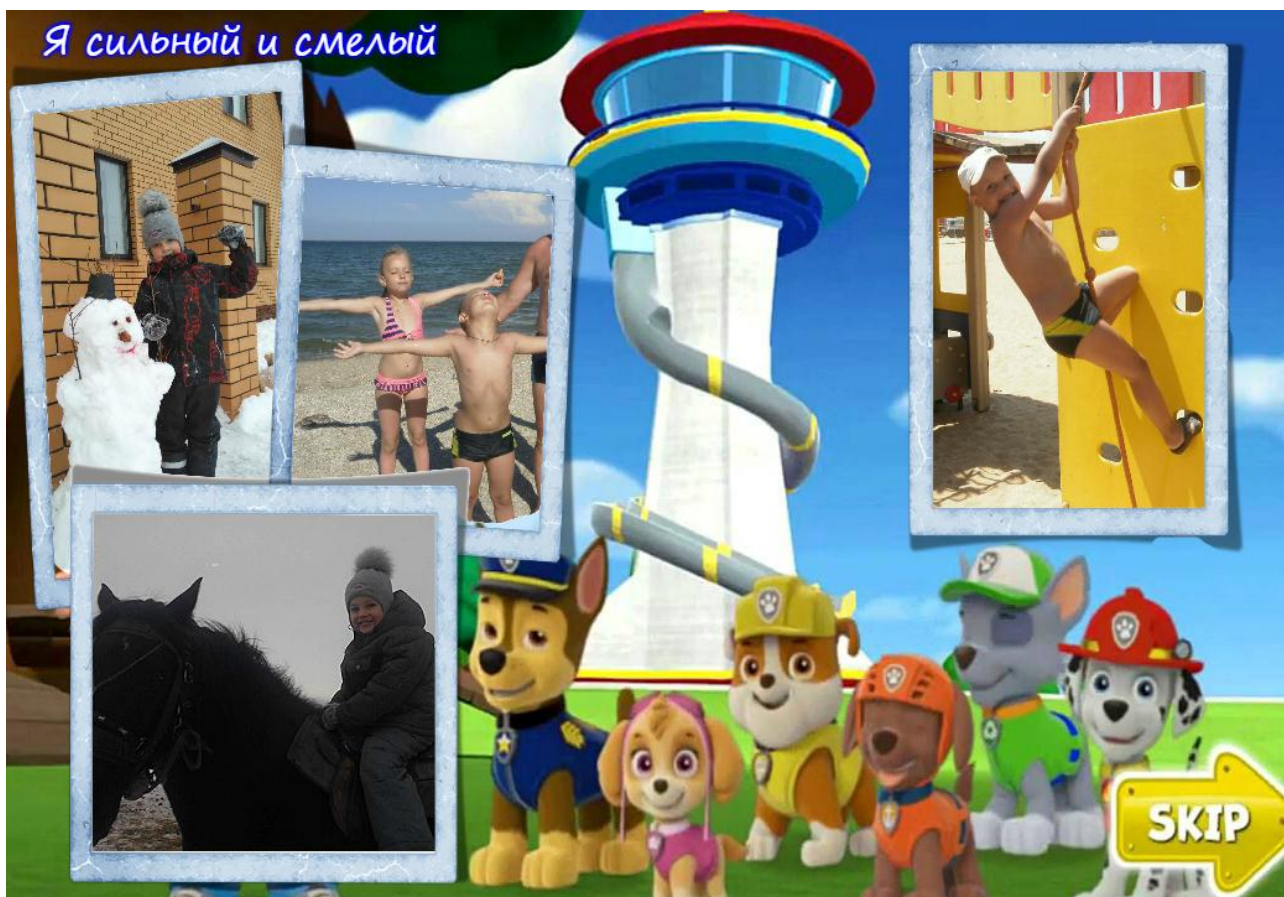
До



После







Спорт дома



