

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р.ДЕРЖАВИНА»

На правах рукописи

РОДИОНОВА ЕКАТЕРИНА БОРИСОВНА

**СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

13.00.05 – теория, методика и организация
социально-культурной деятельности

ДИССЕРТАЦИЯ

*на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук*

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доктор педагогических наук,
профессор Т.Э. Мангер

ТАМБОВ – 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 Теоретико-методологические подходы к проблеме формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий	19
1.1 Формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий как научно-педагогическая проблема	19
1.2 Сущность и специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий	48
1.3 Модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий	77
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	110
2.1 Анализ деятельности учреждений социально-культурной сферы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий	110
2.2. Реализация социально-культурных условий формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий	143
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	156
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	165
ПРИЛОЖЕНИЯ	183

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью и важной основой активной творческой жизни и благополучия человека. Однако, происходящие преобразования в Российском обществе, глобализация мировых процессов и экологические проблемы привели к целому ряду нерешенных проблем и негативно отразились на здоровье человека. В настоящее время проблема формирования основ здорового образа жизни вызывает большой интерес современного общества и представляется актуальной в силу сложившихся неблагоприятных факторов, связанных с резким снижением рождаемости, высокой смертностью, прогрессирующим ухудшением состояния здоровья населения, в том числе дошкольников.

От состояния здоровья, его фундамента, заложенного в детстве, во многом зависит, какой будет жизнедеятельность человека в будущем. Воспитание у ребенка целостной системы исторически сложившихся здоровьесберегающих ценностей, основ здорового образа жизни, мышления, интеллекта через познание здорового образа жизни закладывается именно в период дошкольного возраста, когда происходит формирование личности, связанное с ее развитием, становлением, с воспитанием самосознания, реализуется творческий потенциал ребенка как активного субъекта общества, познающего мир и самого себя, приобретающего собственный опыт спортивно-оздоровительной деятельности.

Формирование здорового образа жизни является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека. Замечено, что культура оказывает своё влияние не на собственно уровень развития познания личности, а скорее, на характер ее интеллектуальных предпочтений, отражающих требования культуры того общества, в котором живут его представители.

В этих условиях особую важность приобретает сохранение и укрепление здоровья личности и общества в целом, общей и гигиенической культуры

человека, формирование мотивации к сохранению здоровья, формированию здорового образа жизни.

Современная политика государства направлена на сбережение такого ценного ресурса – здоровья - как основного показателя благополучия человека, которое должно закладываться с раннего возраста. В этой связи необходимо обновление подходов к формированию основ здорового образа жизни детей как ведущей задачи концепции дошкольного образования, обеспечение ребенка необходимым запасом знаний, умений и навыков здорового образа жизни. Формирование здоровой личности зависит в большей степени от того, насколько дошкольник будет интегрирован в контекст культуры.

В Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015) акцентируется, 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, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155, обозначены приоритеты воспитания дошкольников, направленные на формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, среди которых выделяются охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537 «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года» основными направлениями обеспечения национальной безопасности в сфере здравоохранения и здоровья нации

определены: усиление профилактической направленности здравоохранения, ориентация на сохранение здоровья человека, совершенствование в качестве основы жизнедеятельности общества института семьи, охраны материнства, отцовства и детства.

Важным этапом на пути формирования основ здорового образа жизни подрастающего поколения стала разработка Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», который вступил в силу с 1 января 2012 года, где в статье 30 отмечается, что формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

К сожалению, в настоящее время образование в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников не встроено в общую систему образования как стратегия и ограничивается лишь привитием гигиенических навыков. С учетом вышеизложенного становится понятно, что одним из эффективных путей формирования основ здорового образа жизни дошкольников является работа по воспитанию ответственности за свое здоровье, мотивации к обучению основам здоровьесбережения.

Актуальность исследования проблемы формирования основ здорового образа жизни дошкольников обусловлена, прежде всего, обновлением его содержания, проектированием игровых технологий, обоснованием социально-культурных условий повышения эффективности здоровьесбережения с раннего детства. Применение игровых технологий социально-культурной деятельности в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников открывает новые возможности для духовного роста личности дошкольника, способствует развитию его творческих способностей, повышению образовательного уровня, вызывает

улучшение физического и психического состояния дошкольников путем благотворного влияния на его эмоциональную сферу.

Таким образом, актуальность исследования определяется необходимостью научного обоснования социально-культурных условий, а также созданием и реализацией теоретической модели и комплексной педагогической программы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий.

Проблема диссертационного исследования определяется наличием **противоречий между:**

- значительным уровнем разработанности общей методологии формирования основ здорового образа жизни и недостаточной разработанностью научных подходов социокультурного воздействия на дошкольников с целью формирования основ здорового образа жизни средствами игровых технологий в условиях социально-культурной сферы;
- насущной потребностью общества в развитии системы гигиенического обучения и воспитания дошкольников, в воспитании здоровой, высококультурной, творчески активной личности и недостаточной сформированностью в дошкольной среде необходимых социально-культурных условий использования игровых технологий, направленных на формирование основ здорового образа жизни дошкольников;
- педагогическими возможностями игровых технологий, разработанных в социально-культурной сфере, и отсутствием инновационных методик их использования в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников.

Данные противоречия позволили сформулировать проблему исследования: каков потенциал игровых технологий в совершенствовании деятельности учреждений дошкольного образования по формированию основ здорового образа жизни дошкольников.

Проблема обусловила и выбор темы исследования: **«Социально-культурные условия формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий».**

Степень научной разработанности проблемы. Решением разноаспектных вопросов использования здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях различного уровня занимались Р.А. Амастьянц, Л.Н. Антонова, Н.А. Бабушкина, Ю.Н. Бирюкова, Э.Н. Вайнер, Л.С. Елькова, Ю.П. Кобяков, А.К. Колесников, И.В. Кузнецова, А.В. Левченко, А.М. Митяева, Л.В. Скокова, Л.А. Тараканова и др.

Проблемы здоровья людей в системе образования рассматривали в своих трудах А.С. Багуев, Э.Н. Вайнер, В.Н. Касаткин, В.В. Колбанов, В.О. Морозов, Г.Н. Светличная, Л.Г. Татарникова, З.И. Чуканова и др.

Большое значение для нашего исследования имели труды по проблемам психолого-педагогического образования Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, И.Д. Демаковой, В.И. Загвязинского, Ю.Н. Кулюткина, А.Н. Леонтьева, А.А. Орлова, П.И. Пидкасистого, С.Л. Рубинштейна, И.Л. Федотенко, Н.А. Шайденко и др.

Новые возможности и перспективы в воспитании здорового образа жизни у детей и подростков появились с развитием концепции личностно-ориентированного воспитания (Ш.А. Амонашвили, Е.В. Бондаревская, Т.В. Машарова, И.С. Якиманская и др.).

В ходе исследования был принят во внимание ряд работ по изучению условий сформированности здорового образа жизни у дошкольников, среди которых исследования Р.Е. Артыкбаева, Э.Н. Вайнера, А.П. Внукова, Г.К. Зайцева, Г.И. Иванова, В.В. Колбанова, Г.И. Куценко, А.П. Лаптева, П.Ф. Лесгафта, Ю.П. Лисицына, Ю.В. Мартыненко, В.Н. Петленко, В.А. Полесского, В.Ф. Попова, А.Н. Разумова, М.М. Рыжака, Л.Г. Татарникова, К.Д. Ушинского, Ф.Ф. Эрисмана и др.

Важное место в формировании концептуальной базы исследования занимают труды Н. Айзенберга, В.М. Бехтерева, А.А. Бодалева, Л.И.

Божович, Л.С. Выготского, В. Дамона, Дж. Келли, А.Н. Леонтьева, А. Маслоу, Н. Миллера, Н.И. Непомнящей, Г. Олпорта, Ж. Пиаже, К. Роджерса, С.Л. Рубинштейна, Э. Ч. Толмена, В. Франкла, С. Хартера, Э. Чейса, Д.Б.Эльконица, Э.Эриксона, и др.

Возрастными закономерностями психического развития младших школьников посвящены исследования К. Роджерса, Л.А. Венгера, Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, Д.И. Фельдштейна, Ю.П. Щекочихина, Д.Б. Эльконица и др.

Особое значение для настоящего исследования имеют работы в области социально-культурной деятельности М.А. Ариарского, Е.И. Григорьевой, М.И. Долженковой, Л.С. Жарковой, Т.Г. Киселевой, Ю.Д. Красильникова, Е.В. Литовкина, А.Н. Малышевой, Т.Э. Мангер, Э.В. Соколова, Е.Ю. Стрельцовой, Ю.А. Стрельцова, В.Я. Суртаева, В.Е. Триодина, В.В. Туева, Н.Н. Ярошенко и др.

Обобщающий анализ степени разработанности проблемы исследования показывает, что аспект формирования основ здорового образа жизни дошкольников не получил должного рассмотрения на уровне педагогической теории, методики и организации социально-культурной деятельности:

– недостаточно изучены механизмы социально-культурных действий по формированию основ здорового образа жизни дошкольников как в воспитательном процессе дошкольных учреждений, так и во взаимодействии его с другими социально-культурными институтами воспитания;

– слабо разработана методология формирования основ здорового образа жизни дошкольников, учитывающая сущность и специфику социально-культурных явлений и процессов;

– не сформирована педагогическая теория формирования основ здорового образа жизни дошкольников, обеспечивающая сопряжение задач социально-культурного воспитания личности, взаимодействия различных субъектов социально-культурной деятельности.

Таким образом, имеется реальная потребность в определении социально-культурных условий формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий и восполнении пробелов в ее научном осмыслении, что дает возможность определить цель, объект, предмет и задачи данного исследования.

Цель исследования заключается в научном обосновании социально-культурных условий формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Объект исследования – формирование основ здорового образа жизни дошкольников.

Предмет исследования – игровые технологии как средство формирования основ здорового образа жизни дошкольников.

Задачи исследования:

1) раскрыть педагогический потенциал игровых технологий в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников;

2) обосновать сущность и выявить специфику формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий;

3) разработать и апробировать теоретическую модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий;

4) выявить и экспериментально обосновать совокупность социально-культурных условий формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий;

5) разработать и апробировать комплексную педагогическую программу по формированию основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий.

Основу **гипотезы исследования** составил исходный тезис о том, что процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников будет эффективнее, если:

- построена модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников в соответствии с ведущими принципами, функциями, средствами, методами и формами социально-культурной деятельности, а также с использованием игровых технологий;

- созданы условия, обеспечивающие развитие познавательных потребностей, способностей и творческой активности дошкольников, сохранение и укрепление их духовно-нравственного потенциала;

- учтены индивидуально-личностные особенности дошкольников при их активной включенности в игровую деятельность, ориентированную на обучение и воспитание основам здорового образа жизни; создание соответствующей мотивации и отношению к здоровью;

-- разработана и реализуется программа формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий;

– разработано методическое обеспечение сопровождения процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий с учетом разработанной модели и программы;

– имеются подготовленные специалисты для организации процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников, владеющие методикой использования игровых технологий.

Теоретико-методологической основой работы послужили современные теории сохранения и укрепления здоровья таких ученых, как Н.А. Амосов, Г.Л. Апанасенко, И.А. Аршавский, В.Т. Афанасьев, П.К. Анохин, А.Г. Асмолов, И.И. Брехман, А.В., Валентик, М.Я. Виленский, А. О.В. Дашкевич, А.К. Демин, И.А. Демина, А.Н. Добролюбов, А. Дубровский, Э.М. Казин, В.П. Казначеев, В.З. Коган, Г.А. Кураев, Н.В. Панкратова, В.С. Семенов, Ф.Ф. Харисов, А.Г. Щедрина, А.В. Яблоков и др.

- философские положения о воспитании и образовании как целостном педагогическом процессе (П.П. Блонский, А. Дистервег, Я.А. Коменский, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский и др.);

- труды В.М. Букатова, А.Н. Зимней, Л.П.Матвеева, Е.М. Минкина, Г.А.

Мишиной, А.Д.Новикова, Г.К. Селевко, Е.А. Стребелевой, Д.В. Хухлаева и др., раскрывающие методологию игровых технологий;

- специальные научные разработки, посвященные педагогическим возможностям социально-культурной деятельности в формировании личности, особенностям и специфике организации современных технологий социально-культурной деятельности В.П. Беспалько, Г.М. Бирженюка, Е.И. Григорьевой, М.И. Долженковой, А.Д. Жаркова, Л.С. Жарковой, Ю.Д. Красильникова, Т.Э. Мангер, Г.К. Селевко, Е.Ю. Стрельцовой, В.Я. Суртаева, Н.Н. Ярошенко и др.

Методы исследования. Решение поставленных задач обусловило использование комплекса взаимодополняющих методов исследования, среди которых выделяются: *теоретические* – изучение философской, социологической, психологической, педагогической литературы по проблеме исследования; теоретический анализ и синтез научных концепций; *эмпирические* – опытно-экспериментальная работа, включающая диагностический, констатирующий и формирующий эксперименты, контент-анализ, моделирование, педагогическое наблюдение, опрос, беседы, интервью, тестирование, математические методы обработки результатов эксперимента.

База исследования. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3 «Сказка» г. Котовска Тамбовской области, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 63 «Аистенок» г. Тамбова, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 164» г. Воронеж, Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя образовательная школа № 825 г. Москвы, ФГБОУ ВПО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина».

Этапы исследования. Исходя из предмета и задач исследования, последовательность проведения этапов исследовательской работы была выстроена следующим образом:

На первом этапе (2011- 2012 гг.) изучалась и анализировалась научная литература по проблеме исследования; разрабатывались теоретические основы исследования, были определены цели, задачи, объект, предмет и сформулирована рабочая гипотеза; определялся исходный категориальный аппарат исследования, анализировался опыт деятельности дошкольных учреждений и отдельных исследователей в решении проблемы здоровьесбережения, накапливался и анализировался эмпирический материал, обосновывалась сущность и выявлялась специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий.

На втором этапе (2012–2013 гг.) осуществлялся поиск авторского подхода к решению проблемы; были проведены констатирующий и формирующий эксперименты; разрабатывался комплекс организационно - педагогических условий, теоретическая модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий; определялись критерии, с помощью которых изучался качественный рост уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников; была разработана и апробирована авторская комплексная педагогическая программа по формированию основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий.

На третьем этапе (2013–2014 гг.) были обобщены результаты опытно-экспериментальной работы; проводилась интерпретация полученных данных, осуществлена их проверка; подведены итоги теоретических и практических результатов исследования; разработаны методические рекомендации по совершенствованию деятельности дошкольных учреждений и учреждений социально-культурной сферы в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий.

Научная новизна исследования состоит в том, что:

- конкретизирована сущность формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий;
- выявлена специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий;
- научно обоснована, разработана и апробирована теоретическая модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий, представляющая собой совокупность принципов, форм, методов, средств социально-культурной деятельности и включающая концептуально-целевой; организационно-технологический, диагностико-результативный блоки;
- выделены критерии, показатели и уровни сформированности основ здорового образа жизни дошкольников;
- научно обоснован комплекс социально-культурных условий формирования основ здорового образа жизни дошкольников, которые характеризуются наличием разнообразных видов игровых технологий; разработкой и реализацией модели и программы формирования основ здорового образа жизни дошкольников, активной их включенностью в социально-культурную деятельность, ориентированную на гигиеническое обучение и воспитание, формирование основ здорового образа жизни; наличием подготовленных кадров, владеющих методикой применения игровых технологий.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что

- выявленная сущностная характеристика формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий позволяет рассматривать данный процесс в единстве и взаимообусловленности целенаправленных педагогических воздействий на личность дошкольника, характеризующихся относительной устойчивостью, неделимостью, полифункциональностью, вариативностью.

– раскрыт педагогический потенциал игровых технологий в формировании основ здорового образа жизни дошкольников, которые способствуют эффективности процессов восстановления сил, выработки ценностей и приоритетов здорового образа жизни, укрепления физического здоровья;

– разработанная теоретическая модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий, в которой представлен комплекс компонентов, способствующих повышению уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников, их потребностно-мотивационной сферы, рассматривается в единстве ценностных, интеллектуальных, технологических знаний, умений, навыков и личностных качеств;

– научно обоснованы социально-культурные условия формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий, которые определяются особенностями субъектов и объектов деятельности, что вносит вклад в исследование теоретических проблем современного воспитания и социально-культурной деятельности;

– предложенный критериальный аппарат, методы психолого-педагогической диагностики, а также процедуры их использования в процессе создания условий для формирования основ здорового образа жизни дошкольников вносят определенный вклад в теорию педагогических измерений, диагностики и мониторинга. Они способствуют выявлению исходного и конечного уровней сформированности основ здорового образа жизни дошкольников, а также развития у них мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Практическая значимость исследования заключается в:

– разработке педагогической программы «Будь здоров, малыш», представляющей собой комплекс последовательных действий, способных максимально эффективно влиять на мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни, давать установку на спортивно-оздоровительную деятельность, создавать условия для формирования здоровьесберегающей

среды, направленных на формирование мировоззрения и системы ценностей основ здорового образа жизни;

– разработке практических рекомендаций, которые могут быть применены для усиления эффективности воспитательно-образовательного и социально-культурного процесса учреждений дошкольного образования и социально-культурной сферы с целью сохранения и укрепления здоровья детей;

– в доведении автором до уровня практической реализации модели формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий для обеспечения физического, психического и социального благополучия дошкольников, а также обучения их основам здорового образа жизни.

Созданное в ходе исследования научно-методическое обеспечение (учебно-методические материалы, информационно-образовательные ресурсы и т.д.) и авторская педагогическая программа могут быть использованы при разработке педагогических систем и образовательных программ по формированию основ здорового образа жизни дошкольников на федеральном и региональном уровнях, а также в работе учреждений социально-культурной сферы и системы образования.

Результаты исследования могут служить основой для инновационной деятельности учреждений образования и социально-культурной сферы в поиске научных подходов к разработке и реализации игровых технологий и быть применены при составлении региональных комплексных программ по охране здоровья детей.

Основные положения и выводы диссертационного исследования могут быть использованы: в деятельности государственных организаций и служб при выработке ориентиров культурной политики и разработке программ формирования здорового образа жизни дошкольников; в процессе профессиональной подготовки и повышении квалификации педагогических, медицинских, социальных работников, психологов, работников культуры и

досуга; в процессе учебно-воспитательной деятельности учреждений основного и дополнительного образования; при проведении воспитательно-педагогической деятельности различных центров, учреждений социально-культурной сферы, а также учреждений системы дополнительного образования.

Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов исследования обеспечены исходными методологическими позициями; применением комплекса эмпирических и теоретических методов, адекватных задачам исследования; количественной и качественной обработкой репрезентативного материала, перепроверкой полученных результатов; согласованностью основных теоретических положений с данными экспериментального исследования.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Сущность формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий представляет собой процесс последовательного педагогического воздействия на ребенка, направленный на получение навыков ведения здорового образа жизни, развитие активности и коммуникабельности, предполагающий осуществление деятельности в соответствии с рекреативными потребностями и запросами дошкольников направленных на формирование, укрепление и сохранение физического, психического здоровья.

2. Специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий определяется ее особым развивающим потенциалом, который базируется на формах, средствах и методах социально-культурной деятельности, направленных на развитие личности как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

3. Социально-культурные условия формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий включают в себя: организацию педагогического процесса в учреждениях дошкольного образования на основе разработанной модели и программы, который бы инициировал познавательную активность дошкольников, направленную на здоровый образ жизни, оказывал благотворное влияние на их эмоциональную сферу; удовлетворение познавательных потребностей каждого с учетом возрастных и индивидуально-личностных особенностей дошкольников, при их активной включенности в социально-культурную деятельность, ориентированную на гигиеническое обучение и воспитание детей; реализацию творческого потенциала личности для ее самоопределения, саморазвития; наличие подготовленных кадров для организации процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников, владеющих методикой использования игровых технологий.

4. Теоретическая модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий представляет собой комплекс тематически объединенных и композиционно выстроенных блоков, и включает в себя: принципы, цели, задачи, факторы, функции, виды, формы, методы, средства, технологии, социально-культурные условия, показатели и критерии оценки сформированности основ здорового образа жизни дошкольников, ориентированные на обеспечение единства культурного пространства для духовного, коммуникативного и художественно-творческого роста личности.

5. Комплексная педагогическая программа формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий «Будь здоров, малыш», которая направлена на обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на культуре здорового образа жизни личности.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись по ряду направлений:

а) выступления соискателя перед педагогической и научной общественностью на международных, всероссийских, межрегиональных, региональных научно-практических конференциях, совещаниях, круглых столах; в г. Белгород, Екатеринбург, Новосибирск, Тамбов и других городах России;

б) разработка и реализация авторской педагогической программы формирования основ здорового образа жизни дошкольников, ее основных компонентов и непосредственное участие при ее реализации в МБДОУ детский сад № 3 «Сказка» г. Котовска Тамбовской области, МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 63 «Аистенок» г. Тамбова, МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 164» г. Тамбова, ГБОУ СОШ № 825 г. Москвы;

в) выступления с докладами и лекциями для аспирантов и студентов ФГБОУ ВПО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина», преподавателей и учителей учреждений дошкольного и дополнительного образования Тамбовской области.

Основные положения и результаты исследования нашли отражение в научных публикациях автора в виде научных статей, тезисов и учебно-методических публикаций общим объемом 9,1 п.л., в том числе в трех статьях в научно-реферируемых журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации результатов диссертационных исследований на соискание ученой степени доктора и кандидата наук.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1 Теоретико-методологические подходы к проблеме формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий

1.1 Формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий как научно-педагогическая проблема

Вопросы формирования основ здорового образа жизни и его сохранения привлекают внимание специалистов не только в медицинской сфере, но и представителей сферы науки и образования, т.к. педагогика выступает одной из узловых наук, позволяющей формировать в личности культуру, закладывать ценностные ориентации, воспитывать мотивацию, устранять негативные тенденции в духовной позиции человека, социума, правильно ориентировать личность. По мнению В.А. Конева, образование, благодаря тому, что «оно общечеловечно», транслирует культуру, которая становится одним из ведущих путей обретения человеком своей сущности [78].

Разработка научных основ формирования основ здорового образа жизни дошкольников требует рассмотрения сущности данного понятия, выявления особенностей и уровней ее развития в дошкольном возрасте.

Рассмотрим основные подходы к феномену «здоровье» с концептуальных и междисциплинарных позиций.

Здоровье является одной из главных жизненных ценностей для большинства. Здоровье человека как биосоциального существа является не только биологической категорией, но и важным показателем общественного прогресса. Здоровье необходимо рассматривать как общественное богатство не только в социальном, но и в духовном, экологическом, психологическом смысле. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека [15].

Несомненно, что понимание здоровья, как ценности, предполагает исторически определенный уровень и характер самоопределения человека и определенный уровень отношений в обществе. Многообразие взглядов на сущность понятия здоровья и безуспешность попыток выработать единое, согласованное мнение в значительной степени объясняется тем, что здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого трудно выразить кратко и однозначно [7].

Здоровье – это качество жизнедеятельности человека, характеризующееся совершенной адаптацией к воздействию на организм факторов естественной среды обитания, способностью к деторождению с учетом возраста и адекватностью психического развития, обеспечиваемое нормальным функционированием всех органов и физиологических систем организма при отсутствии прогрессирующих нарушений структуры органов и проявляющееся состоянием физического и духовного благополучия индивидуума при различных видах его активной, в частности трудовой деятельности [104].

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»[84]. И.И. Брехман определяет здоровье, как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [22]. А.С. Щедрин, А.Г. Щедрина, О.М. Филатов констатируют морфофункциональный и психофизиологический субстрат данного феномена. По их мнению, здоровье – это ценностное многомерное динамическое состояние организма, включая позитивные и негативные критерии, в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени реализовывать свои биологические и социальные функции [206]. Р.М. Баевский и А.П. Берсенева

отмечают, что здоровье как функциональный оптимум определяется существующими внутренними и внешними условиями, причинами, факторами (возраст, пол, наследственность, профессия социальные, природные и производственные факторы), как возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психологической и социальной сущности человека [12].

С.В. Попов выделяет несколько видов здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное. По его мнению, основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития, которые являются как пусковым механизмом развития человека, так и обеспечивают индивидуализацию этого процесса. Основу физического здоровья определяют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. Психическое здоровье предполагает состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию, обусловленную как биологическими, так и социальными потребностями, возможностями их удовлетворения. Нравственное здоровье подразумевает систему ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе [137]. Ф.Перлз рассматривает человека как единое целое, считая, что психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя. Зрелая и здоровая личность аутентична, спонтанна и внутренне свободна [194].

Таким образом, контент-анализ к определению понятия «здоровье» позволил получить сопоставимые результаты рассмотрения дефиниций понятия «здоровье», рассмотреть его содержание и объем, выделить существенные признаки и области применения, что позволило, на наш

взгляд, не только достичь четкости в определении самого понятия и выявить как его признаки, так и области применения, но и избежать механического заимствования и формального переноса дефиниций из одной области применения в другую.

Рассмотрев феномен «здоровье» мы приходим к выводу о том, что здоровье есть компонент личности, «творящей» самого себя, здоровье может формироваться в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющей человеку в различной степени реализовывать свои биологические и социальные функции. При этом, большая часть определений здоровья содержит или подразумевает противопоставление двух качественно различных состояний: нормального физиологического (которому соответствует понятие «хорошее здоровье») и патологического (синонимы которого – болезнь, «плохое здоровье»).

Ряд исследователей пытались решить проблему здоровья и формирование здорового образа жизни, рассматривая данный феномен как социально-педагогическое явление.

Так, по мнению Дж. Локка каждый человек должен обладать здоровым духом и здоровым телом, тогда он будет в состоянии продвигаться вперед по пути счастья [101]. А. Смит говорил «...Жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости внушаемой каждому человеку природой. Заботы о собственном здоровье, о собственном благосостоянии, обо всем, что касается нашей безопасности и нашего счастья, и составляют предмет добродетели, называемой благоразумием» [168]. Кл. Гельвеций в своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека. Он полагал, что задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству, а совершенство физического воспитания зависит от совершенства правительства [41]. В.М. Бехтерев боролся за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением

благополучия, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья [16]. В.А. Сухомлинский утверждал, что «забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [176]. Е.А. Осипов здоровье населения связывал с природными и социальными условиями жизни людей. Он указывал на необходимость «...разумного обращения человека с природой, ту пользу, которую он из неё может извлечь, и как он может предохранить себя от губительных её действий» [128].

Таким образом, анализ феномена «здоровье» как социально-педагогического явления позволяет сделать вывод о том, что все исследователи сходятся во мнении, что о здоровье нужно заботиться, укреплять и поддерживать его. Здоровье есть результат гармонии физических и духовных начал, на что большое влияние оказывает окружающая среда.

Для того чтобы в большей степени проанализировать феномен «здоровье» во всех его структурных компонентах, в ходе нашего исследования мы рассмотрим понятие «здоровье» с междисциплинарной точки зрения.

Так, с социологической точки зрения здоровье является мерой социальной активности и деятельностного отношения человеческого индивида к миру [62]. В психологии придерживаются мнения о том, что здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее ее отражение, в смысле преодоления: здоровье – не только состояние организма, но и стратегия жизни человека [197]. С педагогической точки зрения – это такое психофизическое и духовное состояние обучающихся, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде [116]. В медицине здоровье

определяют как «качество жизнедеятельности человека, характеризующееся совершенной адаптацией к воздействию на организм факторов естественной среды обитания, способностью к деторождению с учетом возраста и адекватностью психического развития, обеспечиваемое нормальным функционированием всех органов и физиологических систем организма при отсутствии прогрессирующих нарушений структуры органов и проявляющееся состоянием физического и духовного благополучия индивидуума при различных видах его активной, в частности трудовой деятельности» [211]. В естествознании здоровье определяют как состояние полного физического, умственного и социального благосостояния [9].

Исходя из вышеперечисленных подходов к определению понятия «здоровье», мы убеждаемся в двойственности его природы – биологической и социальной; как научная проблема данный феномен охватывает комплекс медико-биологических, психологических, философских и социальных наук. Здоровье является необходимой предпосылкой для полной реализации биосоциальных возможностей человека, для удовлетворения его индивидуальных и общественных, материальных и духовных потребностей. Здоровье становится ценным для человека не только как возможность сохранения своей деятельности, но и как необходимый личностный компонент, обеспечивающий определенную личностную представленность человека в обществе [131].

В контексте нашего исследования под здоровьем мы будем понимать комплекс тесно взаимосвязанных между собой духовных, физических, нравственных качеств дарованных человеку природой, как высокоинтеллектуальному существу, развивающихся в процессе его жизнедеятельности, которые нужно беречь, развивать и приумножать.

Исследование целеполагающей, содержательной, технологической и результативной сторон формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий привело нас к рассмотрению

не только феномена «здоровье», но и таких понятий как «культура», «основ здорового образа жизни », «формирование основ здорового образа жизни ».

Культура и здоровье всегда соотносятся с человеком, являются его благом, от степени овладения которым зависит уровень удовлетворения его потребностей [166].

Культура (от лат. *cultura* — возделывание, воспитание, развитие, почитание) — исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях. Культура в образовании выступает как его содержательная составляющая, источник знаний о природе, обществе, способах деятельности, эмоционально-волевого и ценностного отношения человека к окружающим людям, труду, общению и т. д. [74]. В.И. Даль толкует «культуру» как «образование умственное и нравственное [42]. Большая советская энциклопедия рассматривает культуру с одной стороны как исторически определенный уровень развития общества и человека, с другой в более узком смысле термин «культура относят только к сфере духовной жизни людей, обозначая высший результат деятельности людей [57].

Феномен «культуры» является исторической категорией, вбирающей в себя множество значений и смыслов, которые формировались и трансформировались на протяжении веков. Благодаря достижению человечеством определенного уровня осознания и отражения окружающей действительности, появляется потребность не только в познании мира, но и в его преобразовании. Впоследствии все материальные и нематериальные преобразования человеком окружающей действительности плотно закрепляются в мировой истории, приобретая обобщающее значение «культура» [25].

Не случайно в философской литературе существует множество различных формулировок, каждая из которых раскрывает отдельные стороны

этого многогранного явления. Целесообразно выделить три главных аспекта понятия культуры. Во-первых, культура есть сфера свободной самореализации личности, сфера творчества. Во-вторых, культура есть ценностное отношение к реальности. В-третьих, культура есть искусственный, созданный мыслью, духом и руками человека мир, отличный от «натуры» (природы) [41].

Первобытная культура – древнейший этап всей мировой культуры. Этот период составляет основу всех современных видов жизнедеятельности человека. Именно в первобытное время зародились такие отрасли культурной деятельности, как религия, наука, искусство, поэзия, мораль, право, политика, образование и др. [66]. В эпоху средневековья в понятие «культура», с одной стороны, акцент переносится на послушание и заботу, почитание высшей силы, распоряжающейся судьбами мира и человека, с другой - происходит разделение культуры на «сакральную» и «светскую» [32]. В эпоху Возрождения под культурой понималось активное творческое начало в человеке, служившее основой его гармоничного возвышенного развития, культура – это сущностная характеристика человека [65, 103]. Понятие «культура» в XVIII в. стало означать разумное, то есть интеллектуальное, эстетичное, нравственное совершенствование человека, процесса его эволюции [182]. Рубеж XIX и XX веков ознаменовался русским культурным ренессансом, расцветом философии, искусства, литературы, в первую очередь поэзии [65]. XX век стал датой рождения многочисленных творческих сообществ, художественных школ, направлений, течений, стилей, была создана тотализированная социокультурная мифология, сопровождавшаяся догматизацией, манипулированием сознанием, уничтожением инакомыслия, примитивизацией художественных оценок и физическим уничтожением цвета научной интеллигенции, во многих странах развернулась культурная революция, складывались научные школы и направления и пр. [13]. На современном этапе развития общества отмечается гуманитарная направленность культуры, культуры доброй и воспитывающей,

закладывающей свободу выбора профессии и применения творческих сил [100].

Культура, как феномен, функционирует согласно собственным законам развития, которые не всегда можно объяснить с позиций социальных причин и определяется как совокупный результат материальной и духовной деятельности.. Культура – исторически развивающаяся система, и поэтому, с целью ее познания, важно постоянно иметь в виду исторический контекст этого явления [199].

А.И. Арнольдov, Э.А. Баллер, Н.С. Злобин, Л.Н. Коган, В.М. Межуев дают следующее определение культуры «... в основу понимания культуры кладется исторически активная творческая деятельность человека и, следовательно, развитие самого человека в качестве субъекта этой деятельности. Развитие культуры при таком подходе совпадает с развитием личности ... в любой области общественной жизнедеятельности [91]. В понимании Л.Н. Когана, культура, есть «срез», важнейшая качественная характеристика человеческой деятельности, святой именно в ее человекотворческом аспекте [73]. Э.А. Баллер считает, что культура – это творческая деятельность, во всех сферах бытия и сознания, как прошлая общественная в тех или иных культурных ценностях, так сегодняшняя и будущая, основывающаяся на основе культурного наследия направленная на превращение богатства человеческой истории во внутреннее достояние личности, на всемерное развитие сущностных сил человека [14]. Н.З. Чавчавадзе дает следующее определение культуре: «Под культурой мы понимаем мир воплотившихся ценностей, преобразованную сообразно им природу, человека и его среду – мир орудий его материальной и духовной деятельности, социальных институтов и духовных достижений. Культура есть продукт труда, продукт творческой, преобразующей и самопреобразующей деятельности. Преобразование это идет в направлении реализации идеальных ценностей» [198]. Э. Тейлор понимает культуру как некоторое сложное целое, которое включает в себя знания, верования,

искусство, мораль, законы, обычаи и другие способности и привычки, приобретаемые и достигаемые человеком как членом общества [92].

Как мы видим, исходя из вышеизложенного, наиболее существенным признаком феномена «культура» выступает способность личности к творческому восприятию, пониманию, преобразованию действительности в той или иной сфере деятельности и отношений. Культура, в большей степени, оказывает своё влияние на характер интеллектуальных предпочтений личности, отражающих требования культуры того общества, в котором живут его представители.

Формирование личности зависит в большей степени от того, насколько личность дошкольника будет интегрирована и вписана в контекст культуры, в связи с чем, исходя из вышеизложенного, в контексте нашего исследования, под культурой мы будем понимать специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, представленный в продуктах материального и духовного производства, системе социальных норм и духовных ценностей, совокупности отношения людей к природе, друг к другу или к самим себя [10].

Рассмотрим феномен «культура» с позиций антропологического, социологического, философского, культурологического подходов.

Так, антропологический подход рассматривает культуру с точки зрения признания равноценности всех мировых культур и самоценности культуры каждого народа, на каком бы этапе своего развития он ни находился, как совокупность знаний, искусства, морали, права, обычаев и других особенностей, присущих человеку как члену общества, как социальный феномен, который не может полностью выводиться из биологической природы человека [119]. Социологический подход в понимании культуры трактует культуру как фактор организации и образования жизни общества, общепринятый способ мышления [99]. С позиций деятельностного подхода феномен «культура» понимается как «история духа», духовного развития человечества, как синоним интеллектуального, нравственного, эстетического

разумного совершенствования человека в ходе его исторической эволюции [219]. Культурологический подход устанавливает связь между исторической эпохой, типом культуры, способами взаимодействия, особенностями мировосприятия, где особую значимость приобретает культурологическая диагностика, позволяющая выявить и изучить признаки, характеризующие современное состояние различных элементов культуры и условий ее функционирования для прогнозирования возможных направлений развития [95].

Особый интерес, в контексте нашего исследования вызывают социоатрибутивная, антропоцентристская, трансцендентная, информационно-семиотическая и духовно-смысловая культурологические концепции.

С позиций социоатрибутивной концепции культура понимается как неотъемлемый атрибут человеческого социума, который охватывает все то, что создано руками и разумом человека, все искусственные, а не природой данные явления [2]. Антропоцентристская концепция акцентирует роль культуры в формировании личности и рода человеческого вообще [40]. В отличие от социоатрибутивной концепции здесь сущность культуры видится не в материальном или духовном производстве, а в этических нормах, эстетических вкусах, мировоззренческих убеждениях, которые и делают человека человеком. Трансцендентная концепция отличается тем, что не ограничивает культуру ни границами исторических обществ, ни пределами личностного мира [29]. В основе информационно – семиотической концепции заложена идея Ю.М. Лотмана, который считал, что культура есть совокупность всей не наследованной (негенетической) информации, способов ее организации и хранения [95]. Духовно – смысловая концепция представляет культуру как универсальный способ творческой самореализации человека через полагание смысла, стремление вскрыть и утвердить смысл человеческой жизни в соотнесенности его со смыслом сущего, передающегося из поколения в поколение [72].

Таким образом, анализ основных подходов к феномену «культура» показал, что культура представляет собой основу формирования личности, выступает как универсальный способ ее творческой самореализации, где приоритетом выступает деятельность, благодаря которой человек получает знания, умения и навыки, постигает этические нормы, воспитывает эстетические вкусы, формирует мировоззренческие убеждения, которые и делают человека полноценным членом общества.

Рассмотрим феномен «культура» в его фундаментальном значении с позиции междисциплинарных подходов. Междисциплинарный взгляд на понятие «культура» выражает общую тенденцию современной науки, усиление интегративных процессов, взаимовлияние и взаимопроникновение различных областей знания при изучении общего объекта исследования [92].

Так, с позиций философии культура понимается как высший человеческий инстинкт, компенсирующий неудовлетворенные реальные потребности людей с помощью создания символического пространства – мира культуры [68]. С позиции эстетики культура рассматривается как осуществление красоты и наполнение гармонией всех видов человеческой деятельности [67]. Культура с позиций морали и этики предстает как добровольное исполнение человеком его нравственных обязанностей перед всем сущим в мире, а перед самим человеком ставит задачу гармонизации его физической и нравственной сущности [92]. Культура в социологии рассматривается с позиций коллективных идей, ценностей и правил поведения, что позволяет сформировать основы социальности - системы производства и воспроизводства культурных образцов, системы социокультурной презентации, системы социокультурной регуляции [171]. Культурология разбирает культуру как особую реальность, которая может быть познана человеком на основе выявления механизмов и законов ее функционирования и развития [68]. В этнографическом понимании «культура» есть осознание национально-этнической самобытности культуры народов мира, роли культуры в межнациональных отношениях [92]. С

педагогической точки зрения, понятие «культура» с одной стороны толкуется, как «исторически определенный уровень развития общества, творческих сил способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а так же в создаваемых или материальных и духовных ценностях»; с другой – как «способ обеспечения, организации и совершенствования жизнедеятельности людей с необходимостью воспроизводимый сменяющимися поколениями» [163]. В антропологическом понимании культура представляет система знаний и верований, унаследованных членами данного общества (сообщества) и проявляющихся на поведенческом уровне [151].

Таким образом, анализ основных подходов к феномену «культура» показал, что культура не только создается людьми, но и создается ради людей, что человек присутствует в ней как ее творец и как ее главный продукт. Культура и человек – понятия неразрывные. Культура выражает меру осознания и овладения человеком своими отношениями к самому себе, к обществу, к природе, степень и уровень саморегуляции его существенных потенций. Культура есть особый деятельностный способ освоения, человеком мира, включая как внешний мир – природу и общество, так и внутренний мир самого человека в смысле его формирования и развития [162]. Культура воспринимается, осваивается и воспроизводится каждым человеком индивидуально, в основе развития культуры человека лежит его активная творческая деятельность.

Данные подходы позволяют рассматривать понятие «культура» по своему внутреннему содержанию как процесс развития самого человека как общественного существа, как целостной и гармонической личности, как способ существования человека как субъекта деятельности, как меру его индивидуально-творческого, социального, интеллектуального, нравственного, эстетического и физического совершенствования [52].

Человек ответственен за свое здоровье. Эта ответственность формируется у него как часть общекультурного индивидуального развития,

проявляющегося в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [31].

Основ здорового образа жизни имеет свои исторические формы, аккумулирующие средства, идеалы и нормы творческих усилий общества в ту или иную конкретную эпоху.

Начиная с первобытного общества, формируется определенное отношение к здоровью и болезни. В первобытном обществе человек во многом зависит от природы, хотя и противостоит ей формами неприродного бытия, в единстве с природой осуществляется его всеобщность и противопоставление всему «нечеловеческому», и здоровье как социокультурный феномен становится элементом разграничения.

Началом возникновения идеи здоровьесбережения в Древнем Риме следует считать V – II века до нашей эры, когда появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни. Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам [33].

Существенный вклад в развитие учения о здоровом образе жизни внесли врачи и гуманитарии Древнего Рима. Так, Гиппократ подчеркивал огромную значимость здорового образа жизни в развитии личности. Аристотель много внимания уделял вопросам воспитания молодежи, воспитательный процесс он подразделял на три обязательные части: умственное, нравственное и физическое, составляющих единое целое. В своих трудах он отмечал, что дети с раннего возраста должны заниматься

физической культурой, и обязательно должны быть занятия гимнастикой [17]. В этот период, тема основ здорового образа жизни определяется как общественно значимая и приобретает не только медицинское, но и общепhilosophическое осмысление. Основ здорового образа жизни приобретает самостоятельное значение и смысл, воспринимается как особая ценность, определяющая индивидуальные характеристики человека. Авиценна в своих работах акцентировал внимание на необходимости научного изучения «режима (образа жизни) здоровых людей»; обратил внимание на то, что качество здоровья, жизнеспособность человека, напрямую зависит от его образа жизни [1].

Совсем другие взгляды на человека, его здоровье – нездоровье складываются в средневековье. Церковь проповедовала отречение от собственного тела как греховной плоти (презрение к плоти, самоистязание приветствовалось церковью). Следствием такого рода неуважения к физической сущности человека стало падение санитарно-гигиенической культуры, рост числа болезней, в том числе инфекционных. Выдающиеся ученые средневековой медицины (Ибн-Сина, аль Фараби, аз-Захрави и др.) начинают говорить не только о необходимости лечения болезни, но и сохранении и поддержании здоровья тех, кто им обладает. Происходит установка на здоровье, как необходимый компонент жизнедеятельности человека [82].

Большой вклад в развитии основ здорового образа жизни эпохи Возрождения принесло появление книгопечатания. Античные медицинские тексты приобрели вторую жизнь в иллюстрированных изданиях. В XV-XVI столетиях стали известны греческие рукописи Галена, которые существовали ранее только в арабских переводах. Еще большее значение имело открытие греческого оригинала «Гиппократова сборника». Кроме того, были извлечены из забвения труды Корнелия Цельса. Его энциклопедический труд «О медицине», «О здоровье», труды Плиния, Галена, Мондино и других

известных авторов, различные трактаты о чуме, популярные книги о лекарственных растениях неоднократно переиздавались в XV-XVI вв.

Необходимо отметить, что на Руси также с глубокой древности существовали определенные медицинские представления. Многие источники свидетельствуют об использовании для лечения и профилактики заболеваний лекарственных растений, минералов, грязей, о существовании больниц при монастырях.

Элементарные правила гигиены, способствующие сохранению здоровья встречались уже в древних рукописях X-XI веков. Так, в книге XI века «Поучение Владимира Мономаха детям» говорится о необходимости закаливания и дневного сна. Различные гигиенические наставления к обучению и жизни широко представлены в таких литературных памятниках как «Домострой» (XV-XVI вв.), «Регламент, или устав духовной коллегии Феофана Прокоповича» (XVII в) [157]. На протяжении последующих веков проблема формирования основ здорового образа жизни получает наибольший интерес. Происходит не только углубление медицинских знаний, но и все большая их взаимосвязь с другими науками. На рубеже XVII-XVIII вв. памятником педагогической и гигиенической мысли стал трактат Епифания Славнецкого «Гражданство обычаев детских», в котором регламентировалось гигиеническое поведение детей, описывались наиболее характерные черты санитарного быта русского школьника: питание, игры, режим сна, одежда, гигиена тела и т.д. [157]. Впервые подчеркнута необходимость связи умственного и физического воспитания в школе, труд выдвинут как главная задача всестороннего развития ребенка, разработаны программы, нацеленные на подъем производительных сил общества, на улучшение быта народа, его благосостояния путем распространения культуры, научных и медицинских знаний. XIX век ознаменован открытием многочисленных курортов и здравниц. Впервые появились упоминания о курортологии, как о науке, в дальнейшем – физиотерапии. В этот период все больших исследователей (гигиенисты, педиатры, психологи и пр.)

привлекает проблема состояния здоровья и динамики физического развития подрастающего поколения. XIX в. явил блестящую плеяду русских ученых, заложивших основы современной валеологии (А.В. Беляев, И.И. Быстров, А. Кей, В.Г. Нестеров и др.). П.Ф. Лесгафтом, в 1889 г. был открыт Институт человека, где занимались комплексными проблемами человека, проблемами физического образования, врачебно-педагогического контроля в физической культуре.

Особое внимание формированию основ здорового образа жизни, его укреплению и сохранению уделялось в XX столетии, в основе которого заложены идеи здорового спорта (гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода), разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование, и все это по возможности совместно. В 20 г. XX века, в России был принят Декрет «Об охране здоровья детей и подростков», в котором указывалось на необходимость широкого использования физической культуры для оздоровления и физического воспитания детей. Отмечается активизация научно-методической деятельности по вопросам оздоровления и методики физического воспитания школьников, а именно работ по исследованию влияния физической культуры на организм человека, «индивидуальной гимнастики», корректирующей гимнастики для школьников, методики игровой деятельности, катания и коньках и лыжах, зимних игр для детей [164]. В 30-40 годы XX в. активно пропагандируют концепции об укреплении и сохранении здоровья населения страны, подчеркивалась роль семьи в привитии детям навыков здорового образа жизни. Исследования этого периода были направлены на необходимость создания оздоровительной атмосферы в учреждениях образования (М.В. Антропова, В.В. Волков, В.К. Шурухина и др.). В конце 60-х и 70-х годов особое внимание уделяется природе заболеваний ребенка, формируется направление санология, провозглашается принцип социально-профилактической направленности медицины, ее бесплатности и доступности (Н.А. Берштейн, Н.П. Дубинин и пр.). Следует отметить, что

проблема формирования «основ здорового образа жизни » до конца 70-х годов XX в. в основном исследуется представителями медицины, которые рассматривали это понятие через взаимосвязи и взаимовлияния образа жизни и здоровья населения. Об этом говорит целый ряд работ отечественных и зарубежных ученых (С Н. М.Амосов, И. И. Брехман, А. М. Изуткин, Г. И. Куценко, К. Купер, А. П. Лаптев, Ю.П. Лисицын, В. П. Петленко, Л. Г. Татарникова и др.). В дальнейшем «основ здорового образа жизни » охватывает все сферы жизнедеятельности и рассматривается учеными в рамках многих научных дисциплин: философии, социологии, культурологи, педагогике, психологии и других отраслях познания [157]. К середине 90-х г. XX в. обнаруживаются отрицательные последствия стратегии «социалистической» медицины, направленной только на защиту больного человека, а не на поощрение, стимулирование здоровых. На фоне свертывания системы бесплатного медицинского обслуживания населения, в том числе детского, ухудшения материально-экономических условий жизни, роста социальной напряженности в обществе произошло резкое ухудшение здоровья населения. В связи с этим здравоохранением был разработан ряд федеральных целевых программ, направленных на снижение заболеваемости, повышения уровня жизни пациентов, страдающих социально-значимыми болезнями, а также развитие медицинской грамотности населения [161].

На современном этапе прослеживается тенденция обновления подходов к сохранению и укреплению здоровья человека. Актуальность проблемы формирования основ здорового образа жизни детей нашла отражение в документах Совета безопасности, Государственного Совета Российской Федерации, рассмотревших пути решения вопроса о низком уровне здоровья детей; в реализации программы «Образование и здоровье» как части федеральной программы «Здоровье детей России» (2010г.); в разработке государственных документов, таких как «Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения»

(2009г.), «Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака» (2010г.), «Основы государственной политики в области здорового питания» (2010г.) и пр. [38]. Основные направления государственной политики в области профилактики и формирования основ здорового образа жизни населения страны регламентированы в федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (2012г.), где определена новая парадигма в здравоохранении – от лечения к профилактике.

Таким образом, проблема формирования основ здорового образа жизни является определяющей для общей культуры общества. Осмысление исследуемой проблемы в контексте глобальных проблем современности приводит нас к поиску инновационных подходов и разработке механизмов формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий социально-культурной деятельности.

Рассмотрим феномен «основ здорового образа жизни » с междисциплинарных подходов.

Так, представители философско-социологического направления рассматривают культуру здоровья как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества [109]. С медицинской точки зрения «понятие основ здорового образа жизни » включает в себя знания о факторах, благоприятствующих здоровью, и грамотное применение в жизни принципов оздоровления, где оздоровительные методики направлены на поддержание состояния здоровья человека, что обеспечивается за счет увеличения функциональных резервов организма [149]. Педагогика определяет понятие «основ здорового образа жизни », как психофизическое и духовное состояние обучающихся, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде [136]. С психологической точки зрения основ здорового образа жизни - это в первую очередь способность и готовность решать

проблемы взаимодействия с социальным окружением и с самим собой так, чтобы не тормозить процесс личностного развития [189]. Акмеология и социология отождествляет данное понятие с потребностью и способностью индивида к максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта профессиональной и социальной реальности [3].

В настоящее время существует несколько подходов к определению понятия «основ здорового образа жизни ». Так, А.К. Демин и И.А. Демина определили данный феномен как – гигиенически обоснованные формы жизнедеятельности людей, способствующие укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности и сохранению активного долголетия [43]. По Д.А. Изуткину «основ здорового образа жизни » представляет собой основу профилактики заболеваний (включая и первичную профилактику), которая решает диапазон адаптационных возможностей человека [63]. Э.Н. Вайнер рассматривает культуру здоровья как «...способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни и направленный на формирование и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [26]. В.В. Колбанов детализирует определение, основ здорового образа жизни – это «...целесообразные формы и способы жизнедеятельности, обеспечивающие формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия» [75]. А. Н. Разумов дает следующее определение: «основ здорового образа жизни - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления» [149]. По мнению Г.И. Иванова, под культурой здоровья следует понимать степень совершенства, достигаемую в овладении теорией и практикой оптимизации

жизнедеятельности человека, направленной на адекватную реализацию его генетического потенциала, укрепление и развитие резервных возможностей организма, с одной стороны, и оздоровление окружающей его биосоциальной среды, с другой, что в конечном итоге будет способствовать успешному выполнению функций индивида и прогрессу человечества в целом [59].

Данные определения позволяют рассматривать многозначность термина, свидетельствует о непрерывном развитии понятия «основ здорового образа жизни », о насыщении его особыми признаками, переводящими данное понятие в многоуровневую, непрерывную образовательную систему формирования гуманистической личности.

Таким образом, мы приходим к заключению, что понятие «основ здорового образа жизни » является видовым по отношению к более общей родовой категории «культура» и «здоровье». Основ здорового образа жизни - это важнейшая составляющая общей системы культуры; основ здорового образа жизни выступает приоритетом среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества; основ здорового образа жизни представляет собой совокупность достижений человечества в разнообразных сферах: идеологии, образовании и воспитании, науке, искусстве, литературе и т.д.; основ здорового образа жизни вбирает в себя многие области человекознания, что выделило ее в междисциплинарную отрасль науки, практики и образования (валеология).

Проблеме формирования основ здорового образа жизни личности посвятили свои исследования многие ученые, среди которых И.И. Брехман, М.Я. Виленский, О.В. Дашкевич, А.Н. Добролюбов, Г.К. Зайцев, В.З. Коган, П.Ф. Лесгафт, Н.В. Панкратова, В.Н. Петленко В.Ф. Попов, В.С. Семенов, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, Ф.Ф. Эрисман и др., обосновавшие прямую зависимость сохранения и укрепления здоровья от уровня культуры. Однако до настоящего времени единых взглядов на природу данного социально-педагогического феномена еще не выработано.

Так, в своих трудах Гиппократ неоднократно подчеркивал ценность различных методов укрепления здоровья человека, в частности, физических упражнений [17]. А.Н. Добролюбов придавал большое значение физическому воспитанию детей и юношества, рассматривал его в качестве средства для гармонического развития личности и неременного условия правильного умственного развития и образования, воспитания характера, чувств, нравственности [50]. К.Д. Ушинский говорил о необходимости установления тесной связи между учителями и медиками, которые могут принести непосредственную пользу делу воспитания основ здорового образа жизни [184]. В научной деятельности П.Ф. Лесгафта основной мыслью проходила идея воспитания гармонически развитой личности, когда в равной степени закладываются оздоровительные и общекультурные основы физического воспитания человека [98]. Ф.Ф. Эрисман утверждал, что уровень физического развития и состояния здоровья зависит от условий труда, быта, профессии и социальной принадлежности, им были выявлены закономерности роста детей в зависимости от пола и условий воспитания [202]. В.А. Сухомлинский считал, что предупреждение болезней и склонностей к заболеваниям, укрепление организма – главное условие полноценного умственного труда и всей духовной жизни ребенка [176]. По мнению В.А. Скумина, воспитать культуру здоровья – значит сформировать личностный и общественный идеал, в соответствии с которым нравственное и психофизическое здоровье является одной из высших общечеловеческих ценностей, а духовно здоровый образ жизни – эталоном естественного поведения человека [165].

Таким образом, все исследователи сходились в одном – формирование основ здорового образа жизни личности, это когда в равной степени закладываются оздоровительные и общекультурные основы физического воспитания, умственного развития и образования, воспитания характера, чувств, нравственности человека, выступающие в качестве механизмов гармонического развития личности.

С целью эффективности формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий нами определены основные параметры данного процесса, среди которых приоритетными выступают двигательная активность, творческое мышление, эмоциональное восприятие.

Остановимся на характеристике каждого из параметров более подробно.

Формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий тесно связано с таким понятием как «двигательная активность».

Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие [125]. Двигательная активность человека проявляется в функционировании опорно-двигательного аппарата в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, плавания, игровой деятельности и т.п.

В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время [181]. Эти составляющие тесно связаны между собой.

К характеристикам двигательной активности можно отнести такие параметры, как «уровень двигательной активности» и «двигательный тип».

М.А. Разумова выделяет три уровня двигательной активности дошкольников: высокий, средний и низкий. Так, для детей с высоким уровнем двигательной активности характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью. Дети со средним уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности. Низкий уровень

двигательной активности показывают малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость [155].

Для формирования двигательной активности дошкольников необходимо учитывать двигательный тип ребенка. Под «двигательным типом» понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку [94]. Л.М. Лазарев выделяет следующие двигательные типы ребенка: взрывной (дети предпочитают быстрое, непродолжительное по времени движение), циклический (дети склонны к длительным, монотонным движениям (лыжи, бег на длительной дистанции), пластический (дети предпочитают мягкие, плавные движения), силовой. (дети отдают предпочтение силовым нагрузкам) [93].

В общей системе воспитания развитие двигательной активности детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Двигательная активность дошкольников определяется учёными как действенное, инициативное отношение человека к окружающей действительности, как мера интенсивности его деятельности [8].

Формирование двигательных качеств, навыков и умений у дошкольников тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка с воспитанием нравственно-волевых черт личности, при этом средствами развития двигательных качеств выступают физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы. Двигательная активность способствует развитию силы, ловкости, умения, гибкости, координации, выносливости, воспитывает у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и

навыками. В двигательной деятельности дети проявляют активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость [71].

Двигательная активность дошкольника имеет внешние формы (готовность к восприятию основ здорового образа жизни, активное включение в различные виды игровой деятельности) и внутренние формы (мыслительная активность, связанная с умением детей анализировать, сопоставлять факты, принимать нестандартные решения). Раскрывая динамику двигательной активности дошкольников отметим, что ее развитие происходит по нарастающей. Однако изменение направленности интересов и предпочтений детей приводит, зачастую к тому, что в сфере интересов и потребностей происходит смена ценностных ориентаций. Как правило, двигательная активность дошкольников представлена следующими видами физических упражнений – гимнастикой, играми подвижными, играми спортивными, спортивными упражнениями, простейшими туризмом, экскурсиями и пр.

Исходя из вышеизложенного, в контексте нашего исследования двигательную активность мы будем рассматривать, как содержательную характеристику игровой деятельности дошкольников, которая выражается в стремлении личности к познанию ценностей здоровья, к эффективному овладению знаниями и способами игровой деятельности, желанию приобрести умения и знания относительно здорового образа жизни, оказывающую влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка.

Процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий напрямую зависит от формирования творческого мышления.

Мышление – процесс сознательного отражения действительности в таких её свойствах, связях и отношениях, в которые включаются и недоступные непосредственному чувственному восприятию объекта [55]. Мышление как процесс игровой деятельности имеет сложное строение, зависящее от множества факторов, учитывая которые, необходимо развивать творческую составляющую спортивно-оздоровительной деятельности [34].

Главной педагогической задачей по развитию творческого мышления в дошкольном возрасте является формирование ассоциативности, диалектичности и системности мышления. Так как развитие именно этих качеств делает мышление гибким, оригинальным и продуктивным.

В процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий очень важно учитывать определенные характеристики творческого мышления, а именно: эвристичность – способность решать задачи, требующие открытия закономерностей, свойств, отношений; креативность – умение создавать новые вещи и новые методы; мобильность – способность решать комплексные проблемы; независимость – способность противостоять сложившимся традициям и взглядам, мешающим получению принципиально нового знания; экспрезентность – умение видеть перспективу изучаемого объекта на основе ограниченной информации о предмете рассмотрения, предсказывать его будущее состояние, строить гипотезы о его прошлых состояниях; системность – способность охватывать объект как целое; разумность – способность диалектически отрицать старые системы знаний; открытость – способность принимать и преломлять любые идеи; антиномичность – видеть единство противоположенностей или исключаящих друг друга определений предмета; способность к обобщению материала, позволяющая подниматься от эмпирической конкретности к выводам об общих свойствах [148].

Таким образом, в контексте нашего исследования творческое мышление мы будем понимать как сложный эмоциональный сенсорно-интеллектуальный процесс познания основ здорового образа жизни и оценки основ здорового образа жизни, который полностью основывается на игровой деятельности и оперирует в основном, образными категориями.

Основой творческого мышления, позволяющего дошкольникам ориентироваться в ситуации, решать задачи без непосредственного вмешательства практических действий является – восприятие.

Эмоциональное восприятие во многом помогает личности в тех случаях жизни, когда практические действия или невозможны, или затруднены, или просто нецелесообразны.

Восприятие – это процесс познания целостных, сложных вещей и явлений, существующих в мире и представленных в сознании человека в виде образов [153].

Процесс эмоционального восприятия достаточно сложен и субъективен, так как каждый человек воспринимает понимание здоровья в силу своего возраста, прошлого опыта и понимания языка культуры. Учитывая, что в центре нашего исследования находится дошкольный возраст, подчеркнём, что дети воспринимают окружающий мир либо в контрастах, либо в идеальном освещении, либо в категорических оценках, у них также наблюдаются, преимущественно, полярные оценки. В связи с этим чрезвычайно возрастает роль первого впечатления о прослушанном, увиденном. Восприятие тесно связано с умственными процессами, т.е. требует внимания, наблюдательности, сообразительности. Дети прислушиваются к словам, сравнивают увиденное, знакомятся со значением того или иного предмета или действия, отмечают характерные смысловые особенности спортивных образов, учатся разбираться в структуре своего тела, с большим удовольствием придумывают, комбинируют движения, игровая драматизация побуждает их изобразить картину жизни, охарактеризовать какой-либо объект, используя выразительные движения, мимику, слово. Эстетическое восприятие обуславливает активный, опосредованный, предметный и обобщенный характер, постоянство и правильность, подвижность и управляемость.

Эмоциональное восприятие многопланово. Помимо чисто перцептивной составляющей (целостного образа, определяемого суммой сенсорных воздействий) оно включает самые разнообразные связи воспринимаемого объекта с окружающими предметами и явлениями, с которыми ребенок знаком по своему предшествующему опыту. Постепенно

начинает развиваться апперцепция — влияние на восприятие собственного опыта ребенка, хотя еще и незначительного.

В связи с появлением и развитием в дошкольном возрасте апперцепции эмоциональное восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нем выделяются произвольные действия — наблюдение, рассматривание, поиск [123].

Эмоциональное восприятие активно воздействует на развитие эмоционально-волевой сферы. У дошкольников, как правило, отсутствуют сильные аффективные состояния, их эмоциональность более «спокойная». Однако это не значит, что дети становятся флегматичными, просто меняется структура эмоциональных процессов, увеличивается их состав (преобладают вегетативные, моторные реакции, познавательные процессы – воображение, образное мышление, сложные формы восприятия). При этом сохраняются эмоциональные проявления раннего детства, но эмоции интеллектуализируются, становятся «умными» [51].

Именно в дошкольном возрасте ребенок начинает осваивать этические нормы, у него появляются этические переживания. Первоначально он может оценить только чужие поступки, затем, в среднем дошкольном возрасте, ребенок, оценивая действия своих кумиров, может обосновать свою оценку, опираясь на взаимоотношения персонажей. А во второй половине дошкольного возраста он уже может оценить свое поведение и старается действовать в соответствии с теми моральными нормами, которые он усвоил [89].

В контексте нашего исследования, под эстетическим восприятием мы будем понимать отражение в сознании предметов, явлений здорового образа жизни и отношений в окружающем мире при непосредственном воздействии на рецепторы в форме целостных образов.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, в контексте нашего исследования основ здорового образа жизни дошкольников представляет собой часть общей культуры, отражающей уровень образованности

индивида, в которой собраны ценности здоровой и нравственной жизни, опыт и знания предков, это гармоничная система естественных состояний жизнедеятельности, характеризующаяся способностью организма к совершенной саморегуляции, поддержанию гомеостаза, самосохранению и самосовершенствованию соматического и психического статуса, при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватном приспособлении к изменяющейся окружающей среде (физической, биологической, социальной), использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций [60].

Формирование основ здорового образа жизни дошкольников мы будем рассматривать как сложный процесс вхождения дошкольника, как субъекта оздоровительной деятельности, в социум, в результате которого происходит усвоение определенной системы здоровьесберегающих знаний, социальных норм, обеспечивающих развитие личности в соответствии с ее интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, получение навыков обоснованного ведения здорового образа жизни, позволяющих дошкольнику функционировать как полноправный член общества.

В диссертации доказано, что в формировании основ здорового образа жизни дошкольников на основе игровых технологий приоритетом выступают такие способности, как творческое мышление, эмоциональное восприятие, двигательная активность.

Анализ существующих научных разработок при всем многообразии различных подходов к изучаемой проблеме не может, однако, служить основой для целостной теоретической системы формирования основ здорового образа жизни дошкольников из-за отсутствия целенаправленного, научно-обоснованного подхода, а также недостаточной степенью ее разработанности в современной педагогике.

1.2 Сущность и специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий

С научно-педагогической точки зрения, на данном этапе модернизации образования серьезное внимание уделяется формированию основ здорового образа жизни дошкольников, так как осуществление какой-либо деятельности возможно только здоровыми людьми.

В сложившихся условиях актуальной становится проблема формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, от уровня сформированности которой в значительной степени зависит здоровье общества в целом. Всестороннее изучение проблемы формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, определение разработанных и малоизученных аспектов предполагает, прежде всего, обращение к её генезису.

В качестве непосредственного методологического основания для построения процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, на наш взгляд, необходимо использовать следующие подходы.

Системный подход, позволяющий представить, процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий как целостное явление, развивающееся в единстве, в иерархической соподчиненности и упорядоченности множества, системно-структурных оснований.

Деятельностный подход, позволяющий переосмыслить содержательную сущность процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий с учетом особенностей деятельности и взаимодействия участников процесса, соизмерить личностную готовностью дошкольников к самоопределению.

Личностно ориентированный подход, позволяющий формировать и практически реализовывать внутренние ресурсы дошкольников на основании взаимопомощи, сотрудничества, создании условий для полноценного проявления и развития личностных функций. При этом основ здорового образа жизни дошкольников является условием воспитания здорового образа жизни.

Социально-культурный подход обеспечивает возможность создания объективных представлений о социальной роли культуры, социальной обусловленности черт личности, обусловленности структурных оснований, предметного содержания и построения образовательного процесса с использованием игровых технологий, включающих изучение культурного наследия, норм, ценностей и традиций общества.

Процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий решает ряд задач, позволяющих осуществлять данный процесс на эффективном уровне, среди которых:

- оздоровительные задачи - сконцентрированы на физическом развитии ребенка, его оздоровлении и формировании ценности здорового образа жизни, осознании значения правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены;

- воспитательные задачи - направлены на выявление и развитие у дошкольников природных способностей и творческого потенциала, формирование у детей чувства собственного достоинства, постоянного стремления к духовному и физическому совершенству;

- психологические задачи - раскрывают предпосылки, условия и движущие силы психического развития дошкольника, осуществляют мониторинг динамики развития отдельных психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных) и свойств формирования качеств личности, возрастных и индивидуальных особенностей спортивно-оздоровительной деятельности и общения.

С целью эффективного формирования основ здорового образа жизни

дошкольников средствами игровых технологий, прежде всего, необходимо рассмотреть феномен «личность дошкольника». В настоящее время существует несколько парадигм во взгляде на личность, каждая теория раскрывает свое представление о структуре личности, разные авторы подчеркивают внешние и внутренние детерминанты поведения, делают акцент на сознательные или бессознательные составляющие личности.

Понятие «личность» первоначально обозначало маски, которые надевали актеры во время театрального представления в Древней Греции. С самого начала в понятие личность был включен внешний, социальный образ, который представляет различные социальные роли. Личность также рассматривалась как сочетание наиболее ярких и заметных индивидуальных характеристик или личностных черт [153].

Личность — это конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих [18].

Общие закономерности и динамику личностного развития детей дошкольного возраста, с позиций различных подходов, рассматривали Н. Айзенберг, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В. Дамон, Дж. Доллард, А.Н. Леонтьев, Т.Д. Марцинковская, Н. Миллер, К.Н. Поливанова, Е.О. Смирнова, З.Фрейд, С. Хартер, Д. Харт, Э. Эриксон, Д.Б. Эльконин С.Г. Якобсон и др.

Так, в рамках психодинамической теории (А. Адлер, Мюррей З. Фрейд, К. Юнг и др.) личности есть система сексуальных и агрессивных мотивов, с одной стороны, и защитных механизмов — с другой, а структура личности представляет собой индивидуально различное соотношение отдельных свойств, отдельных блоков (инстанций) и защитных механизмов [192]. Согласно аналитической теории (А. Адлер Э. Тайлор, Б. Малиновский и др.), личность — это совокупность врожденных и реализованных архетипов, а структура личности определяется как индивидуальное своеобразие

соотношения отдельных свойств архетипов, отдельных блоков бессознательного и сознательного, а также экстравертированной или интровертированной установок личности [123]. Сторонники гуманистической теории личности (А. Маслоу, Г. Олпорт, Дж.Роджерс, В. Франкл и др.) главным источником развития личности считают врожденные тенденции к самоактуализации, где личность представляет собой внутренний мир человеческого «Я» как результат самоактуализации, а структура личности — это индивидуальное соотношение «реального Я» и «идеального Я», индивидуальный уровень развития потребностей в самоактуализации [226]. Последователи когнитивных теорий развития личности (Дж. Келли, Ж. Пиаже и др.) утверждают, что интеграция ребенком моделей социального поведения совпадает с развитием у него Я-концепции, а также с некоторыми социальными понятиями и гендерными схемами, где личность выступает как система организованных личностных конструкторов, в которых перерабатывается (воспринимается и интерпретируется) личный опыт человека. Структура личности в рамках данного подхода рассматривается как индивидуально своеобразная иерархия конструкторов [222]. Сторонники теории социального научения (бихеовиристическая концепция) (Н. Айзенберг, Дж. Доллард, Н. Миллер, Р. Парк, Р. Слайчи и др.) показали, как на протяжении старшего дошкольного возраста усваиваются сложные модели агрессивного и просоциального поведения [123]. В бихевиористической (поведенческой) теории личности (Б.Ф. Скиннер, Э.Ч. Толмен, Э. Торндайк, Дж. Уотсон, Э. Чейс, И.П. Павлов и др.) подчеркивается, что личность является основой научения и обучения, приобретения знаний, умений, навыков. Личность ребенка формируется в зависимости от внешних стимулов - влияния окружающей среды – и представляет собой систему социальных навыков и условных рефлексов, с одной стороны, и систему внутренних факторов - самоэффективности, субъективной значимости и доступности – с другой. Структура личности — это сложно организованная иерархия рефлексов или социальных навыков, в

которой ведущую роль играют внутренние блоки самооффективности, субъективной значимости и доступности [64].

Многие исследователи посвятили свои работы проблеме формирования и развития личности дошкольников.

Так, главным источником развития дошкольников К.Г. Юнг считал врожденные психологические факторы. Человек получает по наследству от родителей готовые первичные идеи – «архетипы», позволяющие индивидуализировать личность. Поведение человека фактически подчинено его врожденным архетипам, или коллективному бессознательному [69]. Центральным понятием в структуре личности в теории К. Роджерса, является понятие «Я» или самость. Самость (Я-концепция) или представление о себе есть взгляд человека на себя, основанный на прошлом опыте, данных настоящего и ожиданиях будущего, меняется на протяжении жизни, но всегда сохраняет качество структурированности, целостности и организованности [152]. Г. Олпорт считал, что каждый человек неповторим и индивидуален, так как является носителем своеобразного сочетания качеств, потребностей, т.е черт, представляющих собой врожденные, генотипические и инструментальные черты, которые формируются в процессе жизни, т.е являются фенотипическими [124]. Дж. Келли построил теорию личностных конструкторов - каждый человек по своей природе ученый-исследователь, конструктор. Под конструктором понимается способ видения, интерпретации личностью окружающего мира по принципу сходства и отличия [221]. В. Дамон и С. Хартер доказали, что более социализированные дети обладают более развитой Я-концепцией и выявили, что младшие дошкольники склонны характеризовать себя исходя из своих физических способностей. Старшие дошкольники чаще упоминают, рассказывая о себе, о своих занятиях, а также говорят о том, что им довелось пережить и какие отношения у них сложились с окружающими [83]. В.М. Бехтерев, говоря о личности дошкольника, как о нечто индивидуальном выработал основные принципы объективной психологии, позже названные им рефлексологией

[16]. А.Н. Леонтьев определяет личность как способность человека выступать автономным носителем общечеловеческого опыта и исторически выработанных человечеством форм поведения и деятельности [97]. Л.С. Выготский определил личность как сплав аффекта и интеллекта, поэтому, говоря о ее развитии, необходимо исследовать обе эти стороны - и мышление и эмоции ребенка. Согласно Л.С. Выготскому, культурный рост ребенка и есть становление его личности и мировоззрения, развитие воли и произвольности, которые позволяют ребенку действовать осознанно и управлять и овладевать собственным поведением [36]. С.Л. Рубинштейн подчеркивает значение активной деятельности человека, не столько познающего, сколько творящего этот мир. По его мнению, формирование личности и развитие самосознания человека - не одномоментный процесс, поскольку человек рефлексивирует себя в течение длительного времени, познавая свои различные качества и свойства, мотивы и стремления [153].

Таким образом, анализ основных подходов к проблеме формирования и развития личности дошкольника показал, что личность дошкольника является многогранным понятием, представляющая собой духовную составляющую каждого индивида, которая формируется и развивается на протяжении всей жизни, зарождение которой начинается с детства.

Педагогически целенаправленное воздействие на дошкольников опирается на учет возрастных индивидуально-психологических особенностей. Каждому периоду детства присущи свои закономерности творческой деятельности, особые проявления различных качеств, типичные критерии оценок, познавательные запросы и их содержание, устойчивость и мотивы обращения к здоровьесберегающим ценностям.

Дошкольный возраст – (англ. *preschool age*) — этап психического развития, в отечественной периодизации занимающий место между ранним возрастом и младшим школьным возрастом — от 3 до 6-7 лет [167].

Дошкольный возраст это период, в котором идет активное развитие высших психических функций и всей личности в целом. Стремительно

развивается речь, мышление, появляется творческое воображение, особая логика мышления, подчиняющаяся динамике образных представлений. Это время первоначального становления личности. Возникновение эмоционального предвосхищения последствий своего поведения, самооценки, усложнение и осознание переживаний, обогащение новыми чувствами и мотивами эмоционально-потребностной сферы, появление первых сущностных связей с миром и основ будущей структуры жизненного мира [167].

В течение длительного времени наука, в лице известных ученых, предпринимает многочисленные попытки изучить и объяснить дошкольный возраст с различных точек зрения: философской, культурологической и педагогической (Ш.А. Амонашвили, В.В. Зеньковский, М.С. Каган, Я. Корчак, Н.Б. Крылова, Е.В. Субботский, Р.М. Чумичева и др.), психологической (Л.С. Выготский, В.Т. Кудрявцев, А.Н. Леонтьев, А.Л.Ф. Обухова, Б. Орлов, А.В. Петровский, З. Фрейд, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.), исторической (Ф. Ариес, Ллойд де Моз, Н. Постмен, Л. Поллак, О.Е. Кошелева, и др.), этнографической и социологической (И.С. Кон, М. Мид, Е.М. Рыбинский и др.), экологической (У. Бронфенбреннер и др.).

Так, Д.Б. Эльконин описывает дошкольный возраст как период интенсивного усвоения моральных чувств и формирование долга в качестве мотива деятельности имеют важнейшее значение для перехода к обязательному школьному обучению. В этом возрасте у ребенка возникает произвольность поведения и на ее основе новое отношение к себе, появляется возможность управления собой, своим поведением и поступками, формируется самосознание, проявляющееся в самооценке [209]. А.Н. Леонтьев, описывая период дошкольного детства, считал, что «изменение места, занимаемого ребенком в системе общественных отношений, есть то первое, что надо отметить, пытаясь подойти к решению вопроса о движущих силах развития его психики. Однако само

по себе это место не определяет, конечно, развития; оно только характеризует наличную, уже достигнутую ступень. То, что непосредственно определяет развитие психики ребенка, - это сама его жизнь, развитие реальных процессов этой жизни, иначе говоря, развитие деятельности ребенка как внешней так и внутренней» [96].

Описывая основные тенденции в развитии самосознания в дошкольном возрасте, Е.О. Смирнова указывает, что к этому возрасту, дети начинают осознавать не только свои конкретные действия и качества, но и свои желания, переживания, мотивы, которые, в отличие от объектных характеристик, не являются предметом оценки и сравнения, но объединяют и консолидируют личность ребенка в целом [167]. К.Н. Поливанова отмечает основные характеристики, которые появляются у ребенка к концу дошкольного возраста: «возникновение представления о новом, постороннем взрослом, умение действовать свободно относительно условий предъявления задания (позиционное действие), способность произвольно удерживать задание (произвольное моторное действие), различение Я- реального и Я-идеального» [135]. Согласно С.Г. Якобсону, в 5-6 лет у ребенка появляются следующие принципиально новые образования: произвольность психических процессов (восприятия, внимания, памяти); изменения в образе - Я; особенности общения со сверстниками. Произвольность психических процессов проявляется в том, что запоминание чего-то, внимание к чему-то становятся особыми самостоятельными целями. Дети стремятся как-то повлиять, воздействовать на себя самого, управлять своей памятью, вниманием восприятием [214]. Н.И. Непомнящая полагает, что по мере становления определенные психологические образования начинают играть ведущую роль в общей картине развития ребенка. При этом конституирующим началом в развитии и функционировании личности, Н.И. Непомнящая считает ценностность [121].

Таким образом, дошкольный возраст — начальный этап формирования личности. У детей возникают такие личностные образования, как соподчинение мотивов, усвоение нравственных норм и формирование произвольности поведения. В дошкольном возрасте, по мнению ученых, перестраиваются все психические процессы ребенка и его отношение к окружающему миру, возникает внутренняя психическая жизнь и внутренняя регуляция поведения. Становление внутренней психической жизни и внутренней саморегуляции связано с целым рядом новообразований в психике и в сознании дошкольника. Ребенок стремится получить эмоциональную оценку взрослого — одобрение, похвалу, ласку. Личные мотивы проявляются в разных видах деятельности. Именно в этом возрасте начинает складываться личность ребенка, формируется его мотивационно-потребностная сфера, самосознание, усвоение и осознание моральных и этических норм, развитие коммуникативной сферы, а также произвольность, где ведущей деятельностью выступает игра.

Игра – это вид деятельности в условиях ситуации, направленных на воссоздание и усвоение общепринятого опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением [158]. Игра – это такая форма деятельности, в которой ребенок воспроизводит основные смыслы человеческой деятельности и усваивает те формы отношений, которые будут реализованы и осуществлены впоследствии. Он делает это, замещая одни предметы другими, а реальные действия – сокращенными [123].

Игра является естественной формой труда ребёнка, присущей ему формой деятельности, приготовлением к будущей жизни. Детская игра – исторически возникший вид деятельности детей, заключающейся в воспроизведении действий взрослых и отношений между ними и направленный на ориентировку и познание предметной и социокультурной действительности, одно из средств физического, умственного и нравственного воспитания детей [210].

Так, Л.С. Выготский считал, что с помощью игры, у ребенка формируются многие его психологические особенности, среди которых важнейшей является способность руководствоваться этическими инстанциями [36]. Ролевая игра становится, по определению Л.С. Выготского, «ведущей деятельностью» дошкольника [36]. По мнению Л.И. Божович, жизнь детей разного возраста заполнена специфическим содержанием: особыми взаимоотношениями с окружающими людьми и особой ведущей для данного этапа развития деятельностью - игрой, учением, трудом [19]. Разыгрывая принятую на себя роль, ребенок сам выделяет те правила и нормы, которые приняты в окружающей его социальной среде, делает их правилами своего игрового поведения. В этот период формируется особое детское миропонимание, в которое входит некоторое общее представление о мире, отношении к нему и отношении к себе в этом мире [19]. Д.Б. Эльконин утверждал, что игра – это символично-моделирующий тип деятельности, в которой операционно-техническая сторона минимальна, операции сокращены, предметы условны, так как все типы деятельности дошкольника носят моделирующий характер, а сущность моделирования – воссоздание объекта в другом, не натуральном материале; через игру он выходит во взрослую жизнь [209]. М. Мид и де Моз отмечают, что игры детей примитивных культур, как правило – имитация профессиональных действий взрослых. Дети возятся с маленькими луками, горшочками, строят маленькие домики и т.д. Даже и сейчас, когда детская игра изменилась не только по атрибутам, но и по сущности, многие детские игрушки воспроизводят рабочие инструменты взрослых – лопатки, ведерки и т.д. [223].

В дошкольном возрасте ребенок, играя, делает акцент на человеческих взаимоотношениях. Чтобы их отразить, ему надо внутренне проиграть не только всю систему своих действий, но и всю систему последствий этих действий, а это возможно только при создании внутреннего плана действий. Играя, ребенок не только развлекается, но и развивается. В это время

происходит развитие познавательных, личностных и поведенческих процессов. Дети играют большую часть времени. В ходе игры развиваются как психические процессы, в частности произвольное внимание, память, мышление, воображение, восприятие, формируется эмоционально-волевая сфера, основные навыки общения со сверстниками, так и двигательные функции. За период дошкольного детства игра проходит значительный путь развития. Игра носит предметно-манипулятивный и конструктивный характер. Особое значение в дошкольном возрасте приобретает сюжетно-ролевая игра, основу которой составляет роль, выбираемая ребенком, и действия по реализации этой роли, что значительно повышает возможность сформировать культуру здоровья дошкольников средствами игровых технологий. Темы сюжетно-ролевых игр различны: семейная, где героями выступают мама, папа, бабушка, дедушка и другие родственники; воспитательная (няня, воспитательница в детском саду); профессиональная (врач, командир, пилот); сказочная (козлик, волк, заяц) и т. д. В игре могут участвовать как взрослые, так и дети, а может произойти их замена игрушками.

Таким образом, исходя из вышеизложенного мы констатируем, что игра является тем основным механизмом, благодаря которому дошкольники усваивают социокультурные нормы, приобретают знания об окружающем мире и самом себе. В данный возрастной период формируются задатки, способности и потребности ребенка, закладываются основы здорового образа жизни, вырабатывается определенная система здоровьесберегающих ценностей.

Развитие образовательных процессов в современном обществе, огромный опыт педагогических инноваций, авторских школ и учителей-новаторов, результаты психолого-педагогических исследований постоянно требуют обобщения и систематизации. Содержание образования обогащается новыми процессуальными умениями, развитием способностей оперированием информацией, творческим решением проблем науки и

рыночной практики с акцентом на индивидуализацию образовательных программ. Одним из средств решения этой проблемы является технологический подход [106].

Технологический подход к обучению представляет собой внедрение в педагогику системного способа мышления и предусматривает точное инструментальное управление учебным процессом и гарантированное достижение поставленных образовательных целей [117].

Технологический подход к обучению сегодня активно разрабатывается в мировой педагогике. Ему посвящены работы Л. Андерсон, Дж. Блок, Б. Блум, Т. Гилберт, Н. Гронлунд, Р. Мейджер, А. Ромишовски, В.П. Беспалько, М.Е. Бершадского, В.И. Боголюбова, В.В. Гузеева, Т.А. Ильиной, М.В. Кларина, А.И. Космодемьянской, М.М. Левиной, З.А. Мальковой, Н.Д. Никандрова, Ю.О. Овакимяна, В.Я. Пилиповского, А.Я. Савельева, А.И. Умана и др.

Проникновение технологий как инструментального познавательного-преобразовательного средства в различные сектора социально-культурной сферы вполне обоснованно можно рассматривать как одну из закономерностей развития современного социума, а в социально-педагогической деятельности – как устойчивую тенденцию их развития. При этом каждая технология обладает вполне определенным теоретико-методологическим потенциалом познания и преобразования социальной практики.

Технология – это системный метод сознания, применения, определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов, их взаимодействия, ставящей своей задачей оптимизацию форм образования [24].

С одной стороны, технология обучения – это совокупность методов и средств обработки, представлений, изменений и предъявления учебной информации, с другой – это наука о способах воздействия педагога на детей в процессе обучения с использованием необходимых технических или

информационных средств. Мастерство педагога состоит в том, чтобы отобрать нужное содержание, применить оптимальные методы и средства обучения в соответствии с программой, подготовить тематические материалы для игр необходимых в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников [24].

Содержание модернизации образования и воспитания определяется изменением целей образования и воспитания – не только научить ребенка, но и развить его познавательные и созидательные способности, где важная роль отводится игровым технологиям. Так как, игровая технология представляет собой метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи коммуникативной, познавательной и двигательной-активной деятельности, то в контексте нашего исследования мы будем рассматривать игровую технологию как педагогическую рекреативную социокультурную технологию, означающую системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, направленных на формирование, укрепление, сохранение и охрану социального, физического, психического здоровья дошкольников, т.е. основ здорового образа жизни, с учетом социально-адаптированной образовательной среды.

Использование игровых технологий в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников направлено на решение определенных задач, к числу которых относятся: охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма; достижение полноценного физического развития (гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности и пр.); воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности; создание условий для целесообразной двигательной активности детей; формирование жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания;

ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений и пр.); формирование широкого круга игровых действий; развитие двигательных качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей), общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также умения сохранять равновесие; содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия; формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах; воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней [158].

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

Формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, по нашему мнению, должно осуществляться по трем направлениям – оздоровительном, воспитательном, образовательном. Так, оздоровительное направление решает проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка, укрепление его здоровья и направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды. Воспитательное направление обеспечивает органическую взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников, развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе познания основ здорового образа жизни. Образовательное направление обеспечивает усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных качеств, умений и навыков, развитие двигательных способностей, формирует

отношения к двигательной-активной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка [196]. Для успешной реализации каждого из направлений важно правильно осуществить подбор игровых технологий и эффективное их применение в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников.

Понятие «игровые технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от игр вообще игровые технологии обладают существенным признаком — четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом.

В контексте нашего исследования игровые технологии мы рассматриваем в научном понимании применительно к социально-культурной практике на трех иерархически соподчиненных уровнях: общепедагогическом (общедидактическом) – общепедагогическая игровая технология, частнометодическом (предметном) – частнопредметная игровая технология, локальном (модульном) – локальная игровая технология [158]. Эти технологии весьма специфичны, так как в одних случаях они пересекаются, дублируя друг друга, в других случаях – дополняют друг друга своим потенциалом.

Так, общепедагогическая игровая технология характеризует целостный образовательный процесс в данном регионе, образовательном заведении, на определенной ступени обучения. Здесь данная технология синонимична педагогической системе: в нее включается совокупность целей, содержания, средств и методов обучения, алгоритм деятельности субъектов и объектов процесса [158].

Частнопредметная игровая технология употребляется в значении «частная методика» и представляет собой совокупность методов и средств для реализации определенного содержания обучения и воспитания в рамках одного предмета, группы, педагога [158].

Локальная игровая технология представляет собой технологию отдельных частей учебно-воспитательного процесса, решение частных дидактических и воспитательных задач (технология отдельных видов деятельности, формирования понятий, воспитание отдельных личностных качеств, усвоения новых знаний, технология повторения и контроля материала и др.) [158].

По сущностным и инструментально значимым свойствам игровые технологии классифицируются по общим признакам, к которым относят: уровень применения, философская основа, ведущий фактор развития, концепция усвоения, ориентация на личностные структуры, характер содержания, тип управления, организационные формы, подход к ребенку, преобладающий метод, категория обучаемых, целевые ориентации, концепции, особенности содержания [158].

Реализация игровых приемов и ситуаций во время занятий происходит по таким основным направлениям: дидактическая цель ставится перед дошкольниками в форме игровой задачи; учебно-воспитательная деятельность подчиняется правилам игры; учебный материал используется в качестве ее средства. В образовательную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом [158].

Место и роль игровой технологии в образовательном процессе, сочетание элементов игры и ученья во многом зависят от понимания педагогом функций и классификации педагогических игр. В первую очередь следует разделить игры по виду деятельности на физические (двигательные), интеллектуальные (умственные), трудовые, социальные и психологические [158].

По характеру педагогического процесса выделяются следующие группы игр:

- а) обучающие, тренировочные, контролирующие и обобщающие;

- б) познавательные, воспитательные, развивающие;
- в) репродуктивные, продуктивные, творческие;
- г) коммуникативные, диагностические, профориентационные, психотехнические и др. [158].

Обширна типология педагогических игр по характеру игровой методики - предметные, сюжетные, ролевые, деловые, имитационные и игры-драматизации и пр. [158]. Специфику игровой технологии в значительной степени определяет игровая среда: различают игры с предметами и без предметов, настольные, комнатные, уличные, на местности, компьютерные и с ТСО, а также с различными средствами передвижения [158].

Несмотря на различия в трактовках понятия «игровые технологии» нам представляется правомерным утверждение о том, что сам термин можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В контексте нашего исследования, на основе разработанной классификации Г.К. Селевко, мы выделяем педагогические игровые технологии - технологии обучения и воспитания основ здорового образа жизни, позволяющие эффективно влиять на процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, к числу которых относим: технологию сотрудничества, культуровоспитывающую технологию дифференцированного обучения по интересам детей, технологию развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности, технологию саморазвития.

Классификация данных технологий по определенным признакам представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Классификационные параметры игровых технологий

Название технологии	Технология сотрудничества	Культуровоспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам детей	Технология развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности	Технология саморазвития
Признаки				
По уровню применения	Общепедагогическая.	Общепедагогическая.	Общепедагогическая.	Общепедагогическая.
По философской основе	Гуманистическая.	Гуманистическая.	Диалектическая.	Антропософская.
По основному фактору развития	Комплексная, биосоциопсихогенная.	Социогенная.	Психогенная.	Биогенная, психогенная.
По концепции усвоения опыта	Ассоциативно-рефлекторная, поэтапная интериоризация	Ассоциативно-рефлекторная, гештальт, суггестия.	Ассоциативно-рефлекторная, развивающая, гештальт.	Ассоциативно-рефлекторная, суггестия.
По ориентации на личностные структуры	Всесторонне гармоническая.	Знания, умения, навыки, эмоционально-нравственная сфера, самоуправляющие механизмы личности.	Эвристическая.	Самоуправляющие механизмы личности, способы умственных действий, деятельностно-практическая сфера.
По характеру содержания	Обучающая, воспитательная, гуманистическая, общеобразовательная, проникающая.	Обучающая, воспитательная, светская, общеобразовательная, гуманистическая.	Обучающе-воспитательная, гуманитарная, технократическая, общеобразовательная, профессиональная.	Воспитательная, обучающая, светская, общеобразовательная, гуманистическая.
По типу управления	Система малых групп.	Современная традиционная, дифференцированная.	Система малых групп, индивидуальная.	Система малых групп, «консультант», «репетитор».
По организационным формам	Академическая, индивидуальная групповая, дифференцированная.	Дифференцированная.	Групповая, индивидуальная.	Альтернативная, индивидуальная, групповая.
По подходу к ребенку	Гуманно-личностная, субъект-субъектная.	Гуманно-личностная, социоцентрическая.	Педагогика сотрудничества.	Антропоцентрическая.

По преобладающему методу	Проблемно-поисковая, творческая, диалогическая, игровая.	Объяснительно-иллюстративная, творческая, развивающая.	Творческая, развивающая.	Игровая, развивающая, творческая.
По направлению модернизации	Гуманизация и демократизация педагогических отношений.	Активизация и интенсификация деятельности младших школьников.	Альтернативная.	Природосообразная.
По категории обучаемых	Массовая.	Все категории.	Массовая, продвинутого уровня.	Все категории.
По целевым ориентациям	Переход от педагогики требований к педагогике деятельности, гуманно-личностный подход, единство обучения и воспитания.	Развитие эмоциональной сферы личности, творческих способностей, созидательных качеств, воспитание человека высокой гуманитарной культуры, превращение школы из преимущественно просветительного учреждения в центр духовной, нравственной и эстетической культуры.	Фронтально приобщить и обучить младших школьников к многообразной художественно-творческой деятельности с выходом на конкретный продукт, ознакомить с приемами творческого воображения, научить решать изобретательные задачи, воспитать социально-активную творческую личность, способную приумножить общественную культуру.	Всестороннее развитие, воспитание самостоятельности, соединение в ребенке предметного мира и мыслительной деятельности.
По концепции	Идея совместной развивающей, познавательной, коммуникативной и художественно-творческой деятельности учителя и ученика, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой	Идеи широкой гуманизации школьного образования, освоения богатств мировой художественной культуры, воспитание личности, стремящейся к самоактуализации, обладающей социальной активностью, чувством социальной	Обучение по двум равноценным направлениям (единая базовая программа и художественно-творческая деятельность), блочно-параллельная структура учебного материала, начальный период формирования талантности в рамках начальной	Обучение должно проходить совершенно естественно в соответствии с развитием (ребенок развивает себя сам) и учетом сензитивности и спонтанности развития; единство индивидуального и социального развития; в разуме нет ничего такого,

	деятельности.	ответственности, умеющей ценить и использовать духовные и материальные богатства общества, способствующей восстановлению и активной пропаганде культуротворческих ценностей.	школы, включение основных и доступных школьникам тип проблем, характерных для данной сферы науки и практики, коллективная деятельность как средство создания мощного творческого поля, использование феномена группового влияния на индивидуальные способности личности, создание условий для проявления и формирования основных черт познавательной, коммуникативной и художественно-творческой деятельности.	чего прежде не было в чувствах; сущность разума в упорядочении и сопоставлении; предоставление условий для самостоятельного развития и освоения человеческой культуры и культуротворческих ценностей.
По особенностям содержания	Гуманно-личностный подход к ребенку, дидактический активизирующий и развивающий комплекс, концептуальные положения педагогики сотрудничества и воспитания, педагогизация окружающей среды, отказ от прямого принуждения, коммуникативная основа личностно ориентированных педагогических технологий.	Обучение восприятию красоты природы, изобразительного искусства, развитие чувства прекрасного, знакомство с духовной культурой, с этикой, историей религии, мифологии, освоение культурных и нравственных богатств нации, привитие навыков красивой и выразительной речи, культуры общения, знакомство с мировой художественной литературой, искусством театра	Основным содержанием обучения выступает процесс поисковой, изобретательной деятельности; игровые формы художественно-творческой деятельности; знакомство с произведениями мировой культуры и искусства, эталонами отношений людей; освоение элементов творчества в познавательной деятельности; обнаружение в себе автора, способного создать какие-то	Свободная работа основана на абсолютном доверии к ребенку, на вере в его стремлении к познанию окружающего мира; силы развития, заложенные в ребенке реализуются только в подготовленной среде, которая побуждает его к проявлению возможности его собственного развития через самостоятельное творчество, соответствующую его индивидуальности и отвечающей

		и живописи.	творческие продукты; участие в литературных, театральных, музыкальных мероприятиях; формирование коллективно-оценочного отношения к продуктам творчества великих мастеров, к своим результатам.	стремлению ребенка к движению; применяется литературное и художественное творчество.
--	--	-------------	---	--

Так, технологию сотрудничества надо рассматривать как особого типа «проникающую» игровую технологию, реализующую демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях, направленную на самореализацию творческих возможностей дошкольников в процессе разного рода деятельности, направленной на здоровый образ жизни. Реализация данной технологии способствует становлению, развитию и воспитанию в ребенке познавательных способностей о своем теле, возможностях реализации потребностей, связанных со здоровьесбережением, путем раскрытия его личностных качеств через творческую и двигательную деятельность, развитию мотивационных, культурных и коммуникативных навыков, обеспечению условий для расширенного и углубленного объема знаний о здоровьесберегающих ценностях [158].

Культуровоспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам детей предоставляет дошкольникам довольно широкие возможности в выборе занятий, направленных на получение и реализацию знаний о культуре здоровья, имеющих общекультурное значение и обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие, а также поиска и проявления своей индивидуальности. Данная технология предлагает дошкольникам необходимые условия для оптимального воспитания активной социокультурной здоровой позиции и реализации ее с помощью различных видов дифференциации по интересам. Реализация технологии обеспечивает

мотивационный аспект образования, проявление активной позиции в ясном осознании возможных альтернатив, ответственности за свое здоровье. Данная технология олицетворяет конкретный интерес дошкольников, обеспечивающий здоровьесберегающую составляющую образования [158].

Технология развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности обращена на умение дошкольников комбинировать, синтезировать, ранее усвоенные способы деятельности в новые (синтетическое, комбинационное мышление и воображение), самостоятельно видеть проблему, аналитически и альтернативно мыслить, видеть новые стороны в знакомых объектах, переносить знания, умения и навыки в новую ситуацию. Реализация данной технологии позволяет выявить и целенаправленно развивать задатки и способности дошкольников, вырабатывать способность проявлять творчество в любой деятельности, приобщать их к самостоятельности широко используя все формы физической культуры, с целью создания конкретного продукта, который можно было бы фиксировать; обучаться правилам формирования здоровья и гигиены, освобождаться от инерции мышления и восприятия [158].

Технология саморазвития направлена на реализацию свободного воспитания и раннего развития личности в учреждениях дополнительного образования, на получение знаний для естественного процесса саморазвития, на создание окружающей среды, способствующей эффективности данного процесса. Реализация данной технологии позволяет: мышлению дошкольников проходить все необходимые стадии – от предметно-действенного к наглядно-образному, после чего достигается абстрактный уровень мышления и восприятия; осмыслить действительность, передать средствами языка ощущения или наблюдения свое отношение к проблемам здоровья и гигиены, через описание события сделать самостоятельный выбор [158].

Игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определенную часть образовательного процесса,

объединенное общим содержанием, задачами, участниками. В нее включаются последовательно игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их.

Игровые технологии обладают определенным спектром целевых ориентаций, к числу которых относят:

-дидактические: расширение кругозора, познавательная деятельность; применение ЗУН в практической деятельности; формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; развитие общеучебных умений и навыков; развитие трудовых навыков [115].

- воспитывающие: воспитание самостоятельности, воли; формирование определенных подходов, позиций, нравственных, эстетических и мировоззренческих установок; воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности [115].

- развивающие: развитие внимания, памяти, речи, мышления, умений сравнивать, сопоставлять, находить аналогии, воображения, фантазий, творческих способностей, эмпатии, рефлексии, умения находить оптимальные решения; развитие мотивации учебной деятельности [115].

-социализирующие: приобщение к нормам и здоровьесберегающим ценностям; адаптация к условиям среды; стрессовый контроль, саморегуляция; обучение общению; психотерапия [115].

Применение игровых технологий в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников направлено, в первую очередь, на воспитание группы ценностей, таких как: интеллектуальные (знания, связанные с интеллектуальным потенциалом культуры личности), двигательные (физический потенциал личности, уровень ее физической подготовленности, уровень умственной, и физической работоспособности, образцы моторной деятельности и пр.), мобилизационные (умение противостоять неблагоприятным условиям биологической и социальной

среды), интеграционные (материально-техническое и правовое обеспечение, мотивы, интересы, потребности, желание вести здоровый образ жизни).

Среди основных игровых технологий, позволяющих эффективно влиять на процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников можно выделить такие как гимнастику (основные движения, общеразвивающие упражнения, построение и перепостроение, танцевальные упражнения и др.), игры (подвижные, сюжетные, бессюжетные, с элементами соревнования, с предметами, игры-забавы, аттракционы, игры-путешествия, спортивные городки, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, хоккей и др.), спортивные упражнения (плавание, езда на велосипеде, езда на роликах, ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, скольжение на ногах и пр.), простейший туризм (пеший, лыжный, экскурсионный) и пр.

С целью эффективности процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий нами выделяются воспитательные, обучающие, развивающие, познавательные, продуктивные, социализирующие, творческие, коммуникативные, дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, трудовые, народные игры.

Так, воспитательные игры приучают детей жить и работать в коллективе, считаться с интересами товарищей, приходить им на выручку, соблюдать установленные правила, выполнять требования дисциплины. Обучающие игры служат для того, чтобы развить у детей тот или иной навык, потренировать логику, бдительность и пр. [123]. Развивающие игры направлены на развитие фантазии и словесного творчества, способствующие развитию связной речи у дошкольников [77]. Познавательные игры сосредоточены на развитии познавательных процессов детей (развитие воображения, мышления, памяти, внимания, ощущения, восприятия [134]. Продуктивные игры формируют творческое речевое мышление, способствуют познавательной деятельности, направлены на сенсомоторное развитие, и способствуют формированию предметно-манипулятивной деятельности, общей и мелкой моторики координации движений,

способствуют формированию образа предмета, явления [138]. Социализирующие игры сконцентрированные на социальном развитии детей - приобщение ребенка к социальному миру, построение отношений с другими людьми, формирование первоначальных представлений о себе и пр. [131]. Творческие игры способствуют развитию креативного (творческого) мышления и воображения, становлению личности дошкольника. Коммуникативные игры направлены на повышение уверенности в себе, снятие страхов, мышечного и психоэмоционального напряжения, активизацию общения друг с другом, сплочение детского коллектива, формирование положительного отношения к сверстникам, развитие навыков общения, межличностных отношений и эмоциональной сферы [77]. Дидактические игры способствуют развитию всех психических процессов памяти, мышления, развитию активного словаря, представлений о предметах и явлениях окружающего мира, направлены на сенсорное воспитание, помогают развивать у детей восприятие, формировать представления о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе и т. п. [23]. Сюжетно-ролевые игры имеют решающее значение для развития воображения [177]. Подвижные игры направлены на развитие физических способностей ребенка, укрепление его здоровья и развитие интеллекта, ловкости, точности, быстроты реакции, силы, выносливости, координации движений, способность управлять своим телом [180]. Народные игры способствуют развитию творческого потенциала, формированию у детей универсальных родовых и психических способностей человека (сенсомоторной координации, произвольности поведения, символической функции мышления и другие), а также важнейших черт психологии этноса, создавшего игру [180].

При этом, с целью формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий нами используются здоровьесберегающие, оздоровительные технологии, технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии

формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания, технологии предполагающие пассивную позицию (родительские собрания, круглые столы, фитотерапия, экскурсионная деятельность и т.д.), технологии активной субъектной позиции (соревнования, выпуск бюллетеней здоровьесберегающей тематики, подготовка и проведение тренингов с воспитателями и родителями, походов, дней здоровья, создание электронных ресурсов коллективного пользования, разработка и реализация здоровьесозидающей программы и т.д.), технологии профилактики заболеваний, технологии реабилитации соматического здоровья, технологии санитарно-гигиенической деятельности, технологии организации здорового и безопасного образа жизни, технологии профилактики здоровья и пр.

Таким образом, игровые технологии удовлетворяют требованиям системности, структурированности, воспроизводимости, планируемой эффективности, оптимальности затрат и позволяют сформировать культуру здоровья дошкольников.

Данные технологические инновации обладают огромным педагогическим и культуротворческим потенциалом. Диверсификация образовательных игровых технологий не только способствует развитию основ здорового образа жизни дошкольников, но и противостоит девальвации культуры в целом.

Таким образом, нами выявлено, что в дошкольном возрасте закладываются основы личностного становления ребёнка, основы здоровьесберегающих и культурных ценностей, его активности в проявлении выбора позиции, развиваются его физические и духовные способности, способности к ответственности за себя и окружающий его мир.

При этом становится очевидным, что образовательная система может и должна стать одним из институтов сохранения индивидуального здоровья личности и способствовать формированию основ здорового образа жизни

дошкольников, нести определенную ответственность за физическое, социальное и психологическое благополучие детей.

В этой связи мы выявили основные направления использования игровых технологий социально-культурной деятельности, а именно: адаптационное, заключающееся в самосохранении и развитии самого себя, и человекотворческое, реализующееся через физкультурно-спортивную деятельность (спортивные соревнования, танцы, туризм, дни семьи и т.д.).

Обладая мощным гуманистическим потенциалом, игровые технологии способствуют пониманию гармонии души и тела, оздоровлению человека, воспитанию гражданственности, приводя психофизиологическое состояние детей в разумное соответствие с биологической и социальной средой.

Процессуальный анализ игровых технологий является, прежде всего, рассмотрением структуры процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий и функциональной взаимосвязи его элементов. В исследовании показано, что использование методов игровых технологий в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников имеет исключительное значение и позволяет эффективно организовать познавательную, творческую, коммуникативную и спортивно-двигательную деятельность дошкольников, в процессе которой они получают достаточные для здоровьесберегающей ориентации знания.

Анализ научной литературы показал, что игра представляет собой продукт длительного исторического познания, содержание которого меняется и обогащается по мере углубления познания человеком объективной действительности. Применение технологического подхода к процессу формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий позволил рассматривать игру как технологию социально-культурной деятельности, означающую системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения поставленной цели.

Результаты анализа свидетельствуют о том, что социально-культурная деятельность, в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, представляет собой органическую составную часть единого педагогически значимого процесса использования игровых технологий и выступает в роли посредника между культурной средой и микромиром личности.

Целью формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в современном образовательном процессе является, прежде всего, воспитание представлений о значимости здорового образа жизни в целом, о духовных основаниях личности, обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной основе.

Среди основных задач, направленных на формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий выступают такие как: приобретение и усвоение знаний и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание основ здорового образа жизни (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха, досуга и т. д.); воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, толерантности; воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключая жестокость, насилие над личностью; воспитание потребности в занятии физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека; формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром и пр.

Изучение сущности и особенностей процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников как субъектов социально-культурной сферы показывает, что этот процесс нуждается в детальном рассмотрении в связи с психофизиологическими процессами и возрастной динамикой, особенностями поведенческих и деятельностных моделей

личностной самореализации.

Педагогический потенциал игровых технологий - это система форм, методов и средств развития творческих сил дошкольника, направленных на создание и развитие нравственного, психологического и физического благополучия ребенка, с одной стороны, сохранение и развитие общественного здоровья, с другой. При этом, современные игровые методики основаны на психолого-педагогических закономерностях развлекательно-игровой, физкультурно-оздоровительной, художественно-зрелищной деятельности.

Сущность формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий представляет собой процесс последовательного педагогического воздействия на ребенка, направленный на получение навыков ведения здорового образа жизни, развитие активности и коммуникабельности, предполагающий осуществление деятельности в соответствии с рекреативными потребностями и запросами дошкольников направленных на формирование, укрепление и сохранение физического, психического здоровья.

Специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий определяется ее особым развивающим потенциалом, который базируется на формах, средствах и методах социально-культурной деятельности, направленных на развитие личности как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

1.3 Модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий

Демократические преобразования общества на современном этапе, особенности социокультурной ситуации послужили мощным стимулом к модернизации образования, включающей, в том числе формирование потребностей и установок на заботу о здоровье у различных категорий населения, обновления знаний, умений и навыков здорового образа жизни. Формирование основ здорового образа жизни дошкольников должно стать одним из ведущих направлений политики в области здоровьесбережения, и, по мнению А.Н. Малышевой, реализовываться на социальном (пропаганда через СМИ, информационно-просветительская работа и пр.), инфраструктурном (создание конкретных условий в основных сферах жизнедеятельности, наличие свободного времени, материальных средств, работа профилактических учреждений, экологический контроль и пр.), личностном (формирование системы ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада и пр.) уровнях [105].

Содержание модернизации образования и воспитания определяется изменением целей образования и воспитания – не только научить ребенка, но и развить его познавательные и созидательные способности, где важная роль отводится игровым технологиям как средству формирования основ здорового образа жизни дошкольников. Проблема формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, по сути, новая философия, требующая инновационных методологических подходов к построению системы комплексного формирования личности. Поэтому целесообразно за основу современной стратегии данного процесса взять формирование качественно нового мировоззрения – мировоззрения, нацеленного на устойчивое развитие здоровой во всех отношениях личности, где основной задачей выступает разработка системы воспитания и обучения основ здорового образа жизни не только дошкольников, но и различных

групп населения, выработка ценностей, знаний и привычек здорового образа жизни.

Согласно многочисленным исследованиям (Л.И. Новикова, В.А. Караковский, Н.Л. Селиванова, Ю.П. Сокольников, Н.Е. Щуркова, Е.В. Бондаревская и другие), в которых освещается процесс построения различных воспитательных систем, моделирование является одной из их важных стадий.

Нами была разработана теоретическая модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, в которой раскрыты механизмы формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий (рис. 1).

Цель данной модели – создать условия в образовательной среде для формирования основ здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности дошкольников.

Изучение процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий позволяет нам исходить из совокупности теоретико-методологических положений, включающих в себя следующие блоки:

- концептуально-целевой блок;
- организационно-технологический блок;
- диагностико-результативный блок.

Концептуально-целевой блок.

Концептуально-целевой блок представлен предпосылками, факторами, принципами, функциями, задачами формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Целью формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий выступает процесс усвоения определенной системы знаний, социальных норм, образцов здорового образа жизни, направленный

на развитии умений и навыков по культуре здоровья и безопасности жизнедеятельности дошкольников, воспитании чувства ответственности за состояние своего здоровья и состояние окружающей среды, позволяющих личности дошкольника функционировать с позиций полноправного здорового члена общества.

Социальный заказ заключается в необходимости формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий для усвоения дошкольниками определенной системы знаний, норм, ценностей, установок, образцов поведения, с целью познания наследия здорового образа жизни, расширения социально-культурного пространства, развития двигательной активности и коммуникативности, удовлетворения познавательных потребностей и запросов, самоорганизацию и саморегуляцию.

Формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий имеет свои внешние и внутренние предпосылки.

Внешние предпосылки, по нашему мнению, обусловлены развитием общества и системы дошкольного образования в целом, к которым мы относим политические, экономические и социокультурные. Данные предпосылки формируют определенные потребности социума, включающие в себя потребности общества, направленные на удовлетворение социально-культурных запросов личности на здоровый образ жизни как субъекта познания [106].

Внутренние предпосылки формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий связаны с необходимостью разрешения проблем не только системы дошкольного образования в целом, но и общества в целом. К внутренним предпосылкам относятся информационные, коммуникационные и образовательные потребности субъектов системы дошкольного образования, оказывающие влияние на функционирование самой системы, перестройку ее работы на основе использования новых методологий обучения на основе игровых технологий,

интенсификации процесса обучения, повышения квалификации педагогов, активизации профилактической деятельности [106].

Данные предпосылки находят свое отражение в образовательной, познавательной и практической деятельности, обуславливающие творческую и двигательную активность всех субъектов данного процесса, эффективная реализация которых приводит личность дошкольника к интеллектуальной и нравственной зрелости, готовую к здоровому культурному самоопределению.

Процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий обусловлен рядом существенных факторов, определяющих эффективность данного процесса, которые мы определили как внутренние (потребностно-мотивационные, биологические, генетические, образ жизни семьи, культурные ценности), так и внешние (природные (климат, погода, ландшафт местности, флора, фауна), состояние окружающей среды, социально-экономические, политические (влияние на здоровье существующих в обществе социальных институтов – власти, политики, идеологии, религии, морали, культуры, этнических традиций, экономики), состояние здравоохранения).

Учет данных факторов предполагает осуществление структурно-содержательных изменений исследуемого процесса, предоставление самостоятельности в выборе образовательных программ, разработку и введение соответствующих инновационных игровых технологий и технологий социально-культурной деятельности, охватывающих основные ценностно-ориентированные и культуротворческие направления здорового образа жизни дошкольников, что приведет к эффективности данного процесса.

Поставленная в исследовании цель позволила определить ряд задач, к которым мы отнесли: формирование знаний, умений и навыков по культуре здоровья и безопасности жизнедеятельности личности; воспитание чувства ответственности за состояние своего здоровья и состояние окружающей

среды; формирование гармонически развитой личности с широким культурным кругозором, осознающей себя в роли составной и неотъемлемой части здорового общества; воспитание эмоциональной и мотивационной сферы, устойчивой потребности в физкультурных занятиях; превращение богатства основ здорового образа жизни во внутреннее богатство личности путем развития познавательных мотивов и интересов, ценностного отношения к полученным знаниям и приобретенным навыкам здорового образа жизни; организация условий для самореализации в социально-культурной сфере и пр.

Деятельность по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, по нашему мнению, должна строиться исходя из единства целей, содержания, средств данного процесса с учетом функций и во взаимодействии с принципами.

Так, построение процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий на традиционных и специфических принципах.

Из всего многообразия общих педагогических принципов ведущими для нашего исследования являются: принцип демократизации, принцип гуманизма, принцип системности и последовательности, принцип наглядности, принцип сознательности и активности, принцип социальной значимости, принцип холестичности.

Так, принцип демократизма предполагает доступность образования благодаря многообразию форм обучения, в соответствии с интересами, возможностями и потребностями. Данный принцип предполагает демократизацию всех сторон жизнедеятельности дошкольных образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования, равноправные отношения субъектов педагогического процесса.

Принцип гуманизма свидетельствует об обращенности образования к человеку, о свободе выбора личностью форм и видов обучения. Этот

принцип реализуется через создание благоприятных возможностей для развития творческой индивидуальности дошкольников.

Принцип системности и последовательности предполагает целесообразное осуществление образовательной деятельности на основе разработанной единой системы целей, задач, содержания, форм и методов воздействия на дошкольников игровых технологий.

Принцип наглядности предполагает в процессе организации образовательной и внеурочной деятельности обеспечить активный процесс восприятия информации посредством воздействия на органы чувств, протекающий в перспективном плане.

Принцип сознательности и активности – в основе положено осознание значимости изучаемого предмета и проявление двигательной активности дошкольников, что зависит от ряда условий и факторов, таких как мотивы обучения, уровень и характер активности детей, организация образовательного процесса и т.п.

В свете принципа *социальной значимости* приобретаемый индивидуальный опыт в вопросах созидания собственного здоровья трансформируется в социальный, то есть приобретает общественную значимость, поскольку дошкольник, как носитель программ будущего, приобретает знания о ценности здоровья, осваивает здоровьесохраняющие образцы и нормы поведения и пр.

В соответствии с принципом *холестичности* потенциал игровых технологий рассматривается с позиций целостного подхода, основанного на представлении об оптимальном соотношении духовной и телесной составляющих природы человека, образующих внутреннее единство.

В качестве специфических принципов формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, отражающих ее сущность, специфику, направленность, содержание и формы, нами были выделены следующие:

принцип творческой направленности - создания творческой среды - расставляет приоритеты в решении образовательных и воспитательных задач, выдвигая на передний план удовлетворение познавательных потребностей обучающихся и самореализацию личности;

принцип рефлексивного управления – обеспечивает дошкольникам возможность осознавать свои ошибки и находить необходимые способы деятельности в ответ на вопросы учителя, а не в результате прямых подсказок или прямых исправлений ошибок педагогом;

принцип добровольности и общедоступности отражает возможность достижения цели личности путем реализации всех ее внутренних и внешних условий, дает ей право свободного выбора ценностей на основе многообразия взглядов, идеологий, верований, творческой деятельности, предлагаемого дошкольными учреждениями и учреждениями социально-культурной сферы, и выражает тенденцию к процессу самоорганизации личности;

принцип системности и последовательности означает реализацию системного подхода, наличие целенаправленности, взаимосвязи и взаимозависимости компонентов физической культуры и социально-культурной деятельности, включения ее технологического потенциала как подсистемы общей сложной системы;

информационно-просветительный принцип позволяет влиять не только на обогащение духовно-нравственных и культурно-ценностных основ знаний, но и значительно повышать качество рационального познания, что положительно воздействует на общее интеллектуальное развитие личности;

принцип развития инициативы основывается на творческой активности дошкольников, увлеченности и инициативе, поощрении и стимулировании и обеспечивает обучающимся возможность выбора материала;

принцип дифференцированного подхода выражает общую воспитательную направленность в процессе формирования основ здорового

образа жизни дошкольников средствами игровых технологий и предопределяет отбор наиболее эффективных методов и форм воздействия;

принцип эмоциональной насыщенности основан на творческой самоорганизации при опоре на заинтересованность и активность его участников и реализуется во всех направлениях здорового образа жизни - от индивидуальной до групповой деятельности;

принцип целостности ориентирован на понимание человеком единства окружающего мира, практического взаимодействия с образами здорового образа жизни как основы формирования основ здорового образа жизни дошкольников;

принцип культуросообразности означает включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьесберегающей деятельности;

принцип природосообразности предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников на основе изучения их потребностей и интересов, организацию в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;

принцип здоровьесберегающей активности опирается на активную личностную позицию дошкольников в формировании основ здорового образа жизни ;

принцип позитивности направлен на систематическое и целенаправленное формирование мотивационной основы активной двигательной деятельности в процессе получения основ здорового образа жизни.

Таким образом, нами выявлены и обоснованы принципы, определяющие процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий и составляющие его технологическую основу. Перечисленные принципы предполагают целенаправленный, интегральный, многоуровневый, динамичный подходы к данному процессу и определяют ее методологию и содержание.

Для выявления функций социально-культурной деятельности построения процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий мы использовали работы ведущих теоретиков и специалистов социально-культурной деятельности – М.А. Ариарского, Е.И. Григорьевой, А.Д. Жаркова, Л.С. Жарковой, Т.Г. Киселевой и Ю.Д. Красильникова, Ю.А. Стрельцова, А.В. Соколова, В.В. Попова, В.М. Чижикова, Н.Н. Ярошенко и др.

Относительно нашего исследования мы выделяем следующие:

мировоззренческая функция – для нее характерна система общественных взглядов на объективный мир и место человека в нем, на отношение людей к окружающей их действительности и к самим себе, а также обусловленные этими взглядами убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, направленные на сохранение здоровья;

мотивационная функция направлена на реализацию идеи расширения культурного пространства, обогащения мотивационно-ценностной структуры на основе игровых технологий;

адаптивная функция сконцентрирована на воспитании у дошкольников направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, повышении устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды, на обеспечении адаптации дошкольников к социально - значимой деятельности;

ценностно-гедонистическая функция проявляется в получении удовольствия, жизнерадостности, заботе о себе, обеспечивает положительное эмоциональное состояние, чувство личной значимости, успеха и уменьшает физическое и интеллектуальное напряжение;

информативно-коммуникативная функция обеспечивает трансляцию ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни, реализует потребность

человека в общении, во взаимном познании друг друга, обмене определенными культурными ценностями на основе игровых технологий;

интегративная функция объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья;

образовательно-развивающая функция позволяет дошкольникам накапливать широкий круг знаний, умений, навыков в области здорового образа жизни на основе игровых технологий;

формирующая функция осуществляется на основе личностных и социальных закономерностей становления личности;

эмоциогенная функция позволяет регулировать эмоциональное состояние, как правило, в сторону его улучшения, повышения настроения, а также воодушевлять и пробуждать интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе игровых технологий.

Каждая из функций социально-культурной деятельности отражает определенные стороны и направления здорового образа жизни и направлена на стимулирование социокультурной активности, адаптации, развития личности, создание условий для полноценной творческой и двигательной деятельности. Использование принципов и функций создает благоприятную возможность для расширения потенциала деятельности государственных, общественных, частных учреждений дошкольного образования и социально-культурной деятельности, направленных на формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Организационно-технологический блок.

Организационно-технологический блок включает в себя механизмы воздействия на дошкольников, с целью формирования у них основ здорового образа жизни, а именно: игровые технологии, формы, методы, средства, виды социально-культурной деятельности, социально-культурные условия данного процесса.

В качестве механизмов формирования основ здорового образа жизни дошкольников на основе использования игровых технологий научно обоснован комплекс технологий, включающий в себя педагогические игровые технологии (технологии сотрудничества, культуrowоспитывающую технологию дифференцированного обучения по интересам детей, технологию развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности, технологию саморазвития), здоровьесберегающие игровые технологии, игровые технологии (воспитательные, обучающие, развивающие, познавательные, продуктивные, социализирующие, творческие, коммуникативные, дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, трудовые, народные игры). (Характеристика перечисленных технологий дана в § 1.2).

В теоретической модели формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в единстве и взаимосвязи представлены методы социально-культурной деятельности, под которыми мы понимаем способы, приемы, образы действия по использованию средств воздействия на аудиторию.

Методы социально-культурной деятельности применяются с целью эффективного использования форм и средств организации образовательного процесса.

К основным методам, применяемым в организации образовательной деятельности дошкольников на основе игровых технологий, мы относим:

- метод моделирования образовательного процесса;
- метод организации творческой деятельности;
- метод формирования культурного сознания личности;
- метод формирования ценностных ориентаций личности;
- метод стимулирования двигательной активности личности;
- метод мотивации;
- методы познавательной и самообразовательной деятельности;
- метод проблемно-творческого характера;

– метод включения в социально-культурную деятельность.

В контексте нашего исследования метод моделирования образовательного процесса предполагает построение образовательных моделей на основе игровых технологий, социально-культурных технологий и средств социально-культурной деятельности.

Метод организации творческой деятельности заключается в организованном порядке всей образовательной деятельности, так как лишь в этом случае, возможно, какое-либо целевое планирование.

Метод формирования культурного сознания личности построен на таких составляющих, как убеждение (доказательство какой-либо идеи на научной основе), внушение (авторитетное заявление, рассчитанное на позитивное восприятие его индивидом, группой или массовой аудиторией), пример (обращение к определенному опыту других людей, прошедших рассматриваемых ситуаций).

Метод формирования ценностных ориентаций личности предполагает одним из важнейших условий становления и развития дошкольников присвоение ряда здоровьесберегающих ценностей.

Метод стимулирования двигательной активности дошкольников основан на моральном и материальном поощрении личности в целях активного его включения в образовательную среду и направлен на создание условий, при которых личность стремится максимально выразить свои социокультурные способности, добиться более высоких результатов в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Метод мотивации направлен на формирование и закрепление положительного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, и характеризуется возрастанием степени самостоятельности в выборе образовательной траектории и оценкой качества содержания познавательной деятельности.

Метод познавательной и самообразовательной деятельности содержит в себе словесные, наглядные, практические, индуктивные, дедуктивные,

репродуктивные, проблемно-поисковые и другие методы, направленные на организацию образовательной деятельности дошкольников.

Метод проблемно-творческого характера предполагает, что любое задание не должно привноситься как готовое и с определенным действием; должен оставаться значительный запас для собственных инициатив дошкольника, где решение поставленной проблемы он должен стараться найти самостоятельно.

Метод включения в социально-культурную деятельность направлен на приобщение личности к опыту различного рода культуросообразной и культуросберегающей деятельности, трансляцию опыта здорового образа жизни и репродуктивного проявления поискового характера здоровьесберегающей рефлексии.

Методы стимулирования социально-культурной активности предполагают моральное и материальное поощрение, общественное порицание.

Помимо традиционных методов социально-культурной деятельности нами используются психологические методы воздействия и специфические методы, такие как заражение, внушение, подражание, метод эмоционального воздействия, метод контрастного сопоставления, метод интеграции.

Таким образом, все перечисленные методы, направленные на формирование формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий используются в совокупности друг с другом, находятся в тесной взаимосвязи и варьируются в зависимости от поставленных основных целей и задач в учреждениях дополнительного образования.

К числу важнейших составляющих реализации педагогической модели формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий относятся организационные средства социально-культурной деятельности. Данные средства представляют собой способы передачи содержания (идей, событий, фактов, образов художественных

произведений, жизненных примеров и др.) в целях оказания влияния на сознание личности.

Среди широкого разнообразия средств социально-культурной деятельности, с целью эффективности формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, в нашей модели использовались устные (живое слово), печатные (научные, информационные и др. тексты), наглядные (подлинные или специально изготовленные, воспроизведенные предметы и явления), художественные, технические (звукоаппаратура, проекционные аппараты, костюмы, спортивный инвентарь и т.п.), психолого-педагогические (общение, игра, соревнования, зрелища и т.д.).

Среди средств социально-культурной деятельности, в контексте нашего исследования, нами особо выделяются такие средства воздействия, как средства массовой информации. Деятельность средств массовой информации и коммуникации как продуктивная социально-культурная деятельность основана на субъект-субъектных отношениях. В их числе - печать, радио, кино, телевидения, видео, интернет и пр. Они участвуют в формировании мнений, оценок, установок, ценностных ориентаций, влияют на трудовую и общественно-политическую активность человека, его участие в общественной жизни, организацию досуга и сервисного обслуживания. Все это позволяет средствам массовой информации многопланово использовать свои возможности в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников.

Организационные средства социально-культурной деятельности мы рассматриваем как способы передачи содержания и информации. В зависимости от характера содержания и назначения выбирается определенное средство или, чаще, набор средств. Следует отметить, что инструментарий представленных средств выступает в комплексе и применяется дифференцированно, с учетом возрастных особенностей

субъектов процесса, направленности мероприятий, образовательной цели и характера воздействия игровых технологий на дошкольников.

В неразрывной связи с организационными методами и средствами формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий находятся формы социально-культурной деятельности. Под формами реализации теоретической модели мы понимаем способы организации образовательного процесса. Формы социально-культурной деятельности предусматривают решение самостоятельных образовательных задач и использование соответствующих игровых технологий.

К образовательным формам формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий мы относим организационные и методические формы. Критериями выбора форм социально-культурной деятельности являются содержательность, массовость, привлекательность и эмоциональность, систематичность и цикличность, активное непосредственное участие дошкольников в образовательном процессе.

Организационные формы, направленные на формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий включают в себя групповые и индивидуальные социально-культурные формы.

К групповым формам формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий мы относим кружки, клубы, секции, игры, походы, диспуты, викторины и т.д. Групповые формы работы создают оптимальный культурно-нравственный микроклимат, что позволяет обеспечить общую направленность содержания образовательной деятельности, повысить активность процесса эмоционального восприятия, способствуют созданию необходимой эмоциональной направленности. Через мотив участия в тех или иных групповых формах социально-культурной деятельности наиболее четко виден внутренний мир человека, его потребности и желания, его мотивация. В результате группового общения у

дошкольников формируется, изменяется или утверждается собственное мнение и отношение к здоровому образу жизни.

Индивидуальные формы воздействия на формирование формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий приносят наибольшую результативность тогда, когда они опираются на дифференцированный подход к различным типам личности дошкольника. Данная организационная форма предполагает всестороннее изучение психофизиологических особенностей дошкольников с целью нахождения необходимого индивидуального подхода, который предполагает использование тех или иных индивидуальных форм социально-культурной деятельности. К их числу мы относим беседу, занятие, игру и т.д.

К методическим формам формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий мы относим такие как: спортивные кружки, секции, спортивные праздники, неделя здорового образа жизни, викторины, игры, конкурсы, детские спортивные недели, посещение и участие в разного рода мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни и т. п.

Данные формы способствуют раскрытию познавательных способностей дошкольников, пониманию и принятию здоровьесберегающих ценностей, созданию творческой атмосферы, атмосферы доверия и открытости, адаптации детей к любой социальной ситуации, утверждения себя как полноценной личности.

В основу построения процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий легли виды социально-культурной деятельности. Как видно из модели, данный процесс организуется на следующих видах социально-культурной деятельности:

- информационно-познавательный;
- ценностно-ориентационный;
- коммуникативный;
- спортивно-оздоровительный.

Так, информационно-познавательная деятельность базируется на современных информационных технологиях и функционально обеспечивает наиболее объемную в творческом отношении спортивно-оздоровительную деятельность. Ценностно-ориентационная деятельность представляет собой процесс формирования у дошкольников убеждений, взглядов по отношению к здоровому образу жизни, усвоения нравственных ценностей. Коммуникативная деятельность направлена на инициирование коммуникативных контактов, обмен спортивно-оздоровительной информацией, духовно-нравственными и здоровьесберегающими ценностями между воспитателями, родителями и дошкольниками. Спортивно-оздоровительная деятельность призвана помочь дошкольнику адаптироваться за счет воздействия на его интеллектуальную и эмоциональную сферы, что позволит в дальнейшем развить духовность, интересы, способности детей.

При этом среди видов социально-культурной деятельности, в контексте нашего исследования, в отдельный вид нами выделяются занятия, связанные: с потреблением здоровьесберегающих ценностей, индивидуального, коллективно-зрелищного характера; с отдыхом и развлечением (физически активный и пассивный отдых, общение, прогулки и др.); занятия творческого характера; экскурсии и туризм.

Формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий необходимо осуществлять с учетом совокупности теоретико-методологических положений, в основе которых заложены основные компоненты, определяющие педагогические условия данного процесса, а именно:

- целевой компонент (цели и задачи системы дошкольного образования);
- социально-психологический компонент (взаимодействие субъектов системы дошкольного образования);

- технологический компонент (формы, методы и средства социально-культурной деятельности);
- диагностический компонент (диагностический комплекс, необходимый для выявления эффективности воздействия игровых технологий);
- результативный компонент (характеристика результатов применения игровых технологий).

Данный подход позволяет нам выделить следующие социально-культурные условия формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, а именно: организация предметно-развивающей среды в учреждениях дошкольного образования и социально-культурной сферы, которая бы инициировала познавательную активность дошкольников, направленную на здоровый образ жизни, оказывала благотворное влияние на их эмоциональную сферу; преемственность и поэтапность содержания образовательной деятельности в целях формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий; инновационно-вариативное обновление содержания образования на основе внедрения игровых технологий; удовлетворение познавательных потребностей каждого участника с учетом возрастных и индивидуально-личностных особенностей дошкольников, при их активной включенности в социально-культурную деятельность, ориентированную на гигиеническое обучение и воспитание детей; реализацию творческого потенциала личности для ее самоопределения, саморазвития к интеллектуальной и культурной рефлексии; активизацию субъект-субъектных отношений, личностных позиций как объективных факторов здоровьесберегающего образования; наличие подготовленных кадров для организации процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников, владеющих методикой использования игровых технологий.

Одним из важных условий процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий является организация предметно-развивающей среды в учреждениях дошкольного образования и социально-культурной сферы, которая бы инициировала познавательную активность дошкольников, направленную на здоровый образ жизни, оказывала благотворное влияние на их эмоциональную сферу. Организация предметно-развивающей среды, прежде всего, определяется доступностью образовательных программ, что предполагает прежде всего создание единого информационного пространства, обеспечение дошкольных образовательных учреждений современными информационными технологиями и учебно-методическими материалами и комплексами, соответствующими специфической системе знаний. Информационно-методическое обеспечение дошкольного образования должно формироваться на основе прогрессивных образовательных технологий с учетом специфики игры. Информационно-методическая среда должна включать средства и технологии сбора, накопления, передачи, обработки и распределения информации по здоровому образу жизни. Эффективно организованная предметно развивающая среда позволяет выявить и развить способности дошкольников, создать условия для получения знаний и качественного их усвоения, расширять и углублять изучаемые предметные области за счет возможности моделирования изучаемых процессов и явлений, обеспечивать вариативность видов спортивно-оздоровительной деятельности и пр. Таким образом, данная организация образовательной деятельности дошкольников позволяет путем освоения отдельных граней и сторон, таких как спортивно-оздоровительные направления, традиции, нормы, здоровьесберегающие ценности, идеи здорового образа жизни, находить общее в каждом конкретном, единичном явлении и в итоге получать достаточный материал для формирования основ здорового образа жизни дошкольников.

Важным условием формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий выступает преемственность и

поэтапность содержания образовательной деятельности. В условиях реформирования образования, по нашему мнению, реализации преемственности в содержании обучения, методах, формах и средствах будет способствовать решению одной из главных задач образования по приведению содержания, методов и форм социально-культурной деятельности в соответствие с содержанием и требованиями основ основ здорового образа жизни . Главная задача образовательного процесса в обеспечении преемственности состоит в воспитании оптимального соотношения личностных качеств индивида, таких как психофизиологические особенности, потребности и желания, так и в развитии познавательных, коммуникативных, ценностно-ориентационных и спортивно-двигательных сторон его личности. Данные механизмы обеспечения преемственности направлены на: в познавательном комплексе – развитие активности дошкольников в изучении явлений и закономерностей здорового образа жизни, умения самостоятельно осмысливать и оценивать различные явления, применяя их во всех областях социокультурного познания; в ценностно-ориентационном комплексе – формирование целостной системы социальных, духовно-нравственных и эстетических убеждений, мотиваций и установок социокультурной личности как, в дальнейшем, носителя передовых взглядов на здоровый образ жизни; в рекреативно-коммуникативном комплексе – воспитание способности правильного общения с людьми, передачи мыслей, чувств, настроения, умение вовлечь их в процессе общения, найти адекватную форму общения, развить внутреннюю потребность в спортивно-оздоровительной деятельности; в спортивно-двигательном комплексе – формирование общих и конкретных способностей, таких как творческого мышления и интуиции, обостренного эмоционально-интеллектуального восприятия и переживания своих достижений, сформированной двигательной активности [53].

Каждый образовательный процесс строится с учетом психофизиологических особенностей развития личности. Данные

особенности рассмотрены нами с позиций психофизиологических особенностей дошкольников, тех задатков, которые в разной степени заложены в каждом человеке. В работе показано, что в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий важное значение уделяется формированию таких способностей как мышление, эмоциональное восприятие, двигательная активность, которые находят свое развитие только в активной мотивированной деятельности. Подробное описание дано в § 1.1. Поэтому, инновационно-вариативное обновление содержания образования дошкольников на основе внедрения игровых технологий позволит удовлетворять познавательные потребности каждого участника с учетом возрастных и индивидуально-личностных особенностей дошкольников, при их активной включенности в социально-культурную деятельность, ориентированную на гигиеническое обучение и воспитание детей.

Для эффективности процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий необходимо создать условия для реализации творческого потенциала личности с целью ее самоопределения, саморазвития к интеллектуальной и культурной рефлексии. Новая образовательная парадигма провозглашает приоритет личностной ориентации педагогического процесса в учреждениях дополнительного образования, что создает условия для развития задатков и способностей, заложенных природой в каждом человеке. Индивидуализированный характер образования позволяет учитывать возможности каждого обучаемого. Личностно-ориентированное обучение – такой тип обучения, в котором организация взаимодействия субъектов обучения в максимальной степени ориентирована на их личностные особенности и специфику личностно-предметного моделирования мира [159]. Содержание личностно-ориентированного образования призвано помочь дошкольникам в выстраивании собственной личности, определении собственной личностной позиции в жизни, а именно: выбрать значимые для себя ценности, овладеть

определенной системой знаний, выявить круг интересующих научных и жизненных проблем, освоить способы их решения, открыть рефлексивный мир собственного «Я» и научиться управлять им. Критериями эффективной организации личностно-ориентированного обучения выступают параметры личностного развития, к которым мы относим процесс качественного изменения личности, предполагающий изменение ее сущностных сфер (интеллектуальной, мотивационной, эмоциональной, волевой, экзистенциальной, предметно-практической) и сферы саморегуляции [200]. Таким образом, личностно-ориентированный подход к формированию формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий предполагает создание у ребенка определенного мировоззрения, владение им системой здоровьесберегающих знаний, навыков и умений, помогающих осуществлять познавательную, коммуникативную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Следующим педагогическим условием процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий выступает активизация субъект-субъектных отношений, личностных позиций как объективных факторов здоровьесберегающего образования. И здесь особое место отводится просветительской и коммуникативной деятельности, предоставляющих широкий спектр взаимоотношений между воспитателем, родителями и ребенком. В данном процессе важная роль отводится воспитателю, в методическом арсенале которого находятся такие формы работы как родительское собрание, час общения, игры, праздники, конкурсы, марафоны, состязания, турниры и т.д. Данные формы несут в себе различные функции, среди которых просветительская (расширение информационного поля родителей и детей о событиях и явлениях здорового образа жизни), ориентационная (обсуждение проблем, связанных со здоровым образом жизни и здоровьесберегающими ценностями), направляющая (приобретение практического опыта при обсуждении здоровьесберегающих проблем), формирующая (развитие у детей самооценки и самоконтроля, аналитических

умений при обсуждении той или иной темы) функции [112]. Полноценная реализация данных форм позволит эффективно формировать культуру здоровья дошкольников средствами игровых технологий, где в качестве субъектов педагогической деятельности выступают воспитатели и родители, которые с одной стороны, имеют высокий уровень педагогического образования, с другой стороны – сами находятся в состоянии постоянного совершенствования профессиональной компетенции.

Эффективность процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий зависит от инновационно-вариативного обновления содержания образования на основе внедрения игровых технологий. Инновационно-вариативное обновление содержания образования на основе игровых технологий создает необходимые условия для построения иерархической и ранжированной модели социокультурного здоровьесберегающего образования, адаптированной к уровням образования и компетенции, возможностям и потребностям личности, особенностям образовательных учреждений и специфики региона, позволяющей родителям самостоятельно выбирать различные векторы направленности обучения и самосовершенствования по всему культурному полю. Эффективность инновационно-вариативного обновления содержания образования на основе игровых технологий зависит от профессионализма воспитателя; наличии материала, раскрывающего особенности инвариантной и вариативных составляющих содержательных модулей в образовательной деятельности; внедрении современных мультимедийных средств; вложении инвестиций и т.д. Необходимыми условиями для такого обновления являются содержание, методики преподавания с учетом преемственности во всех формах, методах и средствах (проблемное образование, развивающие технологии, деятельностный подход к образованию, соблюдение преемственности в формах, методах, средствах и технологиях социально-культурной деятельности).

Очень важным, с целью эффективности организации процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий представляется наличие подготовленных кадров, владеющих методикой использования игровых технологий. И здесь особое внимание необходимо уделять качественному обучению специалистов в профессиональных образовательных учреждениях, созданию условий для организации и проведению курсов повышения квалификации и переподготовки специалистов, внедрению инновационных подходов и технологий в исследуемый процесс.

Таким образом, вышеперечисленные социально-культурные условия, влияющие на процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий взаимодействуют, переплетаются и изменяются в зависимости от характерной ситуации, в которой находится дошкольник.

Диагностико-результативный блок.

Диагностико-результативный блок состоит из критериев, показателей, параметров и уровней формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Разработка критериев относится к числу наиболее сложных теоретических проблем. Системный подход к оценке возможных решений, сущность которого заключается в определении целесообразности тех или иных измерений объекта с учетом его взаимосвязей, исходя из интересов системы, составной частью которой выступает рассматриваемый объект, является основным методологическим признаком выбора критерия [106].

В основе выбора критериев оценки сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий легли разработанные А.М. Новиковым и Л.И. Филипповым подходы к выбору критериев, среди которых объективность, адекватность, нейтральность по отношению к исследуемым явлениям, сравнимость, содержание существенно

важных показателей исследуемого процесса или явления, устойчивость на определенном отрезке времени [122].

Как уже было сказано выше, основными параметрами формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий выступают эмоциональное восприятие (чувства, эмоции, память, образы), двигательная активность (спортивные интересы, склонности, потребности), творческое мышление.

Для более точной диагностики эффективности формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий необходим уровневый подход, т.е. степень величины, развития, значимости чего-либо [139]. Уровневые качественные показатели сформированности основ здорового образа жизни дошкольников, характеризующиеся устойчивостью признаков, регулярностью и интенсивностью проявления мы определили как – низкий, средний, высокий.

Так, низкий уровень сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий характеризуется слабым овладением дошкольниками отдельными приемами и элементарными знаниями здорового образа жизни; присущи элементарные, отрывочные представления о здоровом образе жизни; слабо развито эмоциональное восприятие, эмоционально-ценностное отношение к здоровью не проявляется; стремление к рефлексивному осмыслению отсутствует; двигательная активность непостоянна и зависит от стимуляции ее внешними факторами, ограничивается стремлением дошкольников овладеть способами выполнения действий по образцу; познавательный процесс мотивирован извне (руководителями), преобладают мотивы формального выполнения основ здорового образа жизни; творческое мышление практически не сформировано; стремление дошкольников к познанию через призму здоровьесберегающих ценностей практически не проявляется.

Среднему уровню сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий соответствуют такие

качественные характеристики как: устойчивые представления о здоровом образе жизни; отношение к основам здорового образа жизни проявляется на эмоционально-чувственном уровне, более развитое эмоционального восприятия, в большей мере «эмоционально-творческое», хотя ещё присутствует «зрелищно-событийный» его тип; стремление к рефлексивному осознанию действительности происходит нерегулярно, при этом отмечается самостоятельное владение дошкольниками отдельными приемами и элементарными знаниями и умениями здорового образа жизни; активное включение в рекреативную деятельности по формированию основ здорового образа жизни, но действуют по образцу; двигательная активность проявляется в незначительной потребности в мотивации, отмечается нерегулярность занятиями физическими упражнениями; спортивно-оздоровительная деятельность базируется на желании постичь смысл изучаемого, применить знания и освоенные способы деятельности в новых условиях; потребности носят устойчивый характер, самовыражение проявляется через творчество; процесс сознательного отражения действительности включает в себя определенные характеристики творческого мышления (эвристичность, креативность, мобильность, системность).

Высокий уровень формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий проявляется в таких качествах как: способность дошкольников свободно воспринимать и понимать ценности здорового образа жизни, уметь анализировать и оценивать собственную коммуникативную и спортивно-оздоровительную деятельность, применять на практике полученные знания, умения и навыки; мотивация к самореализации, стремление к рефлексии; способность к самовыражению, самоконтролю и самокоррекции, устойчивая мотивации к формированию основ здорового образа жизни; готовность дошкольников к теоретическому осмыслению знаний, потребность в общении, выражения в творчестве; проявление эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью;

творческое мышление отличают такие качественные показатели как гибкость, экономичность, последовательность, оригинальность, беглость; двигательная активность отличается ярко выраженной внутренней целеустремленностью и разносторонней направленностью; ярко выражено умение адаптироваться и ориентироваться в социальной среде.

При выборе критериев формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий деятельности мы взяли за основу систему критериев и показателей, разработанную Т.Э. Мангер, состоящую из мотивационного, поведенческо-деятельностного и когнитивного компонентов [106].

В контексте нашего исследования мотивационный компонент соотносится с двигательной активностью, поведенческо-деятельностный – с эмоциональным восприятием, когнитивный – с творческим мышлением.

Так, мотивационный компонент предполагает владение способами двигательной деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии, закаливание организма, повышение адаптационных резервов и общей работоспособности, самочувствия дошкольников; эффективное развитие двигательной активности на основе адекватной мотивации, когда способы и мотивы согласуются, связи между ними становятся более стабильными и прочными, создаются условия для формирования коммуникативной и спортивно-оздоровительной деятельности; чувство настойчивости в освоении основ здорового образа жизни, решение личностно-ориентированных задач с последующим их применением; сформированность широкого комплекса потребностей (познавательных, нравственных, эстетических, потребности в общении, выражении в движении), соответствующих половозрастным особенностям; рефлексивные процессы самоорганизации субъекта деятельности происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних установок, убеждений человека, определяющих данный процесс.

Когнитивный компонент означает информированность детей в области

основ здорового образа жизни (физиология и анатомия человека, понятие здоровья, факторы, влияющие на здоровье человека и т.д.); вооружение дошкольников знаниями, умениями и навыками основ здорового образа жизни; процесс сознательного отражения здоровьесберегающих образов в таких его свойствах, связях и отношениях, в которые включаются определенные характеристики творческого мышления; понимание необходимости определенных правил здорового образа жизни; настоятельную потребность самовыражения через спортивно-оздоровительную деятельность, характеризующуюся новизной своего продукта, своеобразием процесса получения; формирование таких качеств творческого мышления как эвристичность, креативность, мобильность, независимость, экспрессивность, системность, разумность и открытость.

Поведенческо-деятельностный компонент отражает уровень физического и социального благополучия ребенка, от того, какие эмоции доминируют у него, зависит его психологическое здоровье и включает в себя: проявление психологических механизмов, где положительный эмоциональный фон жизнедеятельности ребенка имеет серьезное значение для сохранения его здоровья и формирования валеоустановок; осуществление личностью регуляции и саморегуляции своего здоровья, приобщения к оздоровительной практике; знакомство с лучшими образцами мировой здоровьесберегающей культуры, восприятие окружающего мира в контрастах, стремление личности к пониманию и осмыслению информации; развитие познавательного интереса, усиление роли первого впечатления о прослушанном, увиденном, целенаправленное отражение и преобразование здоровьесберегающих ценностей; восприятие значимости здорового образа жизни с целью укрепления здоровья, его применения в собственных поступках и действиях.

С целью диагностики сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, за основу нами взяты показатели данного процесса, разработанных А.Н. Малышевой, к числу

которых мы отнесли: аксиологический (осознание дошкольников своего здоровья, убежденность в необходимости вести здоровый образ жизни, формирование осознанных установок к здоровью, основанных на положительных интересах и потребностях и пр.), гносеологический (приобретение необходимых для процесса формирования основ здорового образа жизни знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интерес к собственному здоровью и пр.), здоровьесберегающий (формирование системы ценностей и установок по гигиене, по уходу за собой, одеждой, местом проживания и окружающей средой, соблюдение режима труда и отдыха и пр.), эмоционально – волевой (проявление психологических механизмов, формирующих положительный или отрицательный эмоциональный фон жизнедеятельности человека, что имеет серьезное значение для сохранения его здоровья), экологический (человек есть биологический вид, существующий в природе, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами), физкультурно-оздоровительный (предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение болезней, повышение адаптационных резервов и общей работоспособности) [105].

Таким образом, эффективность процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий измеряется степенью установки на внутреннюю интегрированность, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом, готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Данная модель предполагает соблюдение требования педагогической управляемости, что дает возможность специалистам осуществлять целенаправленную и проектированную деятельность, поэтапную диагностику, в связи с чем, желательно варьирование средствами и методами

социально-культурной деятельности с целью коррекции результатов. Диагностические данные должны отвечать определенным методологическим требованиям (критериям технологичности), опираться на научные подходы (исторические, культурологические, психологические, социальные и др.) обоснования психофизиологических изменений детей.

Поэтому, критерии результативности есть основные результаты формирования основ здорового образа жизни дошкольников и оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами являются как экспертные суждения, анонимные анкеты, так и различные тестовые инструменты, созданные с учётом психофизиологических особенностей дошкольников.

Таким образом, разработанная нами теоретическая модель, представляющая собой совокупность взаимосвязанных компонентов, позволяет эффективно организовать педагогическую работу по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий. Реализация данной модели позволит использовать потенциальные возможности учреждений социально-культурной сферы путем включения в образовательные программы проблем, раскрывающих особенности здорового образа жизни, его культурного наследия, психологии общения и коммуникативной культуры с целью эффективного формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Полученные теоретические результаты послужили основой для проведения экспериментальной части настоящего исследования. Разработка модели позволила нам создать необходимую методическую базу для проектирования и апробации педагогической программы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Концептуально-целевой блок	
Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, усвоения определенной системы знаний, социальных норм, образцов поведения, соответствующих задачам, направленных на сформированность знаний и умений по культуре здоровья и безопасности жизнедеятельности личности на основе игровых технологий, воспитание чувства ответственности за состояние своего здоровья.	Социальный заказ: формирование культуры здоровья дошкольников средствами игровых технологий. Внутренние факторы: (потребностно-мотивационные, биологические, генетические, образ жизни семьи, культурные ценности). Внешние факторы: (природные (климат, погода, ландшафт, местность, флора, фауна), состояние окружающей среды, социально-экономические, политические (влияние на здоровье существующих в обществе социальных институтов, власти, политики, идеологии, религии, морали, культуры, этнических традиций, экономики), состояние здравоохранения).
Внешние предпосылки: политические, экономические, социально-культурные .	
Внутренние предпосылки: информационные, коммуникационные, образовательные.	
Принципы: демократизации, гуманизма, системности и последовательности, наглядности, осознанности и активности, социальной значимости, целостности, творческой, направленной, рефлексивной, управляемой, добровольности, и общедоступности, системности и последовательности, информационно-просветительный, развития, инициативы, дифференцированного, подхода, эмоциональной насыщенности, целостности, культуросообразности, природосообразности, здоровьесоздающей, активности, позитивности.	
Функции: мировоззренческая, мотивационная, адаптивная, ценностно-гедонистическая, информативно-коммуникативная, интегративная, образовательно-развивающая, формирующая функция, эмоциональная функция.	
Задачи: формирование знаний, умений и навыков по культуре здоровья и безопасности жизнедеятельности личности, воспитание чувства ответственности за состояние своего здоровья и состояние окружающей среды, формирование гармонически развитой личности в широком культурном контекстом, осознающей себя в роли составной и неотъемлемой части мирового общества, воспитание эмоциональной и мотивационной сферы, устойчивой потребности в физкультурных занятиях, формирование внутренней мотивации ребенка к развитию собственного творческого потенциала и социально значимых качеств, превращение богатства культуры здоровья во внутреннее богатство личности путем развития познавательных мотивов и интересов, ценностного отношения к полученным знаниям и приобретенным навыкам, здорового образа жизни, развитие познавательных интересов, эмоционального восприятия творческого мышления, двигательной активности через включение в творческую и практическую деятельность, организация условий для самореализации в социально-культурной сфере.	

Организационно-технологический блок	
Игровые технологии: воспитательные, обучающие, развивающие, познавательные, продуктивные, социализирующие, творческие, коммуникативные, дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, трудовые, народные игры.	
Формы: организационные – (групповые и индивидуальные), методические – (спортивные кружки, секции, спортивные праздники, неделя здорового образа жизни, викторины, игры, конкурсы, детские спортивные недели, посещения и участие в разного рода мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни и т.д.).	
Методы: метод моделирования образовательного процесса; метод организации творческой деятельности; метод формирования культурного сознания личности; метод формирования ценностных ориентаций личности; метод стимулирования двигательной активности личности; метод мотивации; методы познавательной и самообразовательной деятельности; метод проблемно-творческого характера; метод включения в социально-культурную деятельность.	
Средства: устные (живое слово), печатные (научные, информационные и др. тексты), наглядные (подлинники, копии, стилизация, иллюстрации, фотоаппараты, диапрояectors и ящики), художественные, технические (аудиоаппаратура, проекционные аппараты, костюмы, спортивный инвентарь и т.д.), психолого-педагогические (общение, игра, соревнования, зрелища и т.д.).	
Виды деятельности: информационно-познавательный, ценностно-ориентационный, спортивно-оздоровительный, коммуникативный.	
Условия: организация предметно-развивающей среды в учреждениях дошкольного образования и социально-культурной сферы, преэстетичность и полнота содержания образовательной деятельности; инновационно-вариативное обновление содержания образования; удовлетворение познавательных потребностей; реализацию творческого потенциала личности; активизацию субъект-субъектных отношений; наличие подготовленных кадров.	

Результат: сформированность культуры здоровья дошкольников средствами игровых технологий.

Диагностико-результативный блок

Критерии: мотивационный, поведенческий, деятельностный, когнитивный.	Уровни: низкий, средний, высокий
Параметры: эмоциональное восприятие, двигательная активность, творческое мышление.	Показатели: – антропологический, гносеологический, здоровьесберегающий, эмоционально – волевой, экологический, физкультурно-оздоровительный.

Рис. 1. Модель формирования культуры здоровья дошкольников средствами игровых технологий

Выводы по I главе

1. Изучив литературные источники, мы пришли к выводу, что социально-культурная деятельность может успешно влиять на формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

2. Определена сущность формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, которая представляет собой целенаправленный процесс последовательного педагогического воздействия игровых технологий, направленный на познание культурного наследия здоровьесберегающих процессов, раскрытие резервных возможностей человека и формирование навыков ведения здорового образа жизни, расширение духовного производства, развитие активности и коммуникативности, предполагающий осуществление деятельности в соответствии с рекреативными потребностями и запросами дошкольников, результатом которого является формирование физического и духовного баланса.

3. Специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий определяется ее особым развивающим потенциалом, который базируется на формах, средствах и методах социально-культурной деятельности, направленных на развитие личности как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

4. Разработан комплекс социально-культурных условий формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, включающий в себя: организацию предметно-развивающей среды в учреждениях дошкольного образования и социально-культурной сферы, которая бы инициировала познавательную активность дошкольников,

направленную на здоровый образ жизни, оказывала благотворное влияние на их эмоциональную сферу; преемственность и поэтапность содержания образовательной деятельности в целях формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий; инновационно-вариативное обновление содержания образования на основе внедрения игровых технологий; удовлетворение познавательных потребностей каждого участника с учетом возрастных и индивидуально-личностных особенностей дошкольников, при их активной включенности в социально-культурную деятельность, ориентированную на гигиеническое обучение и воспитание детей; реализацию творческого потенциала личности для ее самоопределения, саморазвития к интеллектуальной и культурной рефлексии; активизацию субъект-субъектных отношений, личностных позиций как объективных факторов здоровьесберегающего образования; наличие подготовленных кадров для организации процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников, владеющих методикой использования игровых технологий.

5. Разработана теоретическая модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, выступающая как совокупность взаимосвязанных элементов и состоящая из концептуально-целевого, организационно-технологического и диагностико-результативного блоков.

6. Определен критериальный аппарат, включающий критерии, показатели и уровни формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

2.1 Анализ деятельности учреждений социально-культурной сферы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий

Современное дошкольное образование, как единственный социальный институт, через который проходят все граждане России, рассматривается как индикатор ценностного и морально-нравственного состояния государства, как сложный процесс, создающий условия для развития и социализации личности практически с самого рождения. Именно в дошкольных учреждениях должна быть сосредоточена не только интеллектуальная, но и гражданская, духовная и культурная жизнь детей. Задачи гуманизации педагогического процесса требуют создание атмосферы обращенности к личности, обеспечения необходимых условий для ее полноценного развития, раскрытия в ней способностей и формированию потребностей. Поэтому приобщение дошкольников к здоровому образу жизни обеспечивает здоровье общества в целом, что позволяет социуму постоянно находиться в состоянии развития и совершенствования.

Учреждения дополнительного образования, реализующие программу воспитания и социализации дошкольников, представляют собой тип образовательного учреждения, основное предназначение которого заключается в развитии мотивации личности к познанию через творчество, обеспечивая духовно-нравственное развитие детей на основе их приобщения к системе базовых здоровьесберегающих ценностей, не только благодаря занятиям физической культуры, но и используя в образовательном процессе игровые технологии.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155, обозначены приоритеты воспитания дошкольников, направленные на формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, среди которых выделяются охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В стандарте указывается, что в программах дошкольного образования физическое развитие детей должно включать в себя приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладеть подвижными играми. При этом, у детей необходимо формировать начальные представления о некоторых видах спорта, вырабатывать целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере, закладывать ценности здорового образа жизни, научить ребенка элементарным нормам и правилам основ здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

По нашему мнению, данное нововведение предоставляет возможность увеличить вариативность образования, адаптировать его содержание к личностным интересам, потребностям и способностям дошкольников, реально распределять нагрузку для детей, что обеспечивает здоровьесберегающие функции образования. И здесь важное место отводится игровым технологиям.

Таким образом, сегодня мы можем наблюдать позитивную тенденцию в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, т.к. наличествуют устойчивые тенденции обновления содержания образования - разрабатываются авторские программы и методики, большинство учреждений работает в режиме инновационных идей, реализуются идеи развивающего обучения, проектируются новые формы формирования здорового образа жизни и пр. При этом, данный процесс протекает неоднозначно, а порой и противоречиво.

Рассмотрим особенности деятельности некоторых учреждений дополнительного образования по использованию игровых технологий в России и за рубежом.

Формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий за рубежом, в основном, сводится к физическому воспитанию детей и предусматривает решение задач целенаправленного физического воспитания личности, с учетом умственного, эмоционального и социального развития.

Так, американские и канадские специалисты полагают, что физическое воспитание в дошкольный период оказывает содействие психомоторному, умственному и эмоциональному развитию личности. В программы по физическому воспитанию включены подвижные игры, гимнастика, танцы, физическая подготовленность, игры на воде, катание на коньках и пр. [172]. В Финляндии считают, что в процессе физического воспитания дошкольников должно всячески поощряться проявления инициативы и любознательности, что будет способствовать совершенствованию двигательной координации и основных двигательных умений и навыков, а также формированию самооценки. Данные задачи решаются посредством гимнастики, упражнений под музыку, подвижных и спортивных игры, катания на лыжах, коньках, обучения плаванию, развлекательного ориентирования и пр.[173]. В Чехии и Словакии, физическое воспитание в

детских садах направлено на обучение детей основным двигательным умениям и навыкам, правилам личной гигиены. На занятиях по физическому воспитанию в детских садах предусмотрены бег, прыжки, метания, сюжетно-ролевые подвижные игры, игры с мячом и пр. [174]. В Великобритании основными видами деятельности дошкольников на занятиях по физическому воспитанию являются гимнастика, танцы и подвижные игры, в которые они играют самостоятельно [175]. В Дании большинство придерживаются взглядов А. Госсел, согласно которым все виды физической активности в дошкольный период носят естественный, спонтанный характер, а задачей воспитателя является создать оптимальные условия и направить их в нужное русло. На занятиях по физической культуре широко используется музыкальное сопровождение [175]. В Германии на занятиях используются подвижные игры, гимнастика, бег, прыжки, метания, часто в программу включаются игры на воде и обучение плаванию, прыжки на батуте [175]. В Китае основными задачами физического воспитания выступают такие как: содействие оптимальному физическому развитию; формирование таких социальных качеств, как дисциплинированность, справедливость, ответственность, честность, сотрудничество; развитие основных двигательных навыков и понятия о правилах безопасности; формирование интереса и любви к спорту, где основными видами физической активности детей также выступают подвижные игры, гимнастика, танцы, бег, прыжки, метания и пр. [175]. В Японии физическое воспитание включает в себя двигательное и умственное развитие, формирование доброжелательности по отношению к окружающим, дисциплинированность. В программу детских садов по физическому воспитанию включены ходьба, бег, прыжки, метание, толкание, перетягивание, перекатывание, соревнования в беге, прыжках, метаниях в цель, групповые подвижные игры, игры с мячами, веревками и др. приспособлениями [110]. В Корее, согласно государственным законам, физическое воспитание призвано решать задачи двигательного, умственного, эмоционального, социального развития, а также способствовать

формированию интереса к активному образу жизни, включая обучение правилам безопасности, используя гимнастику, подвижные и простейшие спортивные игры [175].

Так как игра является основой физического, умственного, социального и эмоционального развития ребенка, то в зарубежных учреждениях дополнительного образования особая роль отводится воспитателю, который обязан моделировать различные ситуации, в которых находится ребенок, или ему предлагается находиться. Так, К. Беннет выделяет четыре основные ситуации, которые должен моделировать воспитатель, а именно: ситуации свободного выбора, проблемно-контролируемые ситуации, имитации, творческие ситуации [39]. Каждая ситуация лучше всего может быть смоделирована в определенных условиях - на игровой площадке, в спортивном зале. В каждой ситуации от воспитателя требуется различная степень активности, при этом он ни в коей мере не должен подавлять инициативу детей и направить игру в нужное русло.

Большое внимание на Западе уделяется количественному составу групп дошкольников, который варьируется в широких пределах. Как правило, в рекомендациях различных организаций, занимающихся вопросами дошкольного воспитания (в частности, физического), указано оптимальное количественное соотношение «воспитатель – дети». Так, согласно рекомендациям канадских специалистов, это соотношение составляет 1 к 7, во Франции 1 - к 25, в Великобритании – 1 к 10, в Китае – 1к 12, в США – 1к 8, в Шотландии – 1 к 7. [175]. Однако данные рекомендации часто не соблюдаются, вследствие недостаточного уровня финансирования. При этом следует отметить, что количество детей в группах в частных дошкольных учреждениях, как правило, меньше, чем в государственных.

Частные учреждения дополнительного образования существуют в основном за счет платы за обучение и воспитание детей. Несмотря на то, что плата чрезвычайно высока (престижность заведения, качество программ, большое количество участников процесса и др.), родители охотно

выплачивают за ребенка настолько высокую сумму, насколько позволяет их семейный бюджет.

В США и Канаде, например, все большее число руководителей организуют при учреждениях и предприятиях детские сады и группы продленного дня для детей своих сотрудников. Физкультурная работа там специально не проводится, но в их распоряжение предоставляются спортивные комплексы, где родители могут приходить в течение рабочего дня, чтобы позаниматься со своими детьми. При этом существуют альтернативные учреждения, где с детьми занимаются главным образом физическим воспитанием и спортом. Также, в США, Канаде, Великобритании, Австрии существуют детские спортивные центры при общинах, округах и т.д. Дети объединяются в группы по возрасту. Занятия с детьми младше 3 лет проводятся в присутствии их родителей, но при желании родители могут присутствовать и на занятиях детей более старшего возраста. Занятия проводятся опытными инструкторами по разнообразным программам [175]. В США также большой популярностью пользуются программы физического воспитания дошкольников «Джимбори» и «Уотер-Бейби», центры которых расположены практически на территории всей страны, и их число продолжает расти. В Финляндии большая роль в организации физического воспитания и спорта дошкольников принадлежит спортивным клубам, при которых организуются детские спортивные группы (от 3 до 6 лет, от 7 до 12, старше 12 лет). Еще одной разновидностью частных программ физического воспитания дошкольников являются занятия, организуемые Союзом Молодых Христиан и Союзом Молодых Христианок, организации которых располагаются почти во всем мире (США, Канада, Корея, Японии, страны Латинской Америки и др.).

В настоящее время, в зарубежных странах отмечается тенденция к разработке образовательных стандартов, реализуемых как в государственных, так и в частных учреждениях дополнительного

образования. И здесь приоритетной задачей представляется подготовка профессиональных кадров.

Как показал анализ, в большинстве зарубежных стран в государственных учреждениях дополнительного образования занятия по физическому воспитанию проводит воспитатель, в частных дошкольных учреждений, в детских игровых и оздоровительных центрах занятия с детьми ведут дипломированные специалисты.

Профессиональная подготовка воспитателя, в большинстве стран, осуществляется в специальных учебных заведениях или на факультетах педагогических учебных заведений. Так, в Канаде, проводятся курсы обучения воспитателей детских садов, где в течение двух лет готовят специалистов для работы с дошкольниками. В Дании и Исландии специалистов по дошкольному воспитанию в течение трех лет готовят в педагогических семинариях, специальных колледжах, где они изучают психологию и методику обучения детей дошкольного возраста. В США помимо специалистов общего профиля по работе с детьми дошкольного возраста (которых готовят в педагогических колледжах), в дошкольных учреждениях могут работать выпускники факультетов физического воспитания университетов, выбравших специализацию «Обучение физическому воспитанию в начальной школе», в рамках которой, они получают необходимые знания по работе с детьми дошкольного возраста [175].

Таким образом, анализ деятельности учреждений дополнительного образования за рубежом показал, что формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, в основном, осуществляется в рамках программ по физическому воспитанию, включающей в себя четыре основных направления, таких как: психомоторное развитие (знакомство с названием частей тела, их пропорциональными размерами, формирование визуального восприятия, слухового, кинестетического восприятия), обучение двигательным умениям и

навыкам (игровая физическая активность - бег, прыжки, метание, хватание, отбивание (мяча) ногами и руками, контроль за движением своего тела, простые массовые игры, гимнастика, танцы и пр.), физическая подготовленность (знание понятий активный образ жизни, правильное питание, их взаимосвязь и значение, тестирование уровня физической подготовленности дошкольников), плавание и игры на воде.

Рассмотрим деятельность учреждений дополнительного образования в России на примере г.г. Тамбов, Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Липецк, Республика Коми.

Так, в Центре развития и образования «Элитора» в ЖК «Зодиак» г. Москвы основной задачей является интеллектуальное, физическое и творческое развитие детей в соответствии с самыми высокими стандартами ухода и заботы о здоровье ребенка с применением лучших современных программ раннего развития ребенка в условиях двуязычной среды от яслей до поступления в школу. Вся образовательная деятельность строится с учетом индивидуальных особенностей детей, решая задачи социального, эстетического, интеллектуального, физического и познавательного развития ребенка через игровую и развивающую деятельность. На занятиях, наряду с общей образовательной деятельностью, дети обучаются плаванию с опытным тренером в детском бассейне, хореографии, посещают спортивные секции, ходят на оздоровительные прогулки на свежем воздухе, приобретают основы закаливания, на основе различных авторских технологий, в том числе методы фито - и кислородотерапии, метод криомассажа [49].

В центре развития ребенка Детский сад № 474 г. Москвы активно применяют здоровьесберегающие технологии (М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду, М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка», Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев «Твое здоровье», Е.М. Мастюкова «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития»), чередуя их с образовательной деятельностью. В детском саду активно проводятся

физкультурные занятия по программе «Истоки», целями которой выступают охрана и укрепление здоровья детей, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств, создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, обеспечение психического и физического благополучия. С целью развития познавательного интереса и активизации познавательных процессов детей в образовательную деятельность включена игровая физкультура, включающая в себя такие формы работы как пальцевая гимнастика, игровые задания поискового характера, подвижные игры и эстафеты, самомассаж лица, рук, ног и пр. Особую роль в образовательном процессе в детском саду занимает ритмика. На занятиях решаются такие задачи как: приобщение ребенка к миру танца и музыки, формирование пластики и культуры движений, эмоционально-эстетического восприятия окружающего мира через музыку и движение, способствовать развитию творческих проявлений, физическому развитию ребенка (осанка, правильное дыхание и т.д.) [147].

Ведущее место в работе ГОУ Детский сад № 1765 г. Москвы отводится физическому развитию и здоровью детей. Программа физкультурно-оздоровительного приоритета включает в себя разработку и внедрение мероприятий оздоровительного характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение их заболеваемости. Данное направление предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни, рациональную организацию режима, стимулирование оптимальной физической активности, создание научно обоснованной системы закаливания. Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий составляется в соответствии с результатами мониторинга состояния здоровья и предполагает индивидуально ориентированный подход к каждому ребенку. Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном

учреждении (бассейн, физкультурный и тренажерный залы, спортивная площадка, мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивный городок, яма с песком для прыжков, досуг на воде, игровые и развлекательные занятия под музыку дыхательная гимнастика, точечный массаж, гимнастика пробуждения и пр.). Традиционно проводится закаливающие процедуры, каникулярная неделя, где дети принимают участие в «Весёлых стартах», «Семейные старты», «Папа, мама, я - спортивная семья» и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получая при этом эмоциональный заряд от своих достижений. Дети и педагоги детского сада принимают активное участие в окружных конкурсах и соревнованиях по лыжам, шашкам, кроссу, веселым стартам [141].

Главной задачей Детского сада №2353 (физкультурно-оздоровительный) г. Москвы является охрана и укрепление здоровья детей, и развитие их физической подготовленности, через совершенствование таких направлений как оздоровление, профилактика, рациональная организация двигательной активности детей и обеспечение комфорта. В общей сложности двигательный режим детей младших групп составляет 4 часа в день, старших групп- 4 часа 30 мин в день. Под руководством опытных специалистов проводятся интересные и насыщенные занятия по физкультуре и плаванию, где происходит развитие физических качеств и уровня физической подготовленности детей в соответствии с их возможностями, формируется опорно-двигательный аппарат, ловкость, гибкость, координация движений. При этом, изначально выявляются интересы, склонности и способности детей в двигательной активности, а затем уже формируется система спортивно-оздоровительной работы (организация секций, походов, выходов на большую воду и пр.). Оздоровительно-профилактическая работа представляет собой широкий спектр действий, позволяющий поддерживать и укреплять здоровье детей (оздоровительные кабинеты, сауна, кабинет физиотерапии, ингаляторий, кабинет массажа, бассейн, ЛФК и пр.). Широкое

внимание уделяется вопросам закаливания, питания, сну, витаминотерапии, фитотерапии, здоровьесберегающим компонентам. В основе укрепления нервно-психического развития ребенка, обеспечения комфорта и безопасности ребенка лежит строжайшее выполнение режима дня, работа с родителями, что позволяет детям быстрее адаптироваться и получать положительные эмоции, что благоприятно сказывается на создании комфортной обстановки в группе. Большое внимание в деятельности детского сада уделяется рациональному чередованию умственной нагрузки, физическим упражнениям и отдыху. Основываясь на восстановлении традиций семейного воспитания и вовлечения семьи в образовательный процесс, опытные педагоги проводят открытые занятия, праздники и развлечения, Дни открытых дверей и пр. [145].

Деятельность детского сада № 22 Центрального района Санкт-Петербурга направлена на формирование физического, интеллектуального, нравственного, психологического, социального здоровья. Ведущими задачами деятельности педагогического коллектива детского сада № 22 выступают такие как: использование физкультурно-оздоровительных и медико-профилактических технологий по сохранению и укреплению психофизического здоровья дошкольников, организация здоровьесберегающей предметной среды в группе, создание благоприятных гигиенических, педагогических и эстетических условий, а также комфортной психологической атмосферы в детском коллективе. В дошкольном учреждении ведется систематическая работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей, включающая в себя профилактические, физкультурно-оздоровительные и закаливающие мероприятия. Среди основных направлений физкультурных мероприятий выделяют тренировку сердечнососудистой системы и терморегуляционного аппарата, предупреждение гиподинамии, проявления отрицательных эмоций и др. Данные направления находят свою реализацию в таких формах работы как: различной направленности гимнастика, физкультурные занятия с

компонентом корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, закаливание, динамические паузы и физминутки, подвижные игры и упражнения на улице и в помещении, спортивные досуги, праздники, соревнования, музыкальные занятия (ритмика и музыкальное развлечение) и пр. Организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5—2 часов. Все это помогает создать оптимальный двигательный режим, который способствует повышению функциональных возможностей ребенка, улучшению его работоспособности и закаленности, является эффективным средством всестороннего развития и воспитания.

Детский элитарный клуб ИНСАР г. Санкт-Петербурга представляет негосударственный образовательный центр для детей от 1 до 7 лет. Он является подразделением Санкт-Петербургской общественной организации "Институт саморазвития человека (ИНСАР)", учрежденной в 1996 году. Деятельность данного клуба направлена на раннее валеологическое саморазвитие детей на основе двигательной активности. Эта услуга предназначена как для здоровых детей, так и для детей с отклонениями в развитии (нарушения речи, слабая память, невнимательность, повышенная возбудимость, неврозы, страхи, отрицательные черты характера (агрессивность, жестокость, эгоизм, лживость, капризы, лень), вредные привычки, частые простудные заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата (вялая осанка, неумение правильно и красиво двигаться, плохая координация, сколиоз, кифоз, ограниченная подвижность конечностей). Центр развития творчества детей создает для ребенка уникальную атмосферу, наполненную любовью и вниманием, что становится идеальной почвой для пробуждения интереса к обучению и творчеству. Методики нацелены на то, чтобы он мог изучать необычные и забавные предметы и объекты, расширяющие его представления об окружающем мире. По мере освоения ребенок знакомится с сенсорными ковриками и другими увлекательными игрушками, позволяющими получить новые тактильные и

звуковые, обонятельные и зрительные ощущения. Такие игрушки позволяют в полной мере раскрыть внутренний потенциал ребенка, с каждым ребенком проводится индивидуальная работа, направленная на выявление его способностей и определение оптимальной схемы занятий. В центре постоянно совершенствуют традиционные и оригинальные авторские методики, используются современные дидактические игры для того, чтобы сделать процесс обучения увлекательным, педагоги предлагают детям все новые и новые формы обучения [142].

Детский сад и Прогимназия «ЛИМПИК» г. Санкт-Петербурга реализует концепцию организации непрерывного образования и индивидуализации процесса обучения и воспитания детей от 6 мес. до 10 лет. Основными целями деятельности «ЛИМПИК» выступают создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, эмоционального и физического развития ребенка, всемерного раскрытия его способностей, овладение им системой знаний о природе, обществе и человеке. Образовательный процесс сочетает в себе такие направления как безопасность, комфортная и красивая обстановка, общение, профессиональный подход к воспитанию и обучению, комплексная оздоровительная программа, работа с родителями. Одно из основных направлений работы «ЛИМПИК» – создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Данное направление реализуется через Программу «К здоровой семье через детский сад», включающая в себя целый комплекс развивающих, оздоровительных и профилактических мероприятий. В детском саду используются такие формы как спортивные занятия, фитнес (игровые занятия, танцы), бассейн, закаливание, прогулка, воздушные и солнечные ванны, гимнастика (дыхательная, пальчиковая, остеопатическая, глазная, пищеварительная), массаж, травяные чаи, защитный гомеопатический комплекс, кислородный коктейль, озонирование и кварцевание помещений [46].

В МОУ «Слудская начальная школа – детский сад» Республики Коми

деятельность направлена на: организацию оздоровительных мероприятий; проведение физкультурных занятий в разнообразных формах (тематические, сюжетные, спортивный час с обучением спортивным играм, круговая тренировка, занятия с использованием опорных схем – сигналов); профилактику и исправление дефектов стопы, нарушений осанки; организацию и проведение спортивных праздников и досугов по различным тематикам, с участием родителей. Для реализации данных направлений применяются пешие и лыжные прогулки, спортивно-игровые упражнения, физкультурно-оздоровительные мероприятия, способствующие одновременно развитию наблюдательности и мотивации здорового образа жизни воспитанников. В здании «Слудская начальная школа – детский сад» оборудован спортивный зал, в котором имеется различный спортивный инвентарь, тренажер «Здоровье», диски «Грация» для развития вестибулярного аппарата, навесные и подвижные мишени, щиты для обучения элементам баскетбола, бадминтон, комплекс «Батыр», гимнастические скамейки, лестницы и т. п. Формирование здорового образа жизни детей в детском саду обязательно осуществляется при поддержке и помощи родителей. Родители должны интересоваться, как их ребенок занимается в детском учреждении, что нужно сделать дома, чем занять ребенка, чтобы не навредить его здоровью, укрепить его организм, повысить интерес к активным движениям. Большое внимание уделяется также совместным мероприятиям, среди которых - беседы на темы: «Организация рационального двигательного режима ребенка в семье в целях физического развития и укрепления здоровья детей», «Физические упражнения для детей, используемые в семье», «Профилактика часто болеющих детей» и др.; проведение праздников, «Дни здоровья», физические досуги и туризм, спортивный праздник «Будь ловким, сильным, смелым», «Папа, мама, я – спортивная семья»; оформление стендов, фотостендов на темы «Учим детей плавать», «Наши друзья – физкультура и спорт», «Одежда и здоровье детей»; выпуск настольных газет, папок-передвижек на темы «Как провести

выходной день», «Как закалять часто болеющего ребенка» и др. [143].

В «Центре развития ребенка – детском саду №182» г. Воронежа накоплен и систематизирован опыт оздоровительной работы, являющийся приоритетным направлением деятельности учреждения. К реализации данного направления в детском саду подходят комплексно, а именно: создана благоприятная эмоционально-психологическая среда; созданы условия для достаточной двигательной активности детей (оборудованы физкультурный зал, бассейн, спортивная площадка, мини-стадион, в каждой группе созданы центры двигательной активности); педагогический коллектив детского сада имеет достаточную квалификацию для успешного внедрения здоровьесберегающих технологий и методически грамотной организации физкультурно-оздоровительной деятельности; создан и успешно функционирует лицензированный оздоровительный центр, позволяющий вести профилактическую работу и проводить реабилитационные процедуры по назначению врача. Для планомерного ведения физкультурно-оздоровительной работы в учреждении была разработана и внедрена программа «Здоровые дети – счастливые дети», базирующаяся на комплексных программах «Детство» (В.И. Логинова, Т.И. Бабаева и др.), парциальных программах «Здоровье» (В.Г. Алямовская), «Здоровый дошкольник» (Ю.Ф. Змановский), «Физическая культура – дошкольникам» (Л.Д.Глазырина). Система физкультурно-оздоровительной работы данного учреждения строится по принципу развивающей педагогики оздоровления, где основной задачей выступает формирование и реализация индивидуального оздоровительного маршрута для каждого воспитанника, основная составляющая которого следует из половых, возрастных и психофизиологических особенностей ребенка. Работа включает все виды физкультурных занятий, оздоровительных мероприятий, на которых обязательно дозируется нагрузка. Помимо занятий, в течение дня в комплексе проводятся различные виды закаливания, утренняя гимнастика, прогулки, подвижные игры и т.д., где находят свое применение

здоровьесберегающие технологии: технология сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика корригирующая, ортопедическая гимнастика); технология обучения здоровому образу жизни (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж); коррекционные технологии (технология музыкального воздействия, сказкотерапия, технология воздействия цветом, технология коррекции поведения, психогимнастика, логоритмика). Занятия с детьми носят индивидуальный характер [170].

Содержание воспитания и обучения детей в Дошкольном образовательном учреждении МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 164» г. Воронеж осуществляется на основе комплексной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е. Веракс, Т.С. Комарова, М.А. Васильева) и обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2-х до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей по физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому направлениям. Педагоги ДОУ применяют в своей деятельности здоровьесберегающие технологии, такие как гимнастика для глаз В.Ф. Базарного, дыхательная гимнастика Е.И. Стрельниковой, гимнастика после сна и физкультурные паузы во время проведения организованной образовательной деятельности, массаж «Волшебные точки». Работа по обеспечению физической активности воспитанников, закреплению основных видов движений, организации подвижных игр проводится в музыкальном зале; и в зависимости от сезона на уличной спортивной площадке. Во всех возрастных группах имеются спортивные уголки. В детском саду разработана программа оздоровления и формирования здорового образа жизни дошкольников, работу по физическому воспитанию проводит инструктор по физической культуре. Физкультурные занятия проводятся 3

раза в неделю во всех возрастных группах. В МБДОУ организованы занятия по ЛФК для воспитанников дошкольных групп, оборудованы предметные и игровые зоны (семья, магазин, конструирование, уголок правил дорожного движения, уединения, познания, художественного творчества, сенсорики, театрализованный уголок, уголок природы, настроения, дежурства). Для полноценного физического воспитания и развития детей в наличие имеются мячи, скакалки, массажные дорожки, кегли др., на игровом участке, оснащенном спортивным оборудованием (бревно, лестница, футбольные ворота, качели, горка, песочница) созданы необходимые условия для физического развития детей [170].

В МДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 123» г. Воронежа осуществляется внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих образовательных программ и педагогических технологий, позволяющие доступными педагогу средствами обеспечить телесно-двигательное, когнитивное, социально-эмоциональное развитие каждого ребенка. Данные здоровьесберегающие образовательные и педагогические технологии ориентируют педагога не на результат, а на процесс полноценного психофизиологического развития ребенка, развитие его адаптационных ресурсов, развертывание возрастных функциональных возможностей и индивидуальных психологических особенностей. Данные технологии реализуются в непосредственно-образовательной деятельности, когда активизируются разные виды восприятия ребенка (зрительное, слуховое, тактильное, двигательное, пространственное, обоняние, вкус), обогащается сенсомоторный опыт детей, совершенствуются сенсомоторные координации (зрительная, слуховая, вестибуляционная). В данной деятельности используются предметы, изготовленные из материалов разной фактуры, формы, цвета, размера, что способствует обогащению сенсомоторной сферы детей. Дети постоянно находятся в движение (при этом обязательно проводятся физкультурные паузы), активно перемещаются в трехмерном пространстве по разным ориентирам – слуховым (на источник звука),

зрительно – предметным и знаково-символическим (в старшем дошкольном возрасте). Активное использование элементов самомассажа и игр с элементами психофизической разгрузки и психогимнастики, а также игр сотрудничества (рост самооценки, чувства успеха и уверенности в своих силах) в организованно-нерегламентированной деятельности педагогов с детьми, строгое соблюдение режима дня, питания, продолжительности прогулок, максимального объема нагрузки, системы физкультурно-оздоровительных и закаливающих мероприятий позволяют педагогам эффективно влиять на процесс формирования здорового образа жизни дошкольников [188].

Деятельность МДОУ ЦРР д/с № 57 «Катюша» г. Тамбова направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. В ДОУ разработана программа «Здоровье», включающая в себя системный подход к физическому развитию детей раннего возраста с учетом психических особенностей развития личности и плавным переходом в школьный возраст. Для успешного проведения всех форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе создана предметно - развивающая среда, которая побуждает детей к действию. Она легко меняется и дополняется в зависимости от индивидуальных особенностей и склонностей ребенка, уровня его подготовленности. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий включает в себя как традиционные, так и инновационные формы работы. Традиционными формами выступают утренняя гимнастика, подвижные игры, динамическая пауза на занятиях, подвижные игры на прогулке и спортивной площадке, индивидуальная работа над совершенствованием движений; к инновационным формам работы относятся оздоровительная ходьба на прогулке, закаливающие процедуры, игровой час в спортивном зале, физкультурно-оздоровительные занятия, с использованием образных игровых сюжетов [47].

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 68 «Яблонька» г. Тамбова реализует

свою деятельность по таким направлениям оздоровительной работы как обеспечение эмоционально-психологического комфорта детей, оптимальная организация режима дня, способствующая увеличению двигательной активности детей, организация лечебно-профилактических мероприятий, формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью. При организации образовательного процесса используются различные здоровьесберегающие технологии, в числе которых гибкий режим дня, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, нетрадиционные виды гимнастик (гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, логоритмика), психоэмоциональные технологии (оздоровительные паузы, психогимнастика), кислородный коктейль. Оздоровительная работа осуществляется по лечебно-профилактическому и лечебно-оздоровительному направлениям, а также закаливающие мероприятия. В дошкольном учреждении функционирует физкультурный зал, физкультурные уголки в групповых комнатах, процедурный кабинет, кабинет психолога, и логопеда, а также разработан и внедрен в практику работы блок административного контроля по охране жизни и здоровья детей. Регулярно проводится санитарно – просветительская работа медицинского персонала с педагогами и родителями ДООУ [48].

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Изумрудный город» г. Тамбова, наряду с формированием основных качеств личности и развитии ее способностей, решает также задачи, связанные с физическим развитием детей. Физическое развитие соответствует освоению детьми образовательных областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность». Так, содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение

двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы основ здорового образа жизни через решение следующих задач: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно-гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Содержание образовательной области «Безопасность» направлено на достижение целей формирования основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирования предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира) через решение следующих задач: формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них; приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения; передачу детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям [146].

Приоритетным направлением деятельности дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 96 г. Липецка является физическое развитие детей, целью которого выступает сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Реализация направления «Физическое развитие» осуществляется в ходе непосредственно образовательной деятельности, в блоке совместной деятельности воспитателя с детьми, через совместную деятельность с семьёй. В детском саду создана система непрерывного здоровьесберегающего образования, которая позволяет своевременно диагностировать состояние здоровья детей, проводить оздоровительную работу, внедряя

здоровьесберегающие технологии и компоненты в образовательный процесс. В своей работе педагоги используют релаксационные упражнения, гимнастику после сна, глазодвигательные упражнения, пальчиковую гимнастику, психогимнастику, оздоровительные игры, игровой массаж, комплексы оздоровительных физкультминуток, дыхательную и звуковую гимнастику с учётом индивидуальных особенностей воспитанников. Каждый воспитанник получает первоначальные знания о профилактике заболеваний, учится осознанно относиться к своему здоровью [144].

Вопросы охраны здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни и мотивации здорового образа жизни являются одним из важнейших направлений деятельности нашего дошкольного учреждения МДОУ детский сад комбинированного вида № 20 г. Липецка. В ДОУ созданы необходимые условия для медицинского и социально-психологического обеспечения воспитательно-образовательного процесса, а именно: физкультурный зал и бассейн с современным и нетрадиционным физкультурным оборудованием; спортивная площадка (с полиуретановым покрытием) с необходимым выносным оборудованием для спортивных игр; зимний сад; кабинет медсестры; процедурный кабинет; физкультурные уголки в группах; кабинет логопеда; кабинет психолога; сенсорная комната. В детском саду педагогами проводятся различные виды физкультурной работы: физкультминутки, гимнастика (утренняя и бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика); дни здоровья, физкультурные праздники, досуги, спартакиады. Во всех возрастных группах создана среда для активизации двигательной деятельности дошкольников в течение дня - «Уголки здоровья», способствующие становлению ценностей здорового образа жизни. На физкультурных занятиях осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям: при определении нагрузок учитывается уровень физической подготовленности и здоровья, половые особенности. В каждой возрастной группе имеются «листы здоровья», в которых отражаются особенности физического здоровья (группа

здоровья, физкультурная группа, хронические заболевания, антропометрические данные). Опираясь на эти сведения, проводится коррекционная работа с детьми ДЧБ, с нарушениями осанки и плоскостопием. Особое внимание уделяется двигательной активности детей. Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место отведено самостоятельной двигательной деятельности. Ежедневно в каждой группе – оздоровительная ходьба и оздоровительный бег на прогулке [144].

Таким образом, анализ деятельности учреждений дополнительного образования показал, что с одной стороны, процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий находит свою реализацию в определенных формах, позволяющим детям формировать основы здоровьесберегающих ценностей, получать знания о гигиене тела, осуществлять различного рода физическую нагрузку, осваивать способы укрепления организма, принимать активное участие в различного рода оздоровительных и спортивных мероприятиях; с другой стороны, в организации деятельности данных учреждений мы наблюдаем отсутствие системного подхода и фрагментального использования игровых технологий в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников.

Следовательно, процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий должен строиться с учётом интересов и наклонностей дошкольников, с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей, с опорой на гуманизацию и демократизацию субъект-субъектных отношений. В связи с чем, необходимо создание благоприятной социокультурной среды, способствующей эффективности процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, специально разработанных и обоснованных мероприятий, основанных на инновационных интегрированных педагогических подходах и современных игровых технологиях социально-культурной деятельности, позволяющим развивать

мотивацию детей к здоровому образу жизни, спортивные наклонности личности, повышать уровень направленности интересов, вкусов, здоровьесберегающих ориентаций, формировать высокий уровень знаний и оценочных представлений о культуре здоровья.

Вместе с тем, широкое распространение игровых технологий, обладающих несомненным потенциалом и возможностями, еще не получило должных решений в масштабах существующих на сегодняшний день учреждений дополнительного образования и учреждений социально-культурной сферы. Комплексное воздействие игровых технологий на дошкольника позволит: перенести личность со ступени потребителя здоровьесберегающих ценностей, до ступени их создателя; способствовать проявлению и росту двигательной активности ребёнка, совершенствованию знаний и навыков здорового образа жизни; развивать коммуникативные навыки, формировать особое пространство для самореализации, развития и совершенствования психофизиологических возможностей личности с учётом предыдущего опыта и новых достижений; формировать систему знаний, компетентность, помогающую справляться с различными ситуациями и др. Использование возможностей игровых технологий в целях психофизического оздоровления детей позволяет эффективно формировать культуру здоровья дошкольников.

Необходимость достижения поставленных цели и задач обусловила соответствующую организацию опытно-экспериментальной работы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, включающей в себя следующие этапы эксперимента: констатирующий, формирующий, контрольный. На каждом этапе эксперимента были определены вспомогательные задачи, являющиеся промежуточными на пути к достижению основной цели. Теоретический анализ разрабатываемой проблемы потребовал практической проверки сделанных в ходе исследования выводов.

Целью проводимого нами экспериментального исследования было апробирование разработанной теоретической модели на практике.

Экспериментальная часть нашего исследования была посвящена проверке выдвинутой нами гипотезы о том, что процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий будет эффективным при соблюдении следующих условий:

- признание приоритетности приобщения дошкольников к здоровому образу жизни через образовательно-оздоровительную деятельность как определяющую характер и уровень основ здорового образа жизни в условиях социума;
- рассматривать формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий как целенаправленный процесс развития дошкольников через специально организованную образовательную и социально-культурную среду, обеспечивающую обогащение познавательных потребностей, максимальную реализацию творческих способностей и двигательной активности дошкольников, сохранение и укрепление их духовно-нравственного потенциала, наделение их здоровьесберегающими знаниями;
- использование потенциала игровых технологий с учетом традиционных и специфических принципов и функций социально-культурной деятельности;
- применение интегративного методического обеспечения сопровождения процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий с учетом разработанной теоретической модели и программы;
- мотивирование личности в рамках единого культурного и социального пространства на основе механизмов устойчивости потребности дошкольников в приобщении к здоровому образу жизни;

- подготовка специалистов для организации процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников, владеющих методикой использования игровых технологий;
- реализация социально-культурных условий по внедрению игровых технологий социально культурной деятельности с целью оптимизации процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в 2012-2014 гг. Исследование проводилось на базе МБ ДОУ детский сад № 3 «Сказка» г. Котовска Тамбовской области, МБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 63 «Аистенок» г. Тамбова, МБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 164» г. Воронеж, ГБОУ средняя образовательная школа № 825 г. Москвы, ФГБОУ ВПО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина». В ходе исследования на различных этапах эксперимента приняло участие 481 человек: 15 педагогов - воспитателей, 212 дошкольников в возрасте от 5 до 7 лет, посещающих учреждения дошкольного образования, 254 родителя.

Были поставлены следующие *задачи* опытно-экспериментальной работы:

1. Разработать критерии оценки качества уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

2. С помощью методик, адекватных задачам исследования, провести изучение уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

3. Разработать и апробировать комплексную педагогическую программу по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

4. Внедрить данную программу в процесс деятельности учреждений дополнительного образования.

5. Используя методики, применяемые на констатирующем этапе эксперимента, провести повторное изучение уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий после проведения педагогической работы по авторской программе.

6. Провести контрольный эксперимент.

7. Осуществить количественную и качественную обработку полученных данных, сравнить их и сделать итоговые выводы.

8. Обобщить результаты эффективности использования разработанной нами теоретической модели и комплексной педагогической программы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

9. Подготовить методические рекомендации по применению теоретической модели и авторской программы в деятельности в учреждениях дополнительного образования и социально-культурной сферы.

На каждом этапе эксперимента были определены вспомогательные задачи, являющиеся промежуточными на пути к достижению основной цели.

Исходя из предмета и задач исследования, последовательность проведения этапов опытно-экспериментальной работы была выстроена следующим образом:

I этап эксперимента (констатирующий) включал в себя анализ состояния исследуемой проблемы в деятельности разного рода учреждений дополнительного образования и социально-культурной сферы; формирование контрольной и экспериментальной групп участников эксперимента; определение методов диагностики уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий; оценку уровня исходного состояния сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий на основе выделенных критериев и показателей; разработку программы следующего этапа эксперимента.

II этап эксперимента (формирующий) заключался в апробировании теоретической модели формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, а также разработку комплексной педагогической программы в соответствии с разработанным организационно-педагогическими условиями осуществления педагогической деятельности; в проведении повторной диагностики уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

III этап эксперимента (контрольный) состоял в качественном и количественном анализе и математической обработке полученных экспериментальных данных; систематизации и обобщении результатов опытно-экспериментальной работы; обосновании достоверности и эффективности применения теоретической модели формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий и комплексной педагогической программы.

Технология эксперимента предполагала проведение диагностического исследования, направленного на выявление следующих аспектов: интересов, потребностей, ценностных ориентаций личности, отношения к здоровому образу жизни; степени включенности в спортивно-оздоровительную деятельность; наличие мотивации.

С этой целью использовались диагностические методики Д. Гилфорда, А.М. Щетининой, Э.Я. Степаненковой соответствующие задачам исследования: анкетирование, диагностика творческого мышления, эмоционального восприятия, выявления двигательной активности (Приложение 4-6).

Так, диагностика эмоционального восприятия проводилась на основе методики А.М. Щетининой, направленной на выявление особенностей восприятия и понимания детьми 4-7 лет эмоционального состояния радости, печали, гнева, страха, удивления интереса изображенных людей при разных условиях восприятия; определения зависимости успешности опознания

эмоции от характера поставленной перед ребенком задачи; определение возрастных закономерностей и различий в типах восприятия и уровнях понимания детьми разных эмоциональных состояний изображенного человека; установление различий в восприятии дошкольниками эмоционального состояния детей и взрослых людей; выявление зависимости восприятия и понимания детьми разных эмоциональных состояний человека от имеющегося у них запаса знаний и владения соответствующими словесными обозначениями.

Возможность измерения творческого мышления позволила модифицированная методика Д. Гилфорда, направленная на исследование таких факторов, как беглость (легкость, продуктивность), гибкость, оригинальность, точность. Методика включает семь субтестов, диагностирующих творческое мышление посредством использования предметов и словесных ассоциаций, разбора ситуаций, спрятанных форм с применением слов и изображений.

Методика Э.Я. Степаненковой позволила исследовать уровень сформированности у дошкольников двигательной активности. Методика включает в себя комплексное обследование физического развития, функционального состояния, физической подготовленности детей дошкольного возраста и состоит из трех разделов, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние и развитие психофизических качеств.

Также, нами проводилось анкетирование воспитателей и родителей с целью выявления их отношения к здоровому образу жизни и необходимости в формировании основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий (Приложение 1-3).

На первом этапе (**констатирующий этап эксперимента**) нами были определены базы исследования и проведена первичная диагностика респондентов с целью выявления уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Для количественной оценки исходного уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий мы использовали критериальный аппарат диагностики, включающий в себя показатели (двигательная активность, эмоциональное восприятие, творческое мышление), значимые компоненты (мотивационный, поведенческо-деятельностный, когнитивный) и качественные параметры – низкий, средний, высокий уровни.

Индивидуальная оценка выявленного уровня сформированности основ здорового образа жизни каждого участника осуществлялась по следующим ступеням: если критерий реализован на 70 % и более %, то уровень считается высокий. При реализации критерия от 30 до 70 % – средний, до 30 % – низкий.

Для выявления уровней развития каждого компонента мы использовали совокупность методов: а) наблюдение за проявлениями дошкольников в разных ситуациях; б) изучение продуктов спортивно-оздоровительной деятельности; в) специально разработанные задания, позволяющие выявить особенности организации структурных компонентов формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий через приобщение их к здоровьесберегающим ценностям.

В качестве основного метода исследования было выбрано анкетирование респондентов. Опрос проводился в учреждениях: МБ ДОУ детский сад № 3 «Сказка» г. Котовска Тамбовской области (41 человек), МБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 63 «Аистенок» г. Тамбова (53 человек), МБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 164» г. Воронеж (51 человек), ГБОУ средняя образовательная школа № 825 г. Москвы (65 человек).

Для реализации опытно-экспериментальной работы были выбраны экспериментальная (77 человек) группа на базе «Центр развития ребенка – детский сад № 63 «Аистенок» г. Тамбова и контрольная (78 человек) группа

на базе МБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 164» г. Воронеж (Обработка данных позволила нам представить следующие полученные результаты, приведенные в таблице 2 и рисунке 2.

Таблица 2.

Уровень сформированности основ здорового образа жизни дошкольников в экспериментальной и контрольной группах (в %) (констатирующий этап эксперимента)

Критерии	Уровни					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Мотивационный	12,9	12,9	35,4	35,6	51,7	51,5
Когнитивный	17,3	17,4	28,7	28,6	54	54
Поведенческо-деятельностный	18,8	18,7	35,5	35,7	45,7	45,6
Общая средняя оценка	16,3	16,3	33,2	33,3	50,5	50,4

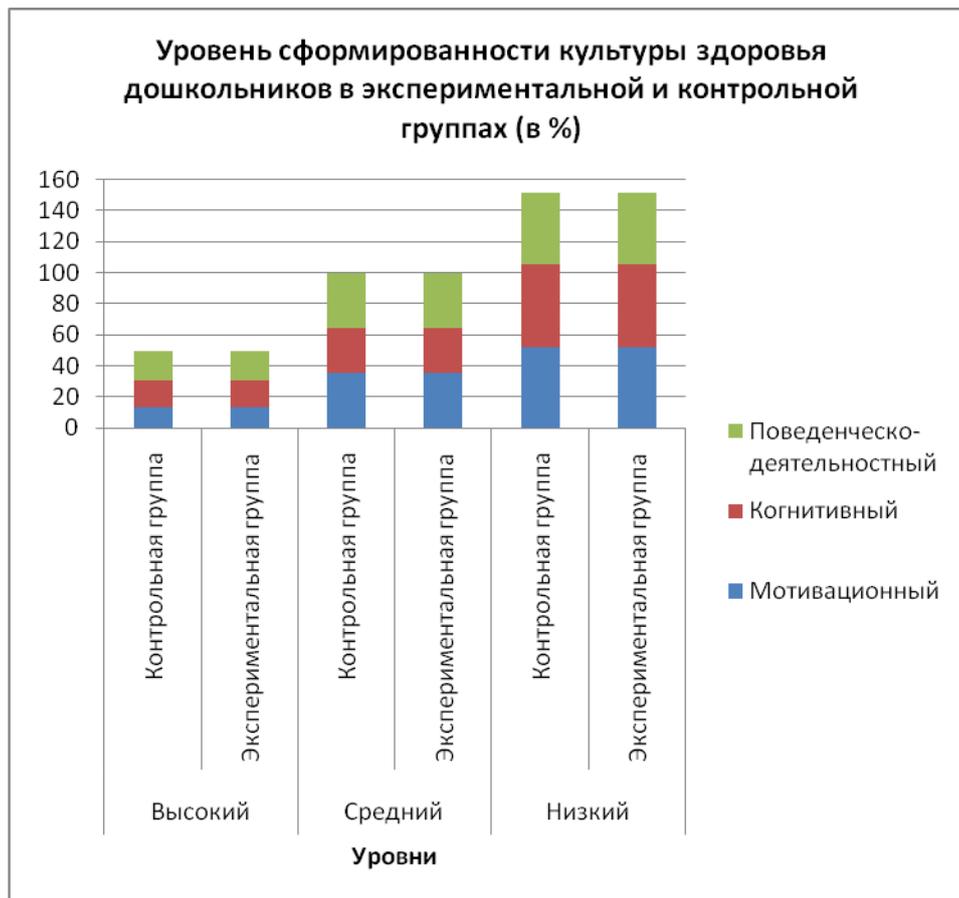


Рис. 2. Общая средняя оценка уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников в контрольной и экспериментальной группах (констатирующий этап эксперимента)

Таким образом, проведенное диагностическое исследование позволило сделать вывод о том, что уровень сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий на начало эксперимента практически не сформирован. Большинство учащихся к началу эксперимента как в экспериментальной так и в контрольной группах показали наличие среднего и низкого уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников, что обусловлено отсутствием целенаправленного систематического процесса обучения дошкольников на основе использования игровых технологий и квалифицированной помощи педагога. Из критериев оценки превалирует поведенческо-деятельностный и когнитивный компонент, что говорит о готовности дошкольников к

получению знаний о здоровом образе жизни, усвоению здоровьесберегающих ценностей, в процессе чего происходит целенаправленное отражение и преобразование самого себя в окружающем мире, усиливается мотивация к спортивно-оздоровительной деятельности.

При этом мотивационный компонент находится на достаточно низком уровне, что свидетельствует об индифферентном отношении дошкольников в стремлении к познанию основ здорового образа жизни, к эффективному овладению знаниями и способами спортивно-оздоровительной деятельности, а также слабовыраженной эмоциональной сенсорно-интеллектуальной стороне процесса познания здоровьесберегающих ценностей и оценки самого себя, не пониманию необходимости в здоровом образе жизни.

Общая диагностика выявила наиболее проблемные аспекты сформированности основ здорового образа жизни дошкольников, заключающиеся в:

- почти полном отсутствии мотивации к получению знаний, умений и навыков основ здорового образа жизни;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей отсутствует;
- не умения оценивать спортивно-оздоровительную деятельность в соответствии с приоритетными здоровьесберегающими ценностями;
- инертности к спортивно-оздоровительной деятельности;
- не способности проанализировать эмоциональное отношение к принятию здоровьесберегающих ценностей, отсутствие эмпатийных установок, слабовыраженной рефлексии;
- отрывочности и эклектичности представлений о конструировании процесса познания, осознания внутренних источников и механизмов саморазвития и пр.

Таким образом, проведенное диагностическое исследование на констатирующем этапе эксперимента позволило сделать вывод о том, что формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами

игровых технологий сопровождается сложной адаптацией к спортивно-оздоровительной деятельности, оказывающей мощное эмоционально-психологическое воздействие на духовно-нравственный мир личности через призму здоровьесберегающих ценностей и спортивно-оздоровительной деятельности.

Тем не менее, свидетельствующий технологический потенциал позволил предположить, что после внедрения разработанной нами комплексной педагогической программы, диагностические результаты должны повыситься.

2.2. Реализация социально-культурных условий формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий

Формирующий этап экспериментальной работы заключался в апробировании теоретической модели формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, а также разработку комплексной педагогической программы «Будь здоров, малыш» (Приложение 7) в соответствии с разработанными организационно-педагогическими условиями осуществления педагогической деятельности, а также с использованием игровых технологий и форм социально-культурной деятельности, модифицированных с учетом психофизиологических особенностей дошкольников; в проведении повторной диагностики уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

На этапе формирующего эксперимента в работе принимали участие те же дошкольники, что и на констатирующем: 77 дошкольников, посещающих Центр развития ребенка – детский сад № 63 «Аистенок» г. Тамбова составили экспериментальную группу, а с остальными участниками эксперимента, составившими контрольную группу из 78 человек, посещающих МБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 164» г. Воронеж, педагогическая работа по авторской программе не проводилась. Кроме того, на формирующем этапе экспериментальной работы принимали участие 15 педагогов-воспитателей.

Разработанная нами комплексная педагогическая программа «Будь здоров, малыш» предлагает насыщенное образовательное содержание, соответствующее здоровьесберегающим интересам дошкольников. Исходя из принципов гармоничности образования она предусматривает занятия дошкольников по различным направлениям ой деятельности – познавательной, игровой, хореографической, физкультурной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, усвоения определенной системы знаний, социальных норм, образцов поведения, соответствующих задачам, направленных на сформированность знаний и умений по культуре здоровья и безопасности жизнедеятельности личности на основе игровых технологий, воспитание чувства ответственности за состояние своего здоровья.

Задачи программы: развитие целостного понимания основ здорового образа жизни и обеспечение единства культурного пространства для духовного, нравственного, коммуникативного и творческого роста личности; раскрытие сущности познания основ здорового образа жизни через усвоение закономерностей основ здорового образа жизни; создание здоровой окружающей среды; создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей дошкольников, укрепления здоровья, формирования здоровьесберегающих ценностей; выработка саморегуляции поведения на основе использования игровых технологий; воспитание эмоциональной сферы дошкольников, развитие эмоциональной отзывчивости, положительного самоощущения на основе лично-ориентированного взаимодействия всех участников процесса; развитие физических качеств (уверенность, настойчивость, воля), формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольников, повышение сенсорной чувствительности, развитие мелкой моторики пальцев рук и познавательных психических процессов; воспитание устойчивой потребности дошкольников в здоровом образе жизни, соблюдении гигиенических норм и правил; развитие креативности, любознательности, стремление к размышлению, желание включаться в спортивно-оздоровительную деятельность; внедрение игровых технологий обучения, направленных на сохранение и укрепление физического, психического, социального и духовного здоровья дошкольников.

Основным *результатом* программы явился уровень сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Программа носит поэтапный характер образовательной деятельности, состоит из двух частей (для старшей и подготовительной групп), каждая из которых содержит 3 блока: 1 блок направлен на формирование творческого мышления дошкольников; 2 блок сосредоточен на формировании эмоционального восприятия дошкольников; 3 блок обращен на формирование двигательной активности детей. Программа разработана для детей 5-7 лет (средняя и подготовительная группа), рассчитана на 2 года (252 часа), занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (из расчета 1 час – 35 мин.), которые в зависимости от направления включают в себя различное количество теоретических и практических часов работы.

Формы и виды деятельности: дискуссии-обсуждения, беседы, рассказы; игровые ситуации (сюжетно-ролевые игры, подвижные игры и пр.); инновационные образовательные технологии (арт-терапия, сказкотерапия и пр.); занятия спортивно-двигательной деятельностью (дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика, танцы, спортивно-оздоровительные мероприятия и пр.); походы, прогулки на свежем воздухе; занятия продуктивной деятельностью (дидактические игры, изодеятельность, техника мозаики и пр.).

После проведения педагогической работы по программе «Будь здоров, малыш», внедрения средств социально-культурной деятельности и разработанных социально-культурных условий, удовлетворяющих требования системности, структурированности и планируемой эффективности данного процесса, для оценки эффективности педагогического воздействия мы повторно провели изучение уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий с помощью анкет, применяемых нами на констатирующем этапе эксперимента.

Результаты анкетирования показали, что у большинства участников, вошедших в экспериментальную группу, после проведения педагогической работы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, уровень сформированности основ здорового образа жизни дошкольников повысился, что говорит о положительном влиянии проведенной педагогической работы. Такой подход позволил значительно уточнить общую картину и подтвердить правильность и достоверность полученных нами результатов.

Результаты оценки уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников в экспериментальной группе до и после внедрения комплексной педагогической программы и игровых технологий социально-культурной деятельности представлены в таблице 3, рисунок 3.

Таблица 3.

Оценка уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников в экспериментальной группе (в %) (формирующий этап эксперимента)

Критерии	Уровни					
	Высокий		Средний		Низкий	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Мотивационный	12,9	27,7	35,6	50,1	51,5	22,2
Когнитивный	17,4	31,4	28,6	43,6	54	25
Деятельностный	18,7	33,5	35,7	50,4	45,6	16,1
Общая средняя оценка	16,3	30,9	33,3	48	50,4	21,1

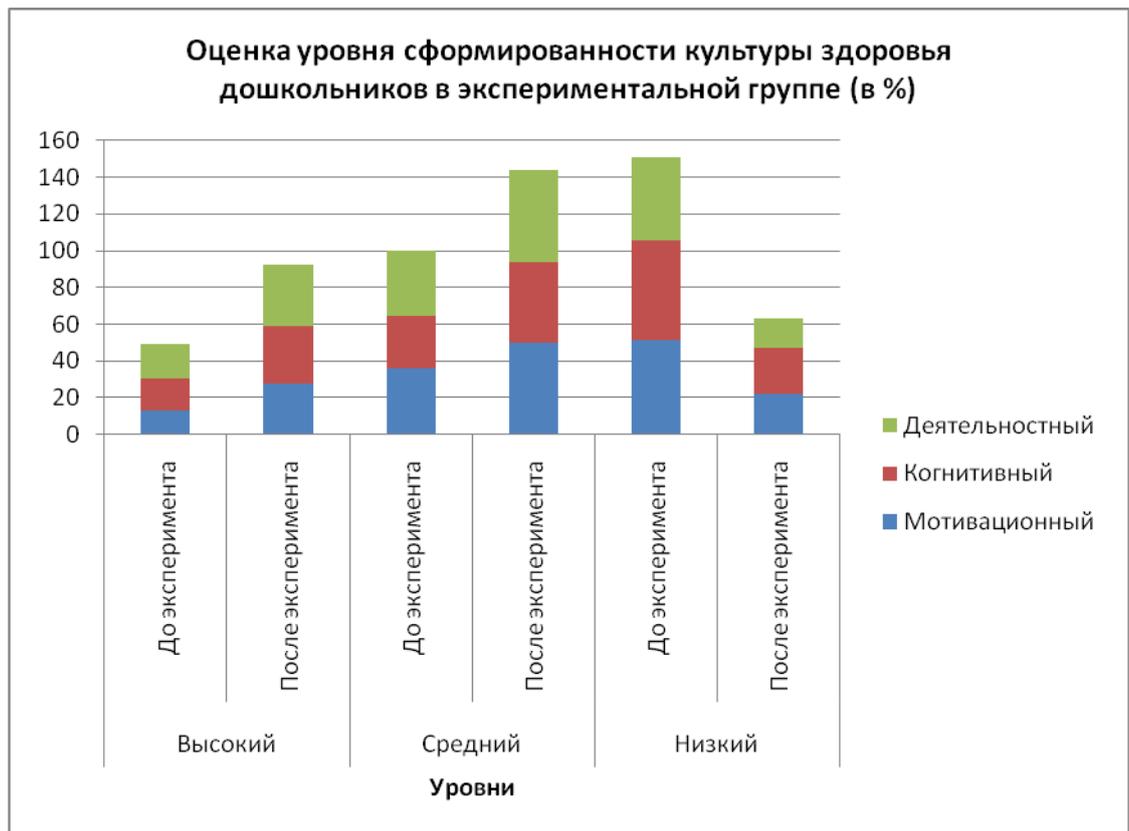


Рис. 3. Общая средняя оценка уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников в экспериментальной группе (формирующий этап эксперимента)

Таким образом, повторная диагностика респондентов в экспериментальной группе, после окончания формирующего этапа эксперимента, показала, что уровень сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий на формирующем этапе эксперимента возрос в среднем на 29,3 %. После проведения целенаправленной систематической работы количество детей с низким уровнем сформированности основ здорового образа жизни снизилось до 29 %, число детей со средним уровнем повысилось до 15 %, а число детей с высоким уровнем увеличилось до 15 %, что, безусловно, свидетельствует об эффективности использования разработанной нами программы и внедрения модели формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Полученные данные показывают, что степень выраженности всех критериев, по сравнению с началом обучения, показал хороший рост, что по нашему мнению, связано с определенными причинами.

Так, до эксперимента дошкольники не четко представляли свою внутреннюю целеустремленность и постоянную потребность использовать разные способы действия к наполнению и расширению знаний основ здорового образа жизни, слабо владели отдельными приемами и элементарными знаниями здорового образа жизни, имели отрывочные представления о здоровом образе жизни. Дошкольников отличало слабо развитое эмоциональное восприятие, отсутствие эмоционально-ценностного отношения к здоровью, двигательная активность была непостоянна и зависела только от стимуляции ее внешними факторами, познавательный процесс мотивировался только педагогами, что находило отражение в формальном выполнении спортивно-оздоровительной деятельности по образцу, творческое мышление не отличалось гибкостью, экономичностью, последовательностью и оригинальностью и пр.

Обучение на основе игровых технологий направило дошкольников на более заинтересованное отношение к здоровьесберегающим ценностям, способствовало открытию в них творческого потенциала, заставило задуматься о той образовательной здоровьесберегающей среде, в которой они вращаются. У большинства детей проявились такие качества как свободное восприятие и понимание здоровьесберегающих ценностей, умение оценивать собственную коммуникативную и спортивно-оздоровительную деятельность, применение на практике полученных знаний, умений и навыков. Дети стали более мотивированы к самореализации и рефлексии, научились анализировать и оценивать собственную спортивно-оздоровительную деятельность, стал проявляться интерес к своему здоровью и здоровью окружающих, появилась потребность в общении, выражения в творчестве. Творческое мышление стало более гибким, экономичным, последовательным

и беглым, а двигательная активность начала подчиняться внутренней целеустремленности, что позволило расширить ее направленность.

Результаты эксперимента показали значительное обогащение ценностно-мотивационной сферы дошкольников, выросли знаниевая и эмоциональная составляющие. Выявленный интерес к посещению разного рода мероприятий, познанию в области здоровьесберегающих ценностей, повышение уровня двигательной активности говорит об удовлетворении значительным количеством детей потребности в спортивно-оздоровительной деятельности, свидетельствует о повышении культурного уровня дошкольников.

Таким образом, анализ результатов педагогической деятельности по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в экспериментальной группе позволил подтвердить эффективность внедрения социально-культурных условий и предложенной комплексной педагогической программы «Будь здоров, малыш».

Для получения объективных результатов, на третьем этапе (**контрольный этап эксперимента**) был проведен сравнительный анализ данных контрольных и экспериментальных групп, обобщены и систематизированы результаты, на основании чего были сделаны выводы.

Динамика изменения показателей уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в контрольных и экспериментальных группах (**контрольный этап эксперимента**) убедительно доказывает эффективность предложенной теоретической модели формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий и комплексной педагогической программы «Будь здоров, малыш» (табл. 4, рис. 4).

Таблица 4.

Динамика уровня сформированности культуры дошкольников в экспериментальной и контрольной группах (в %) (контрольный этап эксперимента)

Критерии	Уровни											
	Высокий				Средний				Низкий			
	Контрольная		Экспериментальная		Контрольная		Экспериментальная		Контрольная		Экспериментальная	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Мотивационный	12,9	18,1	12,9	27,7	35,4	40,5	35,6	50,1	51,7	41,4	51,5	22,2
Когнитивный	17,3	22,7	17,4	31,4	28,7	34,1	28,6	43,6	54	43,2	54	25
Деятельностный	18,8	23,8	18,7	33,5	35,5	40,8	35,7	50,4	45,7	35,4	45,6	16,1
Общая средняя оценка	16,3	21,5	16,3	30,9	33,2	38,8	33,3	48	50,5	39,7	50,4	21,1

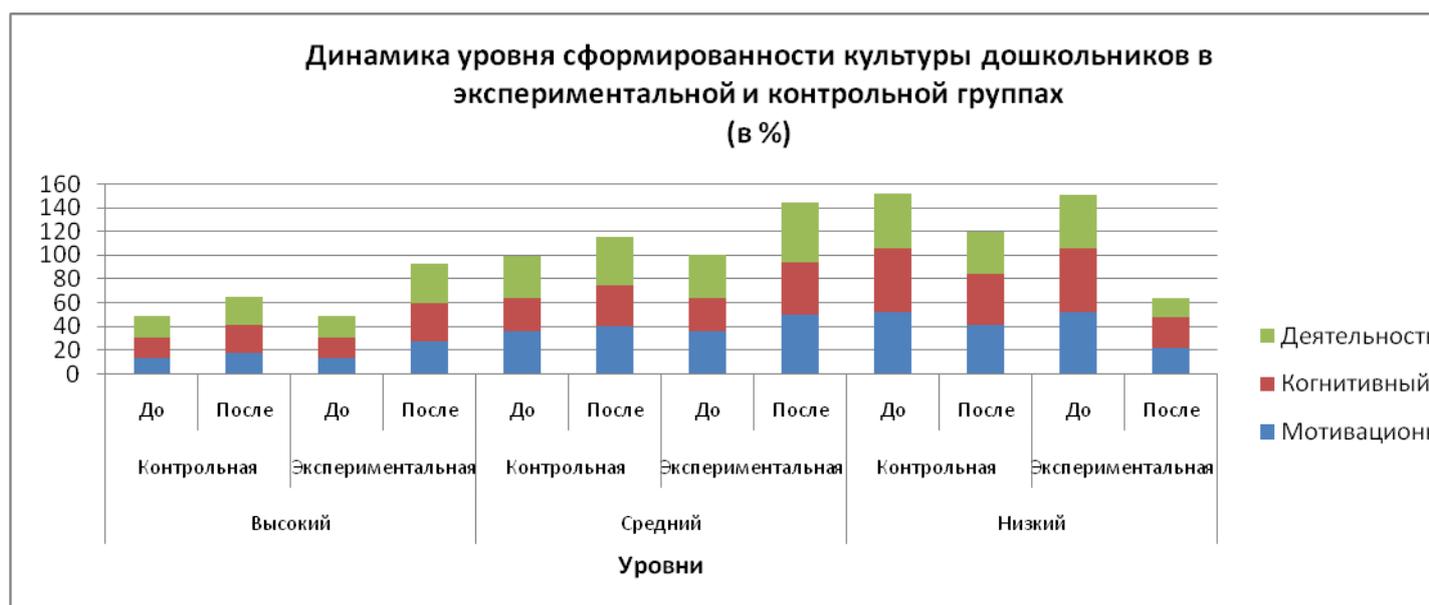


Рис. 4. Общая средняя динамика уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников в экспериментальной и контрольной группах (контрольный этап эксперимента)

Динамика уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в экспериментальных и контрольной группах показал значительные различия в сравниваемых группах. В экспериментальной группе, где проверялся комплекс социально-

культурных условий, прирост уровня сформированности основ здорового образа жизни составил 29,3 %. В контрольной группе, по результатам контрольного среза большинство дошкольников продолжают находиться на низком и среднем уровнях социализации.

Сопоставление результатов, полученных в экспериментальной и контрольной группах, позволяет нам сделать вывод о том, что формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий проходит успешней в условиях реализации комплекса социально-культурных условий и авторской программы «Будь здоров, малыш».

Таким образом, данные диагностического исследования выявили повышение всех показателей – двигательной активности, эмоционального восприятия, творческого мышления. Это связано с тем, что проведенная целенаправленная работа по реализации комплексной педагогической программы «Будь здоров, малыш» способствовала развитию здоровьесберегающих ценностей и социально-нравственных качеств личности, ее спортивно-оздоровительной деятельности, познавательных и коммуникативных умений и навыков, эмоционального восприятия, творческого мышления, памяти и интеллектуальных способностей. Результатом экспериментальной работы явилось повышение у детей мотивации к получению знаний, умений и навыков основ здорового образа жизни, оценки взаимоотношений и поступков людей в соответствии с приоритетными ценностями основ здорового образа жизни, понимании личностной позиции в сохранении и приумножении своего здоровья и здоровья окружающих их людей.

На каждом этапе исследования решались поставленные задачи, в соответствии с которыми определялись основные направления работы. На всех этапах выдерживался общий замысел концепции, исследовался процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, проверялась и дорабатывалась теоретическая модель и комплексная педагогическая программа. Для этого был налажен непрерывно

действующий мониторинг получения, хранения, обработки и оперативного представления обновляемой информации о критериях уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Опытно-экспериментальная работа подтвердила верность всех результатов проведенного социально-педагогического эксперимента. Приведенные факты в совокупности могут служить достаточным подтверждением достоверности сделанных ранее теоретических выводов и выдвинутой гипотезы. Таким образом, в ходе экспериментального исследования были реализованы поставленные цели, задачи, подтверждена рабочая гипотеза.

Выводы по 2 главе.

1. В диссертационном исследовании проведен анализ деятельности учреждений дополнительного образования по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в России и за рубежом. В диссертации подчеркивается, что с одной стороны, процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий находит свою реализацию в определенных формах, позволяющих детям формировать основы здоровьесберегающих ценностей, получать знания о гигиене тела, осуществлять различного рода физическую нагрузку, осваивать способы укрепления организма, принимать активное участие в различного рода оздоровительных и спортивных мероприятиях; с другой стороны, в организации деятельности данных учреждений мы наблюдаем отсутствие системного подхода и фрагментарного использования игровых технологий в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников. Вместе с тем, широкое распространение игровых, обучающих, адаптационных технологий социально-культурной деятельности, обладающих несомненным потенциалом и возможностями, еще не получило должных решений в масштабах существующих на сегодняшний день учреждений дополнительного образования. Комплексное воздействие игровых технологий на дошкольника позволит: перенести личность со ступени потребителя здоровьесберегающих ценностей, до ступени их создателя; способствовать проявлению и росту двигательной активности ребёнка, совершенствованию знаний и навыков здорового образа жизни; развивать коммуникативные навыки, формировать особое пространство для самореализации, развития и совершенствования психофизиологических возможностей личности с учётом предыдущего опыта и новых достижений; формировать систему знаний, компетентность, помогающую справляться с различными ситуациями и др. Использование возможностей игровых

технологий в целях психофизического оздоровления детей позволяет эффективно формировать культуру здоровья дошкольников.

2. Констатирующий этап эксперимента включал в себя формирование контрольной и экспериментальной групп участников эксперимента; определение методов диагностики сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий; оценку уровня исходного состояния сформированности основ здорового образа жизни дошкольников на основе выделенных критериев, показателей и уровней сформированности основ здорового образа жизни. В результате констатирующего этапа эксперимента мы выяснили, что большинство дошкольников имеют недостаточный уровень сформированности основ здорового образа жизни, что актуализирует необходимость проведения целенаправленной педагогической работы с детьми.

3. Мы предположили, что игровые технологии, потенциал социально-культурной деятельности, при соблюдении выявленных нами социально-культурных условий, может способствовать сформированности основ здорового образа жизни дошкольников.

4. Формирующий этап экспериментальной работы заключался в апробировании теоретической модели формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, а также разработку комплексной педагогической программы в соответствии с разработанными организационно-педагогическими условиями; в проведении повторной диагностики уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников.

5. Была разработана авторская педагогическая программа «Будь здоров, малыш». Она рассчитана на работу с дошкольниками на 2 года и направлена на формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий. После проведения педагогической работы по программе «Будь здоров, малыш», для оценки эффективности педагогического воздействия мы осуществили изучение уровня

сформированности основ здорового образа жизни дошкольников с помощью анкет, которые применялась нами на констатирующем этапе эксперимента.

6. Результаты анкетирования показали, что у большинства участников, вошедших в экспериментальную группу, после проведения педагогической работы уровень сформированности основ здорового образа жизни повысился, что говорит о положительном влиянии проведенной педагогической работы.

7. Авторская педагогическая программа «Будь здоров, малыш», составленная на основе игровых технологий оказала эффективное воздействие на процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Заключение

Цель диссертационного исследования заключалась в научном обосновании педагогического потенциала игровых технологий в формировании основ здорового образа жизни дошкольников.

Проведенный теоретический анализ по проблеме формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий позволил сформулировать выводы, подтверждающие верность исходной гипотезы.

Анализ научной литературы показал, что формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий представляет собой продукт длительного исторического познания, содержание которого меняется и обогащается по мере углубления познания человеком объективной действительности.

Проведенный контент-анализ, включающий в себя анализ концептуальных, организационных и методических процессов, позволил не только достичь четкости в определении самого понятия «основ здорового образа жизни », выявить как его признаки, так и области применения, но и рассмотреть данное понятия с позиций социально-культурной деятельности в качестве самостоятельного направления в образовательной работе для решения задач, направленных на формирование основ здорового образа жизни.

Процессуальное рассмотрение формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий является, прежде всего, анализом структуры данного процесса и функциональной взаимосвязи его элементов.

Использование метода ретроспективного анализа формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий позволил сделать вывод о том, что данный процесс следует рассматривать как исторически обусловленный, педагогически направленный и социально востребованный.

Феномены «культура», «здоровье», «основ здорового образа жизни » рассмотрены с позиций антропологического, социологического, философского, культурологического подходов, выявлено их родовые понятия. Процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий проанализирован в исторической ретроспективе, с позиций социоатрибутивной, антропоцентристской, трансцендентной, информационно-семиотической, духовно-смысловой, культурологической концепций, а также с позиций психодинамической, аналитической, гуманистической, когнитивной, бихевиористической концепций личности, теории социального научения.

В исследовании проанализированы основные подходы (семантический, антропологический, философский, аксиологический, эвристический, деятельностный, суммативный, социологический) к формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Междисциплинарный анализ подходов к проблеме формирования основ здорового образа жизни дошкольников показывает, что данный феномен превратился в самостоятельную междисциплинарную область исследований, данное понятие нашло свое применение и в других предметных областях, получив, соответственно, иное специфическое толкование. При этом, данные подходы не являются взаимоисключающими, это просто разные взгляды и контексты рассмотрения одних и тех же явлений.

Анализ основных источников показал, что основ здорового образа жизни – это вид деятельности, который осуществляется и развивается, если обеспечиваются ее специфические признаки. Под культурой здоровья понимается часть общей культуры, отражающей уровень образованности индивида, в которой собраны ценности здоровой и нравственной жизни, опыт и знания предков, это гармоничная система естественных состояний жизнедеятельности, характеризующаяся способностью организма к совершенной саморегуляции, поддержанию гомеостаза, самосохранению и

самосовершенствованию соматического и психического статуса, при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватном приспособлении к изменяющейся окружающей среде (физической, биологической, социальной), использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций.

Формирование основ здорового образа жизни дошкольников рассматривается как сложный процесс вхождения дошкольника, как субъекта оздоровительной деятельности, в социум, в результате которого происходит усвоение определенной системы здоровьесберегающих знаний, социальных норм, обеспечивающих развитие личности в соответствии с ее интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, получение навыков обоснованного ведения здорового образа жизни, позволяющих дошкольнику функционировать как полноправный член общества.

Целью формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в современном образовательном процессе является, прежде всего, воспитание представлений о значимости здорового образа жизни в целом, о духовных основаниях личности, обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной основе.

В исследовании доказано, что социально-культурная деятельность, в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников, представляет собой органическую составную часть единого педагогически значимого процесса использования игровых технологий и выступает в роли посредника между культурной средой и микромиром личности.

Нами выявлено, что в дошкольном возрасте закладываются основы личностного становления ребёнка, основы здоровьесберегающих и

культурных ценностей, его активности в проявлении выбора позиции, развиваются его физические и духовные способности, способности к ответственности за себя и окружающий его мир. В исследовании доказано, что игра является тем основным механизмом, благодаря которому дошкольники усваивают социокультурные нормы, приобретают знания об окружающем мире и самом себе. В данный возрастной период формируются задатки, способности и потребности ребенка, закладываются основы здорового образа жизни, вырабатывается определенная система ценностей, включающая в себя, в том числе, основы основ здорового образа жизни

В диссертации последовательно раскрыто содержание понятий «двигательная активность», «эмоционального восприятия», «творческое мышление», представляющих собой основные параметры формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Сущность формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий представляет собой процесс последовательного педагогического воздействия на ребенка, направленный на получение навыков ведения здорового образа жизни, развитие активности и коммуникабельности, предполагающий осуществление деятельности в соответствии с рекреативными потребностями и запросами дошкольников направленных на формирование, укрепление и сохранение физического, психического здоровья.

Специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий определяется ее особым развивающим потенциалом, который базируется на формах, средствах и методах социально-культурной деятельности, направленных на развитие личности как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Социально-культурные условия формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий включают в себя: организацию педагогического процесса в учреждениях дошкольного образования на основе разработанной модели и программы, который бы инициировал познавательную активность дошкольников, направленную на здоровый образ жизни, оказывал благотворное влияние на их эмоциональную сферу; удовлетворение познавательных потребностей каждого с учетом возрастных и индивидуально-личностных особенностей дошкольников, при их активной включенности в социально-культурную деятельность, ориентированную на гигиеническое обучение и воспитание детей; реализацию творческого потенциала личности для ее самоопределения, саморазвития; наличие подготовленных кадров для организации процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников, владеющих методикой использования игровых технологий.

В качестве инструментов формирования основ здорового образа жизни дошкольников нами использован комплекс технологий социально-культурной деятельности, включающий в себя: педагогические технологии (технология сотрудничества, культуровоспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам детей, технология развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности, технология саморазвития), здоровьесберегающие технологии (оздоровительные технологии, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания, технологии профилактики заболеваний, технологии реабилитации соматического здоровья, технологии санитарно-гигиенической деятельности, технологии организации здорового и безопасного образа жизни, технологии профилактики здоровья и пр.), игровые технологии (гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм и пр.).

В исследовании показано, что игровые технологии обладают определенным спектром целевых ориентаций, к числу которых относят:

дидактические, воспитывающие, развивающие, социализирующие. Использование методов игровых технологий в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников имеет исключительное значение и позволяет эффективно организовать познавательную, творческую, коммуникативную и двигательную деятельность дошкольников, в процессе которой они получают достаточные для здоровьесберегающей ориентации знания.

В исследовании показано, что процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, по сути, новая философия, требующая инновационных методологических подходов к построению системы комплексного здоровьесберегающего формирования личности.

Такой подход позволяет личности дошкольника не только адаптироваться к изменениям в разносторонней спортивно-оздоровительной деятельности, но и развивать знания, умения и навыки основ здорового образа жизни, научиться выносить суждения и предпринимать различные действия.

В диссертации определены основные задачи, направленные на эффективное решение исследуемой проблемы, к числу которых отнесены: приобретение и усвоение знаний и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание основ здорового образа жизни (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха, досуга и т. д.); воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, толерантности; воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключая жестокость, насилие над личностью; воспитание потребности в занятии физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека; формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром и пр.

Разработанная теоретическая модель формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, в которой

представлены предпосылки и факторы формирования данного процесса, принципы и функции, на которых базируется деятельность данной системы, средства, формы, методы, виды и технологии социально-культурной деятельности, механизмы реализации данной модели. Данная модель содержит концептуально-целевой, организационно-технологический и диагностико-результативный блоки, ориентированные на обеспечение единства культурного пространства для здорового образа жизни.

Методологический анализ принципов и функций, лежащих в основе построения процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий позволил классифицировать их по содержанию и по форме организации.

Для определения уровня сформированности основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий нами использован уровневый подход, применены качественные параметры и значимые компоненты, а именно: показатели (двигательная активность, эмоциональное восприятие, творческое мышление); значимые компоненты (мотивационный, поведенческо-деятельностный, когнитивный); уровни (низкий, средний, высокий).

С целью эффективности формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий нами определены показатели данного процесса, к числу которых мы отнесли: аксиологический (осознание дошкольников своего здоровья, убежденность в необходимости вести здоровый образ жизни, формирование осознанных установок к здоровью, основанных на положительных интересах и потребностях и пр.), гносеологический (приобретение необходимых для процесса формирования основ здорового образа жизни знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интерес к собственному здоровью и пр.), здоровьесберегающий (формирование системы ценностей и установок по гигиене, по уходу за собой, одеждой, местом проживания и окружающей средой, соблюдение режима труда и отдыха и пр.),

эмоционально – волевой (проявление психологических механизмов, формирующих положительный или отрицательный эмоциональный фон жизнедеятельности человека, что имеет серьезное значение для сохранения его здоровья), экологический (человек есть биологический вид, существующий в природе, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами), физкультурно-оздоровительный (предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение болезней, повышение адаптационных резервов и общей работоспособности) Таким образом, разработанная нами теоретическая модель, представляющая собой совокупность взаимосвязанных компонентов, позволяет эффективно, целенаправленно и структурировано построить педагогическую работу по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

Анализ деятельности учреждений дополнительного образования показал, что с одной стороны, процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий находит свою реализацию в определенных формах, позволяющим детям формировать основы здоровьесберегающих ценностей, получать знания о гигиене тела, осуществлять различного рода физическую нагрузку, осваивать способы укрепления организма, принимать активное участие в различного рода оздоровительных и спортивных мероприятиях; с другой стороны, в организации деятельности данных учреждений мы наблюдаем отсутствие системного подхода и фрагментарного использования игровых технологий в процессе формирования основ здорового образа жизни дошкольников.

Для экспериментальной проверки гипотезы исследования нами была осуществлена опытно-экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий, определен комплекс социально-культурных условий, разработана и

апробирована комплексная педагогическая программа «Будь здоров, малыш».

Итоги экспериментального исследования позволили подтвердить эффективность внедрения теоретической модели и предложенной комплексной педагогической программы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абу Али Ибн Сина (Авицена). Канон врачебной науки. Ташкент, 1956. – 556с.
2. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М., 1980. – 335с.
3. Акмеология профессионального образования [Текст]: сб. материалов 8-й Всерос. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 15 марта 2011 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; отв. ред. О. Б. Акимова. Екатеринбург, 2011. 208 с.
4. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения. Материалы 3-го Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине (25-27 февраля 2012 г., Москва) / Под ред. чл.-корр. РАМН, проф. В.Р. Кучмы. – М., 2012.- 477с.
5. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт. – сост.е. Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 151 с.
6. Алпацкий И.И. Культуроохранные технологии социально-культурной деятельности в системе патриотического воспитания молодежи: Автореф. дис. канд. пед. наук. / И.И. Алпацкий. – Тамбов, 2004. – 24с.
7. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
8. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Кн. 2. Казань: Издательство Казанского ун-та, 2008. – 320 с.
9. Андрейченко Г.В. Павлова И.Н. Концепции современного естествознания. Справочник для студентов. – Ставрополь, 2005. – 187с.
10. Армстронг М. Практика управления человеческими ресурсами / М. Армстронг. – СПб., 2005. – 566 с.
11. Асмус В.Ф. Античная философия. – М.: Высшая школа, 1976. – **315с.**

12. Баевский Р. М. Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболевания. - М., 1997. - 236с.
13. Балакина Т.И. Мировая художественная культура. Россия IX – нач. XX века. – М., 2000. – 520с.
14. Баллер Э.А. Культура. Человек. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., 1984. – 256 с.
15. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. 2-е изд. - М., 1994. - 400с.
16. Бехтерев В.М. Избранные работы по социальной психологии. – М., 1994. – 400 с.
17. Богомолов А.С. Античная философия. – М., 2001. – С.51-53.
18. Бодалев А. А. Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 245с.
19. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды. – М. – В., 1997. – 315с.
20. Большая Советская энциклопедия. – М., 1989. – 805с.
21. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., Физкультура и спорт, 1990. – 212с.
22. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
23. Букатов В.М. Педагогические таинства дидактических игр. - М. 2009. - 152 с.
24. Буланова-Топоркова М.В. Педагогические технологии: учеб. пособие. – М.: Издательский центр «МарТ», 2006. С.5.
25. Быстрова Л.Н. Мир культуры. – М., 2000. – 215с.
26. Вайнер Э.Н. Общая валеология. – Липецк, - 1998. – С.183.
27. Вайнер Э.Н. Общая валеология. – Липецк: Липецкое издательство, - 1998. – С.183.
28. Валеологические аспекты образования // Под ред. Э.М. Казина. Кемерово, 1995. – 165с.

29. Василюк Ф.Е. Постклассическое мышление в психиатрии (К методологии психотехнической теории) // Пути обновления психиатрии. – Выпуск 2. – НПА, 1992. – С.134-148.
30. Венгер Л.А. «О развитии познавательных способностей ребенка» М., «Знание», 1978. – 188с.
31. Виленская М.Я., Дашкевич О.В., Коган В.З. Индивидуальность личность и ее проявления в стиле жизни и профессиональной деятельности // Теория и практика высшего педагогического образования: Межвузовский сборник научных трудов / Под ред. Академика РАО проф. В.А. Сластенина. – «Прометей», 1993. – С.63-72.
32. Виппер Р.Ю. История средних веков / Р.Ю. Виппер. – СПб., 2000. – 535с.
33. Возникновение идеи здоровьесбережения в Древнем Риме. URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/07/16/formirovanie-osnov-zdorovesberegayushchego-povedeniya-detey-starshego>.
34. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. пособие для студентов пед. институтов. Под ред. проф. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 1973. – 288 с.
35. Воронцова В.Г. Педагогическая валеология и гуманизация образования: историко-педагогический аспект / В.Г. Воронцова // История педагогики сегодня. СПб, 1998. - С. 120-134.
36. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. Под ред. В.В.Давыдова. - М.: Педагогика, 1991. - 479 с.
37. Выготский Л.С. Психологическое значение игры // Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
38. Вялков А.И. Современные проблемы состояния здоровья населения Российской Федерации / А.И. Вялков // Пробл. управления здравоохранением. – 2009. - № 3. С. 14-18.

39. Граевская Н. Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практических занятий. Учебное пособие. М. Советский спорт, 2004г., с. 69.
40. Гребенюк В.П. Публичные зрелища петровского времени и их связь с театром, изд. 4-е перераб. и доп. – М., 2005. – 141с.
41. Гуревич П.С. Философия культуры. М.: «Аспект пресс». – 1995.
42. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка: Т. 1-4. – М., 1991. – Т. 2. – 217с.
43. Демин А.К., Демина И.А. Как нам защитить здоровье новых поколений детей, подростков, молодежи – стратегическое достояние России? / Материалы Всероссийского форума по политике в области общественного здоровья «Образование в области здоровья и укрепления здоровья среди детей, подростков и молодежи в России». – Москва, 1999. – С.12.
44. Деркунская В.А. Диагностика основ здорового образа жизни дошкольников: учеб. пособие / В.А. Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 345с.
45. Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т.Д. Марцинковской. - М.: Гардарики, 2000. – 255 с.
46. Детский сад и Прогимназия «ЛИМПИК» г. Санкт-Петербург. URL: http://lympic.ru/education/?page_id=101.
47. Деятельность МДОУ ЦРР д/с № 57 «Катюша» г. Тамбова. URL: <http://toipkro.ucoz.ru/forum/11-23-1>.
48. Деятельность по формированию основ здорового образа жизни дошкольников МБДОУ детский сад комбинированного вида № 68 «Яблонька» г. Тамбова. URL: <http://detsad68.ucoz.ru/index/pitanie/0-51>.
49. Деятельность учреждений дошкольного образования в России. URL: <http://www.elitora.ru/detsad/38>.
50. Добролюбов Н.А. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1986. – 346 с.

51. Довгая Н., Перельгина О. Об особенностях развития эмоциональной сферы. // Ребёнок в детском саду. – 2005 – №5. С. 18-21.
52. Доклад о состоянии здравоохранения в Европе. World Health Organization, 2002. URL: <http://www/euro/who.int/documtn/her/e76907>
53. Дополнительное образование детей: сб. норм. Документов (1991-1993). Ч. I. / сост. А.К. Бруднов, В.А. Березина, Е.В. Пахомова. М., 1993. – 515с.
54. Дыхан Л.Б., Кукушкин В.С., Трушин А.Г. Педагогическая валеология Уч. пособие для студентов педагогических вузов/ Под ред. В.С. Кукушкина. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. – 528 с.
55. Ефремов В.И. Творческое воспитание и образование детей на базе ТРИЗ / В.И. Ефремов. – Пенза: Уникон-ТРИЗ, 2001. – 210 с.
56. Зайцев Г.К. Валеология: Основ здорового образа жизни : Книга для учителей и студентов педагогических специальностей / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – М.: Бахрах-М, 2003. – 272 с.
57. Зильбенман Д.Б. Межуев В.М. Культура // БСЭ. В 30т./ Под редакцией М. Прохорова: 3-е изд. Т.13. – М.: Советская энциклопедия, 1972. – С.594.
58. Зимняя А. Н. Педагогическая психология — М., 2000. – 420с.
59. Иванов Г.И. Основ здорового образа жизни и её реализация в современных условиях // Истоки. 2003 . – № 1. – С. 11-13.
60. Иванова М.Г. Здоровье как предмет исследования в психологии [Текст] / М.Г. Иванова // Психологическая наука и образование. – № 3. – 2006. – С.99.
61. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. - 1982. - Т.45. - № 4. - С. 29 — 33.
62. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – №. 4. – С. 29–33

63. Изуткин Д.А. Здоровый образ жизни как основа профилактики. – М., 1982. – 20с.
64. История зарубежной психологии. Тексты. Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. – М.: МГУ, 1986. 115 с.
65. История мировой культуры / научн. ред. Г.В. Драч. – Ростов-на Дону, 2000. – 345с.
66. Казакова И.В. История и теория мировой культуры: учеб.-метод. Пособие / И.В. Казакова (авт.-сост.). – Минск, 2010. – 664 с.
67. Кант И. «Лекции по этике». – М.: «Республика», 2000 г. – 715с.
68. Кант И. Сборник сочинений в 6т. – Т.5. – М., 1996. – С.7.
69. Карл Г. Юнг «Человек и его символы». – СПб.: Б.С.К., 1996. – 320с.
70. Качан Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и ЗОЖ. – Новокузнецк, 2002. – С.45
71. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1978. – 350с.
72. Клибанов А.И., Митрохин Л.Н. Крещение Руси: история и современность. – М., 1988. – 300с.
73. Коган Л.Н. Культура и технология. – Проблемы планирования, прогнозирования, управления и изучения культуры как целого. Тезисы научн. – практ. Семинара. Ч.1. – Пермь, 1981. – С. 20.
74. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь. – М., 1999. – 245с.
75. Колбанов В.В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии // Сб. научн. тр. – Л., 1996. – С.55-61.
76. Комарова Т.С., Куцакова Л.В., Павлова Л.Ю. Трудовое воспитание в детском саду. - М.: 2005. – 315с.
77. Коммуникативные игры. URL: <http://www.ds1-gkan.edu.cap.ru/?eduid>.

78. Конев В.А. Курс «Философия образования» (культурантропологический аспект)». Вып. 6. – Самара: СИПКРО, 1996. – 92 с.
79. Кони́на Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. – М., Айрис-пресс, 2007. – 515с.
80. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2004. - № 1. 199с.
81. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2004. - № 1. 199с.
82. Корнер А.И. История средневековой медицины. Киев. 1893. 1т. С.23.
83. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – СПб.: Питер, 2005. – **556с.**
84. Краткая медицинская энциклопедия. - М., 1989. – 345с.
85. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А. Карпенко. – М., 1985. – 431 с.
86. Кудрявцев В. Т. Психологические основы развивающей педагогики оздоровления в свете идей А. В. Запорожца / В. Т Кудрявцев // Вопросы психологии. – 2005. – № 5. – 102 с.
87. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.
88. Куксова Н.А. Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни : из опыта инновационной работы дошкольного центра развития ребенка г. Новополюцка. – Витебск: ГУДОВ «ВО ИРО», 2012. – 51с.
89. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Учебное пособие. 3-е изд. – М.: Издательство УРАО, 1997. – 245с.
90. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. - М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт», 2002. – 320с.

91. Культура – человек – философия: к проблеме интеграции и развития. // Вопросы философии. – 1982. – № 1. С. 12-14.
92. Культурология: Учебное пособие / составитель и ответств. Редактор А.А. Радугин. – М., 2002. – 304 с.
93. Лазарев М.Л. Здравствуй! [Текст]: учеб. метод. пос. для педагогов дошк. образ. учрежд. / М.Л. Лазарев; - М.: Мнемозина, 2004. – 248 с.
94. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Учеб.-метод. пос. для педагогов дошк. образ. учрежд. - М.: Мнемозина, 2004. - 248 с.
95. Левинская О.Л. О терапевтах и философской традиции рассуждений *in utramque* // *Mathesis*. Из истории античной науки и философии. – М., 1991. – 300с.
96. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. – М., 1983. – 315с.
97. Леонтьев Д.А. Значение и личностный смысл: две стороны одной медали. // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 5.- С. 19-30.
98. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. М.: АПН РСФСР, 1951. – 676 с.
99. Линтон Р. Культурные основания личности //Культурология.- №4.-С.6-22.
100. Лихачев Д.С. Декларация прав культуры. Известия № 90 от 24.05. 2006.
101. Локк Дж. Соч.: В 2 т. – Т. 2. – М., 1960.
102. Магин В.А. «Формирование основ здорового образа жизни личности будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки». Диссертация на соискание ученой степени к.п.н. Ставрополь. 1999 г., 165с.
103. Магура М. Культура организации. Секреты мотивации: или мотивация без секретов / М. Магура, М. Курбакова. – М., 2004. – 687 с.
104. Малая медицинская энциклопедия. – М.: Медицинская энциклопедия. 1991 –1996 гг. – 721с.

105. Малышева А.Н. «Педагогический потенциал рекреативных технологий в формировании основ здорового образа жизни студенческой молодежи». Диссертация на соискание ученой степени к.п.н. 2012 г. 241 с.
106. Мангер Т.Э. Диверсификация системы непрерывного образования в социально-культурной сфере: теория, методология, практика: монография / Т.Э. Мангер. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2007. – 243 с.
107. Маринина М.Г. «Формирование основ здорового образа жизни младших школьников». Диссертация на соискание ученой степени к.п.н., Волгоград, 2005 г. – 225с.
108. Маркарян Э.С. Теория культуры и современная наука. – М.: Мысль, М., 1983. – 284с.
109. Мартыненко А.В., Валентик Ю. В., Полесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М., 1988.
110. Мацуура Ё., Кондо М., Моримого Х. и др. Курс физического воспитания детей дошкольного возраста. Токио: Гаккэн, 1986. Япония.
111. Межуев В.М. Культура как проблема философии // Культура, человек и картина мира. 5-е изд., - М., 2005. – 520с.
112. Мельников М.Н. Игровой фольклор// Мельников М. Н. Русский детский фольклор. – М.: Просвещение, 1987. – 195с.
113. Методы психологической диагностики в работе детского психолога. – М., 1992. – 234с.
114. Минкин Е. М. От игры к знаниям. – М., 1983. – 183с.
115. Минкин Е. М. От игры к знаниям. – М., 1983. – 220с.
116. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: уч. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2008. – 192 с.
117. Моздокова Ю.С. «Содержание социально-культурной интеграции» М.: Ежемесячный научно-практический журнал «Человеческий капитал» №4(10) 2008. С. 34-43.

118. Мудрик А.В. Социализация человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.
119. Мудрик А.В. Социальная педагогика: учебник для студ. высш.учеб. заведений / А.В. Мудрик. – 6-е изд., перераб. и доп. – М., 2007. – 224 с.
120. Муравьев Е.М., Богоявленская А.Е., Справочник администрации школы по организации учебно-воспитательного процесса. – Центр «Педагогический поиск», 2002. – 245с.
121. Непомнящая Н.И. Становление личности ребенка 6-7 лет. – М.: Педагогика, 1992. – 315с.
122. Новиков, А.М. Принципы построения системы непрерывного профессионального образования / А.М. Новиков // Педагогика. – 1998. – №5. С. 11-17.
123. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. – М., 1996. – 374с.
124. Олпорт Г. Личность в психологии. СПб., 2002. – 320с
125. Оптимальная двигательная активность. Учебно-методическое пособие для вузов. Составители: И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева, Воронеж, 2007г.
126. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы / Под ред. Р.Н. Сердюковской. – М., 1993. – 315с.
127. Организация образовательного процесса в МДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 123» г. Воронежа. URL: <http://www.ds123.vrn.ru/docs/active/progr.pdf>.
128. Осипов Е.А. Русская земская медицина / Е.А. Осипов. – М.: 1899. – 273с.
129. Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М.: ГНОМ и Д, 2000. – 155с.

130. Пархоменко И.Т. Радугин А.А. Культурология в вопросах и ответах. – М., 2001. – 215с.
131. Петленко В.П. Интегративная медицина XXI века: валеологические проблемы // III нац. конгр. По профилактической медицине и валеологии. – СПб, 1996. – С.9-12.
132. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения / Н.И. Пирогов. – М.: АПН СССР. – 1953. – 751 с.
133. Поздеева Т.В. «научное обоснование концепции и организационной модели здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи». Диссертация на соискание ученой степени доктора медицинских наук, Минск, 2008 г. – 85с.
134. Познавательные игры. URL:<http://www.maam.ru/detskijsad/igry-poznavatel'nogo-razvitiya.htm>.
135. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: 2000. – 356с.
136. Понятие «основ здорового образа жизни » в педагогике. URL:http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=2892.
137. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). - СПб.: СОЮЗ, 1998. - 256с.
- 138.** Продуктивные игры. URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/risovanie/2014/03/21/ispolzovanie-igry-v-razvitiy-produktivnoy-deyatelnosti-detey>.
- 139.** Психологический словарь / под ред. В.В. Давыдов и др.-2-е изд. перераб. и доп.-М.: Педагогика-ПРЕСС, 1998. - 440 с.
140. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений. Ростов н/Д: Феникс, 1998. – 544 с.
141. Работа ГОУ Детский сад № 1765 г. Москвы. URL:https://deti.mail.ru/kindergarten_1844/.
142. Работа детского элитарного клуба ИНСАР г. Санкт-Петербурга (негосударственный образовательный центр). URL:<http://www.insar.org/main/razdely/czentr-razvitiya-detey>.

143. Работа МОУ «Слудкая начальная школа – детский сад» Республики Коми. URL: <http://www.eduprinciple.ru/primejs-362-1.html>.
144. Работа по формированию и укреплению основ здорового образа жизни дошкольников в МБДОУ г. Липецка. URL: <http://mdou96lip.ru/index.php?id=110>. URL: <http://mdou20.ru/health>.
145. Работа по формированию основ здорового образа жизни дошкольников в Детском саду №2353 (физкультурно-оздоровительный) г. Москвы. URL: <http://orgpoisk.ru/info/id/6890>.
146. Работа по формированию основ здорового образа жизни дошкольников в МБДОУ детский сад комбинированного вида «Изумрудный город» г.Тамбова. URL:<http://diss.seluk.ru/pr-kulturologiya/761299-1-obrazovatel'naya-programma-municipalnogo-byudzhetnogo-doshkolnogo-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya-detskogo-sada-kombi.php>.
147. Работа центра развития ребенка Детский сад № 474 г. Москвы. URL: <http://detsad474.narod.ru/Medecine.html>.
148. Рабочая книга школьного психолога. Под ред. И.В.Дубровиной. М.: Просвещение, 1991. – 292с.
149. Разумов А.Н. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В. А. Пискунов. – М., 1996. – 413 с.
150. Резанова Н.И. Основ здорового образа жизни : социогендерный анализ. // Ориентиры культурной политики: материалы конференции-семинара молодых ученых «Науки о культуре шаг в 21 век». – М., 2000. – Выпуск № 7. – С. 34-36.
151. Резник Ю.М. Специфика антропологического подхода в социальном познании и изменении // наука о культуре и социальная практика: антропологическая перспектива. – М., 1998. – С.87.
152. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Дайджест, 1994. – 435с.

153. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб: Издательство «Питер», 2008. – 712 с.
154. Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения / Под ред. Ю.П. Лисицына. - М., 1987. – 520с.
155. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
156. Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ / Н.Ю. Савельева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 464 с.
157. Сайко Э.В. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции // Мир психологии. – 2000. № 1. С. 20-23.
158. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие / Г. К. Селевко – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
159. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: теория и методика воспитания. - М.: Академия, 2007. - 336 с.
160. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. — СПб.: Речь, 2005. — 384 с.
161. Семенникова Л.И. Россия в мировом сообществе цивилизаций. – М., 1994. – 320с.
162. Семенов В.С. Культура и развитие человека. // Вопросы философии. – 1992. – № 4. С.15-29.
163. Сивашинская Е.Ф. Педагогика. – Брест: Изд-во БрГУ имени А.С. Пушкина, 2009. – 350с.
164. Сидоров Е.Ю. Культура мира и культура России // Полис, 1998. № 5, - С. 106-113.
165. Скумин В.А. Основ здорового образа жизни – фундаментальная наука о человеке. – Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. – 132 с.

166. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопросы философии. – 1985. - № 7. – С.81.
167. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2010. – 299с.
168. Смит А. Исследование о природе и причинах богатства народов. – М., 1962 г. – 315с.
169. Современные технологии социально-культурной деятельности: Учеб. пособие / Отв. ред. Е. И. Григорьева. Тамбов, 2002. – 284с.
170. Содержание воспитания и обучения детей в Дошкольном образовательном учреждении МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 164» г. Воронежа. URL: http://www.detskij-sad-164.ru/dokumenty/programma_razvitija_2014-2018.pdf.
171. Сорокин П.А. Человек. Цивилизация. Общество. – М., 1992. – С.218.
172. Специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в Америке и Канаде. URL: <http://bmsi.ru/doc/beee412d-fc7a-478a-a319-8e1db7de8bc6>.
173. Специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в Финляндии. URL: <http://bmsi.ru/doc/beee412d-fc7a-478a-a319-8e1db7de8bc6>.
174. Специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в Чехии и Словакии. URL: <http://bmsi.ru/doc/beee412d-fc7a-478a-a319-8e1db7de8bc6>.
175. Специфика формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий в Великобритании, Дании, Германии, Китае, Корее. URL: <http://bmsi.ru/doc/beee412d-fc7a-478a-a319-8e1db7de8bc6>.
176. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – Киев: Просвещение, 1987. – 72 с.
177. Сюжетно- ролевые игры. URL: <http://www.openclass.ru/node/288824>

178. Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: «Бахрах», 1996. – 245с.

179. Теория и методика физического воспитания. Учеб. вузов физ.культуры. Под общей ред. Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд.2-е испр. И доп.(в 2-х.). М.: «Физкультура и спорт»,2001-530 с.

180. Теория и методика физической культуры дошкольников / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС. – М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656с.

181. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Г. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008 – 656 с.

182. Торосян В. Г. Культурология: История мировой и отечественной культуры / В.Г. Торосян. – М., 2005. – 345с.

183. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. – М.: Просвещение: Владос, 1995. – 291 с..

184. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. – М: Учпедгиз, 1953. – в 2 т. Т.1. С.117.

185. Физиотерапия / Н.Г. Соколова, Т.В. Соколова. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 314 с.

186. Филиппова С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. – с.101–108.

187. Филосовский словарь. – М., 1987. – 225с.

188. Формирование здорового образа жизни дошкольников в «Центре развития ребенка – детском саду №182» г. Воронежа. URL: <http://www.resobr.ru/materials/1465/45819/>.

189. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988. — 285с.
190. Формирование основ здорового образа жизни подрастающего поколения: проблемы, становление и развитие». Диссертация на соискание ученой степени к.п.н., Екатеринбург. 2012 г. — 165с.
191. Формирование физического, интеллектуального, нравственного, психологического, социального здоровья в ДООУ № 22 Санкт-Петербурга. URL: <http://www.детсад22.рф/index/ozdorovlenie/-59-0-59>.
192. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. — М., 1991. — 450с.
193. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. — М.: Наука, 1991. — 315с.
194. Фридрих С. Перлз Гештальт-подход. Свидетель терапии: Психотерапия, 2007. — 285с.
195. Херсковиц М. Культурная антропология / М. Херсковиц. — М., 1955. — 286 с.
196. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — М.: Просвещение, 1984. — 345с.
197. Царегородцев Г.И. Общая патология человека и методология медицины / Г.И. Царегородцев // Вестник РАМН. — 1998. — № 10. — С.41 —45.
198. Чавчавадзе Н.З. Человек — культура — ценности // Вопросы философии. — 1991. — № 6. — С.66.
199. Чадаева С.В. Православный монастырь в социальном и историческом контексте духовной культуры России: Дис.канд. филос. Наук: 24.00.01 Н.Новгород, 2003. — 195с.
- 200.** Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности. - М.: Знание, 1986. - 80с.
201. Шамис В.А. Развитие критического мышления младших школьников: На материале сравнения традиционной и развивающей технологий обучения: Дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Казань, 2005. — 205с.

202. Школа Е.О. Валеологическое сопровождение образовательного процесса как условие реализации разноуровневых программ в современном образовании. Диссертация на соиск.уч. степ. канд. пед. Наук. – СПб, 1997. – С.18.
203. Шнекендорф З.К. Воспитание учащихся в духе культуры мира, взаимопонимания, прав человека. // Педагогика. – 1997. – № 2. – С.43-50.
204. Шпенглер О. Закат Европы. Т.2. Судьба искусства и культуры в западноевропейской мысли 20в. – М., 1979. – 556с.
205. Щедрина А.Г., Трещева О.Л., Сулейманов И.И. Непрерывное валеологическое образование, как система формирования и укрепления здоровья человека // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Улан-Удэ, 1995. – с.75.
206. Щедрина А.Г., Филатов О.М., Щедрин А.С. Методологические аспекты проблемы «здоровье» // Образ жизни и здоровье студента: Материалы I Всероссийской научной конференции. - М.: РУДН, 1995. – 265 с.
207. Щетинина А.М. Диагностика социального развития ребенка: Учебно-методическое пособие. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. - 88 с.
208. Щукина Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. М.: Педагогика, 1988. – 208с.
- 209.** Эльконин Д.Б. Психологическое развитие в детских возрастах. Избранные психологические труды. – М. – В., 1997. С. 142.
- 210.** Эльконин Д.Б. Психология игры. - М.: Педагогика, 1988. – 345с.
211. Энциклопедический словарь медицинских терминов. – М.: Советская энциклопедия. – 1982 – 1984. – 456с.
212. Энциклопедия здоровья. В 4 томах. Т.2. / Гл.ред. В.И. Покровский. – М.:ипо «Автор», 1992. – 288с.

213. Юнг К.Г. Психологические типы. – СПб.: «Ювента» – М.: «Прогресс – Универс», 1995. – 354с.
214. Якобсон С.Г. Психологические проблемы эстетического развития детей. – М., 1984. – 547с.
215. Якобсон С.Г., Соловьева Е.В. Дошкольник, каков он? – М.: Дошкольное воспитание, 2002. – 245с.
216. Якунин В.А. Педагогическая психология: учеб. пособие / В.А. Якунин. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 639 с.
217. Ericson E. Children and Society. N.Y. 1950, p. 350.
218. Ericson E.H. Identity, Youth and Crisis: N.Y., 1968, p. 550.
219. Herder I.G. Idee zur Philosophie der Geschchte der Menschhit. 1998. – p.187.
220. Hitlin S. Values as the core of personal identity: Drawing Links between two theories of self// Social Psychology Quarterly 2003, Vol 66, №2, p. 118-137.
221. Kelly G.A. The psychology of personal constructs. New York: Norton, 1955.
222. Kelly G. A theory of personality. New York: Norton. 1963.
223. Mead M. Culture and Commitment. A Study of the Generation Gap. N. Y., 1970, p. 315.
224. Marcia J. Identity in adolescence. N.Y.,1980, p.553.
225. Parkes K.R. Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. Journal of Personality and Social Psychology, 1984, p.556.
226. Rogers C.R. Client-centered therapy. San Francisco.1986.
227. Tajfel H., Turner J.C. An integrative theory of intergroup conflict. In: W.G.Austin, S.Worchel (eds.). The social psychology of intergroup relations. Montrey, Calif., 1979. Ericson E. Children and Society. N.Y. 1950. p. 345.
228. Fadiman J., Frager R. Personality and Personal Growth. New York, Loadon, 1976, p. 350. Перев. М.П.Папуша.

Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье»

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния здорового образа жизни детей в семье, на представление ребенка о здоровье. С этой целью, просим Вас заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд, правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с этой работой. Надеемся на сотрудничество.

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?
 - a) да,
 - b) нет,
 - c) иногда

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка?
 - a) да
 - b) нет,
 - c) иногда.

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?
 - a) Да,
 - b) нет,
 - c) иногда

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?
 - a) да,
 - b) нет,
 - c) иногда

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?
 - a) Да,

b) *Нет*

6. Как Вы организуете питание в Вашей семье?

a) *полноценное питание*

b) *предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов,*

c) *питаетесь регулярно,*

d) *нерегулярно*

7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье?

a) *положительно*

b) *отрицательно*

c) *не воздействует*

8. Что Вы считаете здоровым образом жизни?

a) *это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;*

b) *это соблюдение режима дня и правильного питания;*

v) *это занятия спортом и закаливание.*

г) *не знаю.*

9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?

a) *да*

b) *нет*

10. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?

a) *да*

b) *нет*

c) *иногда*

11. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей?

- a) *да*
- b) *нет*

12. Вы сами здоровы?

- a) *да*
- b) *нет*
- c) *затрудняюсь ответить*

13. Часто ли болеет Ваш ребенок?

- a) *да*
- b) *нет*

14. Каковы причины болезни Вашего ребенка?

- a) *недостаточное физическое воспитание в детском саду,*
- b) *недостаточное физическое воспитание в семье,*
- c) *наследственность,*
- d) *предрасположенность к болезням.*

Благодарим за оказанную помощь. Желаем Вам здоровья и благополучия!

Оценка вопросов:

- a) да – 3 балла;
- б) нет – 1 балл;
- в) затрудняюсь ответить – 2 балла.

Оптимальный уровень знаний (представлений) о здоровье – **35-51 баллов;**

Средний уровень знаний (представлений) о здоровье – **20-34 баллов;**

Низкий уровень знаний (представлений) о здоровье – **0-19 баллов.**

Приложение 2.

Анкета

«Здоровый образ жизни в семье»

(для родителей)

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании уровня здоровья Вашего ребенка в семье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий (необходимо отметить выбранный Вами ответ).

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья Вашего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое
- г) затрудняюсь ответить

2. Когда в последний раз Вы проверяли состояние здоровья Вашего ребенка?

- а) в этом месяце
- б) в этом полугодии
- в) в этом году
- г) не помню

3. Какое из направлений работы нашего ДООУ Вы хотели бы видеть приоритетным?

- а) физкультурно-оздоровительное
- б) социально-личностное
- в) познавательно-речевое
- г) художественно-эстетическое

4. Кто из членов Вашей семьи занимается спортом?

- а) постоянно (кто?)

- б) часто
- в) редко
- г) не занимаются вообще

5. Ваша семья ведет здоровый образ жизни?

- а) да
- б) отчасти
- в) затрудняюсь ответить

6. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств массовой информации
- в) из бесед с (кем?)
- г) в детском саду от(кого?)

7. Используете ли Вы закаливание в семье, и какие виды?

- а) регулярно..... (что?)
- б) не всегда(что?)
- в) от случая к случаю
- г) слишком занят, нет времени

8. Каким образом Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно
- г) затрудняюсь ответить

9. Как вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников

в) это недопустимо в присутствии ребенка

г) не считаю это проблемой

10. Как вы относитесь к курению?

а) это вредная привычка

б) это недопустимо в присутствии ребенка

г) не считаю это проблемой

11. Считаете ли свое питание рациональным?

а) да

б) нет

в) отчасти

г) затрудняюсь ответить

12. Какие оздоровляющие мероприятия Вы проводите с детьми дома?

а) посещаете спортивные секции

б) катаетесь на лыжах, коньках, велосипеде, роликах ит.д.

в) другие мероприятия

13. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома (для взрослых и детей)

14. Какие трудности Вы испытываете в организации оздоровления ребенка?

а) не владеете знаниями

б) нет средств для оздоровления

в) нет времени

15. Как Вы считаете, кто в большей степени должен оздоровлять детей?

а) детский сад

б) родители

16. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

17. Готовы ли Вы сотрудничать с ДООУ по сохранению и укреплению здоровья детей?

- a) Да
- b) Нет

Оценка вопросов:

- a) да – 3 балла;
- б) нет – 1 балл;
- в) затрудняюсь ответить – 2 балла.

Оптимальный уровень здоровья – **35-51 баллов;**

Средний уровень здоровья – **20-34 баллов;**

Низкий уровень здоровья – **0-19 баллов.**

Благодарим за оказанную помощь. Желаем Вам здоровья и благополучия!

Анкета для педагогов и воспитателей

Уважаемые коллеги!

Просим вас ответить на вопросы данной анкеты. Ваши ответы помогут определить эффективность здоровьесберегающей деятельности в ДОУ и разработать стратегию обеспечения здоровья участников образовательного процесса в дошкольных учреждениях.

Анкетирование анонимное.

№ п/ п	Содержание вопроса	Ответы (в баллах)
1.	<p>Как Вы считаете, « Основная образовательная программа» вашего ДОУ в полной мере реализует задачи здоровьесберегающей деятельности? (оцените уровень подготовленности вашего учреждения к образовательному процессу)</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
2.	<p>Как Вы считаете, какие подходы в организации физического воспитания в вашем ДОУ необходимо улучшить? (оцените уровень подготовленности) :</p> <p><i>- психоэмоциональный комфорт участников образовательного процесса</i></p> <p><i>- питание</i></p> <p><i>- медицинское обслуживание</i></p> <p><i>- двигательный режим</i></p> <p><i>- закаливание</i></p> <p><i>- работа с семьёй</i></p> <p><i>- повышение квалификации кадров</i></p> <p><i>- введение инноваций в области физического воспитания дошкольников</i></p> <p><i>- воспитание гигиенической культуры</i></p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>

	- <i>организация двигательной деятельности</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	- <i>воспитание ответственного и бережного отношения к своему здоровью</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
4.	Какие формы оздоровления проводите Вы в своей группе? (оцените их систематичность: 1- 10 баллов; 2- 5 баллов; 3- 0 баллов).	Проводятс я постоянно	Проводятся эпизодическ и	Не проводятс я
		1	2	3
	- <i>гимнастика утренняя</i>			
	- <i>занятия по физическому воспитанию</i>			
	- <i>свободная двигательная активность</i>			
	- <i>комплексы упражнений после сна</i>			
	- <i>закаливание</i>			
	- <i>босохождение в помещении</i>			
	- <i>индивидуальная программа оздоровления</i>			
	- <i>допишите другое</i>			
5.	Какие профилактические комплексы вы проводите в группе с детьми? (оцените их систематичность 1-10 баллов; 2- 5 баллов; 3- 0 баллов).	Проводятс я постоянно	Проводятся эпизодическ и	Не проводятс я
		1	2	3
	- <i>гимнастика для глаз, повышающая работоспособность</i>			
	- <i>дыхательная гимнастика, регулирующая функцию дыхания</i>			
	- <i>артикуляционная гимнастика, способствующая развитию активности артикуляционного аппарата</i>			
	- <i>корректирующая гимнастика для профилактики нарушений осанки</i>			
	- <i>адаптационный комплекс, направленный на повышение выносливости организма</i>			

6.	Осуществление информационно-просветительской деятельности с детьми.				
	Ознакомление детей с правилами ЗОЖ и формирование навыков сохранения здоровья (оцените их систематичность: 1- 10 баллов; 2- 5 баллов; 3- 3 балла; 4- 0 баллов).	Регулярно	Эпизодически	По ситуации	Никогда
		по плану			
		1	2	3	4
	- проводится регулярно и в системе (отражено в плане)				
7.	Осуществление информационно-просветительской деятельности с родителями.				
	Проведение бесед, консультаций с рекомендациями о ценностях здоровья и ЗОЖ. (оцените их систематичность: 1- 10 баллов; 2- 5 баллов; 3- 3 балла; 4- 0 баллов).	Регулярно	Эпизодически	По ситуации	Никогда
		по плану			
		1	2	3	4
	- на родительских собраниях				
	- в индивидуальных беседах				
	- размещение информации в «родительских уголках»				
	-публикации в СМИ				
	- использую другие возможности (напишите) _____				
8.	Как Вы считаете, какие мероприятия более всего влияют на эффективность деятельности ДООУ по здоровьесбережению (оцените уровень подготовленности):				
	- повышение профессиональной компетентности педагогов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
	- планирование здоровьесберегающей деятельности ДООУ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
	- контроль	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
	- семинары	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

	- <i>практический обмен опытом</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- <i>поощрения</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- <i>наказания</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Оцените эффективность Вашего взаимодействия с медицинским персоналом ДООУ по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	По десятибалльной системе оцените следующие характеристики:	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- <i>состояние Вашего собственного здоровья</i>	
	- <i>степень Вашей утомлённости</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- <i>уровень Вашей мотивации к здоровьесберегающей деятельности</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- <i>степень увлеченности работой</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- <i>уровень ответственности и трудолюбия</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- <i>любовь к детям</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- <i>оценка собственной роли в состоянии здоровья воспитанников</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	- <i>иное (не перечисленная, но значимая для Вас характеристика), дописать и оценить</i> _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Интерпретация ответов:

От 470 до 300 баллов - высокий уровень подготовленности дошкольного учреждения к формированию, укреплению и сохранению здоровья детей;

От 299 до 150 баллов - средний уровень подготовленности дошкольного учреждения к формированию, укреплению и сохранению здоровья детей;

От 149 и ниже - низкий уровень подготовленности дошкольного учреждения к формированию, укреплению и сохранению здоровья детей.

Диагностика эмоционального восприятия дошкольников

(А.М.Щетинина)

Цели:

1. Выявить особенности восприятия и понимания детьми 4-7 лет эмоционального состояния радости, печали, гнева, страха, удивления интереса изображенных людей при разных условиях восприятия:

а) опознание эмоционального состояния, **переданного** только мимикой;

б) опознание эмоционального состояния, переданного мимикой и позой. (В ряде случаев в качестве дополнительной информации включалась и обстановка, в которой был изображен человек.)

2. Определить зависимость успешности опознания эмоции от характера поставленной перед ребенком задачи.

3. Определить возрастные закономерности и различия в типах восприятия и уровнях понимания детьми разных эмоциональных состояний изображенного человека.

4. Установить, существуют ли различия в восприятии дошкольниками эмоционального состояния детей и взрослых людей и в чем эти различия обнаруживаются.

5. Выявить зависимость восприятия и понимания детьми разных эмоциональных состояний человека от имеющегося у них запаса знаний и владения соответствующими словесными обозначениями.

Материал: картинки, на которых изображены люди (взрослые и дети) в изучаемых эмоциональных состояниях.

Для решения поставленных задач были созданы или же частично модифицированы следующие *методики исследования*.

**1. Высказывание свободных суждений
об эмоциональном состоянии изображенного человека**

Каждому ребенку-испытуемому предоставлялась возможность высказать свободное суждение об изображенном персонаже, о его настроении, эмоциональном состоянии.

Цель: выявить наличие интереса и внимания к экспрессии изображенного человека, умение самостоятельно назвать его. Определить имеющийся опыт и знания о данном состоянии.

2. Номинация эмоционального состояния

Ребенок получал задание назвать эмоциональное состояние словом, а в случае затруднения выбрать его из тех, которые предлагал экспериментатор («Скажи, какое настроение у человека?», «Какое выражение его лица?», «Эта девочка радостная, грустная или сердитая, гневная?» и т.п.).

Цель: определить успешность опознания, его адекватность, умение точно назвать состояние, наличие у ребенка словаря обозначений эмоционального состояния (активного и пассивного).

3. Подбор вербального описания ситуации к воспринимаемому эмоциональному состоянию изображенного человека

Испытуемому предлагалось вообразить ситуацию, соответствующую состоянию человека, или подобрать из двух-трех предложенных экспериментатором вербальных ситуаций ту, которая в наибольшей мере соответствовала бы переживанию изображенного человека («Что случилось с этим человеком?» или: «Как ты думаешь, этот малыш услышал, как кто-то громко и страшно зарычал или же он увидел заводную обезьянку, которая кувыркается на перекладине?» и т.п.).

Цель: а) выявить понимание ребенком-испытуемым воспринимаемого эмоциональным состоянием в случае, если он не называет его словом, то есть не дает семантической оценки; б) определить умение дошкольников раскрывать причину («подтекст») переживания изображенного человека, выявляя тем самым уровень его понимания.

4. Подбор изображения к вербальному описанию ситуации

Каждый ребенок получал задание: подобрать изображение человека в каком-либо эмоциональном состоянии (из 3-4) к рассказу, в котором описывался какой-то конкретный случай.

Целью использования этого метода, как и предыдущего, являлось уточнение возможности и степени понимания экспрессии.

5. «Вербальная фиксация» признаков экспрессии с опорой на изображение

Данная методика представляет собой модификацию методики, использованной В.А.Лабунской для определения типа эталона экспрессии.

Вербальная фиксация признаков экспрессии воспринимаемого ребенком эмоционального состояния изображенного человека расценивалась нами и как их восприятие экспрессии, в какой-то мере как экстериоризованный образ-эталон выражения эмоционального состояния.

Перед испытуемым ставилась задача указать те признаки, на которые он ориентировался, определяя эмоциональное состояние («Как ты узнал(а), что у него (нее) радостное (или грустное) настроение?», «На что он смотрел?», «Как догадался, что ему страшно?» и т.п.).

Цель: определить тип восприятия эмоции и соответственно возможный тип эталона экспрессии.

6. «Оречевление» или «оживление» (по А.С.Золотниковой) воспринимаемого персонажа

Испытуемому предлагалось высказать реплику от лица изображенного человека («Что бы этот человек сказал в таком настроении, если бы он сейчас заговорил?»).

«Оречевление» рассматривалось нами как способность ребенка вжиться в состояние другого, встать на его место (способность к эмпатии) и как показатель глубины понимания эмоционального состояния.

Все методики необходимо использовать в комплексном их сочетании в процессе психологического эксперимента, осуществляемого в форме индивидуальных бесед с каждым ребенком по предложенным картинкам.

Обработка результатов

Показатели понимания эмоционального состояния:

- умение понять эмоциональное состояние человека через конкретизацию его житейской ситуацией;
- умение детей правильно назвать состояние изображенного человек прилагательными («радостный», «грустный» и пр.) или его собственными заменителями («его кто-то обидел», «он чего-то забоялся» и пр.);
- умение раскрыть причину, подтекст переживания через подбор соответствующей ситуации;
- умение передать состояние через воображаемое высказывание, реплику изображенного человека («оречевление»).

Эти показатели легли в основу определения уровней качества понимания детьми эмоционального состояния человека.

Уровни понимания.

I уровень - неадекватный: дети не понимают эмоционального состояния, не могут его назвать или делают грубые ошибки.

II уровень - ситуативно-конкретный: а) дети обнаруживают понимание эмоционального состояния через приведенную, подсказанную им конкретную ситуацию; б) дети с трудом выбирают словесное обозначение (глаголом, а не прилагательным) эмоционального состояния из числа предложенных экспериментатором, т.е. с подсказкой (например, Ира К., 4 г., 5 мес. - (гнев): «Она услышала гром какой-то, хотела выйти, а дверь закрыта... Наверно, сердится, что закрыли ее»).

III уровень - словесное обозначение и описание экспрессии: а) дети быстро и точно выбирают название состояния из числа перечисленных экспериментатором или б) самостоятельно называют эмоциональное состояние; и выбор, и самостоятельное название расценивались как знание, обозначение эмоционального состояния; в) выделяют экспрессию в целом

или перечисляют ее элементы, описывают (например, Ира Б., 6 л., 2 мес. - (гнев): "Она злая такая, очень сердитая. Стоит так (проводит пальцем по всей фигуре), руки сжаты, сложены и глаза злые").

IV уровень - осмысливание в форме описания: а) дети самостоятельно, правильно называют эмоциональное состояние человека; б) выделяют и описывают экспрессию; в) самостоятельно осмысливают ситуацию, дают ее описание (например, Оля Т., 6 л., 5 мес. - (гнев): «Я думаю, что это царица. У нее злое такое настроение, лицо все злое. Она очень сердится. Она думала, что они победят, а победили наши. Ее в тюрьму посадили за то, что она правила страной со своим королем»).

V уровень - осмысливание в форме истолкования и проявления эмпатии:

а) дети самостоятельно и точно называют эмоциональное состояние;

б) истолковывают состояние через анализ экспрессии и через самостоятельное примысливание ситуации;

в) проявляют эмпатию, «оречевляют» персонажи (высказываются от его лица), обнаруживают яркое эмоциональное отношение к изображенному человеку в виде восклицаний, имитаций воспринимаемой экспрессии (например, Владик Т. 6 л., 4 мес. - (гнев): "Сердитая какая! Злая она, потому что так стоит, руки так (показывает), лицо злое и глаза и рот (имитирует мимику). У-у-у! Может быть она сердилась потому, что они не отобрали нашу Родину, хлеб, а мы не отдали. И вот она стоит такая злая и рычит: "У-у-у! Р-р-р!")

В основу определения типов восприятия эмоций положены следующие параметры: выделение экспрессивных признаков и обозначение эмоции словом; степень дифференцированности экспрессий; степень обобщенности; степень выраженности эмоционального отношения и эмпатии.

Типы восприятия.

А - довербальный тип. Эмоция не обозначается словом, а ее опознание

обнаруживается через установление детьми соответствия выражения эмоционального состояния какой-либо ситуации («Он, наверное, мультики смотрит» и т.п.).

Б - *диффузно-аморфный тип*. Дети уже называют эмоцию, но воспринимают ее выражение поверхностно, нечетко, глобально («веселый... так нарисовано», «веселится он», «посмотрел и узнал, что грустит» и т.п.). По-видимому, у детей с таким типом восприятия эмоций еще не сформирован эталон их выражения. Эталон очень размыт, составляющие его элементы еще не дифференцированы.

В - *диффузно-локальный тип*. Дети, воспринимая выражение эмоций глобально и поверхностно, начинают выделять отдельный, единичный элемент экспрессии (в большинстве случаев - глаза).

Г - *аналитический тип* восприятия. Дети этого типа выделяют элементы экспрессии, перечисляют экспрессивные признаки выражения лица и позы.

Д - *синтетический тип*. Это уже обобщенное целостное восприятие («Злая она, потому что вся злая - и лицо, и стоит зло»). Элементы экспрессии дети не дифференцируют.

Е - *аналитико-синтетический тип*. Дети выделяют элементы экспрессии и обобщают их («она веселая, у нее все лицо такое, глаза и рот», «у малыша удивленное выражение лица, он глаза широко открыл и ротик открыл немножко и брови высоко поднял»).

**Диагностика творческого мышления дошкольников
(Д. Гилфорд)**

Тест Гилфорда (модифицированный)

Данный тест направлен на изучение креативности творческого мышления. Исследуемые факторы:

1) Беглость (легкость, продуктивность) — этот фактор характеризует беглость творческого мышления и определяется общим числом ответов.

2) Гибкость - фактор характеризует гибкость творческого мышления, способность к быстрому переключению и определяется числом классов (групп) данных ответов.

3) Оригинальность - фактор характеризует оригинальность, своеобразие творческого мышления, необычность подхода к проблеме и определяется числом редко приводимых ответов, необычным употреблением элементов, оригинальностью структуры ответа.

4) Точность - фактор, характеризующий стройность, логичность творческого мышления, выбор адекватного решения, соответствующего поставленной цели.

Данная батарея тестов была предложена Е. Туник. Большинство тестов являются модификацией тестов Гилфорда или Торренса.

Время проведения процедуры - около 40 минут.

Субтест 1. Использование предметов (варианты употребления)

Задача: перечислить как можно больше необычных способов использования предмета.

Инструкция для испытуемого:

Газета используется для чтения. Ты же можешь придумать другие способы ее использования. Что из нее можно сделать? Как ее можно еще использовать?

Инструкция зачитывается устно. Время выполнения субтеста - 3 мин. При индивидуальной форме проведения все ответы дословно записываются психологом. При групповой форме проведения ответы записывают сами испытуемые. Время засекается после прочтения инструкции.

Оценивание

Результаты выполнения теста оцениваются в баллах.

Имеются три показателя.

1) Беглость (беглость воспроизведения идей) - суммарное число ответов. За каждый ответ дается 1 балл, все баллы суммируются.

$B = n$.

B - беглость,

n - число уместных ответов.

Следует обратить особое внимание на термин «уместные ответы». Нужно исключить из числа учитываемых те ответы, которые упоминались в инструкции.

2) Гибкость - число классов (категорий) ответов.

Все ответы можно отнести к различным категориям. Например, ответы типа: «из газеты можно сделать шапку, корабль, игрушку» и т.д. относятся к одной категории - создание поделок и игрушек.

Категории ответов

1. Использование для записей (записать телефон, решать примеры, рисовать).

2. Использование для ремонтных и строительных работ (заклеить окна, наклеить под обои).

3. Использование в качестве подстилки (постелить на грязную скамейку, положить под обувь, постелить на пол при окраске потолка).

4. Использование в качестве обертки (завернуть покупку, обернуть книги, завернуть цветы).

5. Использование для животных (подстилка кошке, хомяку, привязать на нитку бантик из газеты и играть с кошкой).

6. Использование как средства для вытирания (вытереть стол, протирать окна, мыть посуду, в качестве туалетной бумаги).

7. Использование как орудия агрессии (бить мух, наказывать собаку, плевать шариками из газеты).

8. Сдача в макулатуру.

9. Получение информации (смотреть рекламу, давать объявления, делать вырезки, проверить номер лотерейного билета, посмотреть дату, посмотреть программу TV и т.д.).

10. Использование в качестве покрытия (укрыться от дождя, солнца, прикрыть что-то от пыли).

11. Сжигание (для растопки, для разведения костра, сделать факел).

12. Создание поделок, игрушек (сделать корабль, шапку, папье-маше).

Следует приписать каждому ответу номер категории из вышеприведенного списка, затем, если несколько ответов будут относиться к одной и той же категории, то учитывать только первый ответ из этой категории, то есть учитывать каждую категорию только один раз.

Затем следует подсчитать число использованных ребенком категорий. В принципе, число категорий может изменяться от 0 до 12 (если не будет дано ответов, отнесенных к новой категории, которой нет в списке).

За ответы, не подходящие ни к одной из перечисленных категорий, добавляется по 3 балла за каждую новую категорию. Таких ответов может быть несколько. Но прежде чем присваивать новую категорию, следует очень внимательно соотнести ответ с приведенным выше списком.

За одну категорию начисляется 3 балла.

$G = 3m$.

G - показатель гибкости,

m - число использованных категорий.

3) Оригинальность - число необычных, оригинальных ответов. Ответ считается оригинальным, если он встречается 1 раз на выборке в 30—40 человек.

Один оригинальный ответ - 5 баллов.

Все баллы за оригинальные ответы суммируются.

$Op = 5 k$.

Op - показатель оригинальности,

k - число оригинальных ответов.

Подсчет суммарного показателя по каждому субтесту следует проводить после процедуры стандартизации, то есть перевода сырых баллов в стандартные. В данном случае предлагается проводить суммирование баллов по различным факторам, отдавая себе отчет в том, что такая процедура не является достаточно корректной, а следовательно, суммарными баллами можно пользоваться только как приблизительными и оценочными.

$T_1 = B_1 + \Gamma_1 + Op_1 = n + 3 m + 5 k$.

T_1 - суммарный показатель первого субтеста,

B_1 - беглость по 1 субтесту,

Γ_1 - гибкость по 1 субтесту,

Op_1 - оригинальность по 1 субтесту,

n - общее число уместных ответов,

m - число категорий,

k - число оригинальных ответов.

Субтест 2. Последствия ситуации

Задача: перечислить различные последствия гипотетической ситуации.

Инструкция для испытуемого

Вообрази, что случится, если животные и птицы смогут разговаривать на человеческом языке.

Время выполнения субтеста — 3 минуты.

Оценивание

Результаты выполнения субтеста оценивались в баллах.

Имеются два показателя.

1) Беглость (беглость воспроизведения идей) - общее число приведенных последствий.

1 ответ (1 следствие) - 1 балл.

$B = n$.

2) Оригинальность — число оригинальных ответов, число отдаленных следствий. Здесь оригинальным считается ответ, приведенный только один раз (на выборке

30—40 человек).

1 оригинальный ответ - 5 баллов.

$O_p = 5 k$.

O_p - показатель оригинальности, k — число оригинальных ответов.

$T_2 = n + 5 k$.

T_2 - суммарный показатель второго субтеста.

Как и в первом субтесте, следует обратить внимание на исключение неуместных (неадекватных) ответов, а именно: повторяющихся ответов и ответов, не имеющих отношения к поставленной задаче.

Субтест 3. Слова

Субтест проводится индивидуально.

Задача: придумать слова, которые начинаются или оканчиваются определенным слогом.

Инструкция для испытуемого

1 часть. Придумай слова, которые начинаются на слог «по», например «полка».

На ответ дается 2 минуты.

2 часть. Придумай слова, которые оканчиваются слогом «ка», например «сумка».

На ответ дается 2 минуты.

Время выполнения всего субтеста - 4 минуты.

Оценивание

Результаты выполнения субтеста оцениваются в баллах.

Имеются два показателя.

1) Беглость - общее число приведенных слов.

1 слово — 1 балл.

$$B = n$$

B - показатель беглости,

n - общее число слов.

Как и ранее, следует вычеркнуть повторяющиеся слова, а также не учитывать неадекватные слова.

2) Оригинальность - число оригинальных слов, приведенных один раз на выборку 30 - 40 человек.

1 оригинальное слово - 5 баллов.

$$Op = 5 k.$$

Op - показатель оригинальности,

k - число оригинальных слов.

$$T_3 = n + 5 k.$$

T_3 — суммарный показатель третьего субтеста (для детей 5—8 лет).

Субтест 4. Словесная ассоциация

Задача: привести как можно больше определений для общеупотребительных слов.

Инструкция для испытуемого

Найди как можно больше определений для слова «книга». Например: красивая книга. Какая еще бывает книга?

Время выполнения субтеста - 3 минуты.

Оценивание

Результаты выполнения субтеста оцениваются в баллах по трем показателям.

1) Беглость - суммарное число приведенных определений (n).

Одно определение - 1 балл.

$$B = n.$$

B - показатель беглости.

2) Гибкость — число категорий ответов.

Одна категория - 3 балла.

$\Gamma = 3 m$.

Γ - показатель гибкости,

m — число категорий ответов.

Категории ответов

1. Время издания (старая, новая, современная, старинная).
2. Действия с книгой любого типа (брошенная, забытая, украденная, переданная).
3. Материал и способ изготовления (картонная, пергаментная, папирусная, рукописная, напечатанная).
4. Назначение, жанр (медицинская, военная, справочная, художественная, фантастическая).
5. Принадлежность (моя, твоя, Петина, библиотечная, общая).
6. Размеры, форма (большая, тяжелая, длинная, тонкая, круглая, квадратная).
7. Распространенность, известность (известная, популярная, знаменитая, редкая).
8. Степень сохранности и чистоты (рваная, целая, грязная, мокрая, потрепанная, пыльная).
9. Ценность (дорогая, дешевая, ценная).
10. Цвет (красная, синяя, фиолетовая).
11. Эмоционально-оценочное восприятие (хорошая, веселая, грустная, страшная, печальная, интересная, умная, полезная).
12. Язык, место издания (английская, иностранная, немецкая, индийская, отечественная).

Все ответы, относящиеся к одной категории, учитываются только один раз. Максимальный балл - $12 \times 3 = 36$ баллов (в случае, если в ответах присутствуют все двенадцать категорий, что на практике встречается исключительно редко, а также отсутствуют ответы, которым присваивается новая категория). Как и в субтесте 1, ответам, не подходящим ни к какой категории, присваивается новая категория и, соответственно, добавляется по

3 балла за каждую новую категорию. В этом случае максимальный балл может увеличиться.

$$Г = 3 m.$$

Г - показатель гибкости,

m - число категорий.

3) Оригинальность — число оригинальных определений.

Определение считается оригинальным, если оно приведено всего один раз на выборке в 30 - 40 человек.

Одно оригинальное определение - 5 баллов.

$$Op = 5 k.$$

Op - показатель оригинальности,

k - число оригинальных определений.

$$T_4 = n + 3 m + 5 k.$$

T₄ - суммарный показатель четвертого субтеста.

Субтест 5. Составление изображений

Задача: нарисовать заданные объекты, пользуясь определенным набором фигур.

Инструкция для испытуемого

Нарисуй определенные объекты, пользуясь следующим набором фигур: круг, прямоугольник, треугольник, полукруг. Каждую фигуру можно использовать несколько раз, менять ее размеры и положение в пространстве, но нельзя добавлять другие фигуры или линии.

В первом квадрате нарисуй лицо, во втором - дом, в третьем - клоуна, а в четвертом - то, что ты хочешь. Подпиши четвертый рисунок.

Испытуемому предъявляется набор фигур и образец выполнения задания - лампа.

Время выполнения всех рисунков - 8 минут.

Длина стороны квадрата - 8 см (для тестового бланка).

Оценивание

Оценивание производится по двум показателям.

1) Беглость — гибкость. В данном показателе учитываются:

n_1 - число изображенных элементов (деталей);

n_2 - число использованных категорий фигур (из 4 заданных),
 n_2 изменяется от 0 до 4.

Одна деталь - 0,1 балла.

Один класс фигур - 1 балл.

n_3 - число ошибок (ошибкой считается использование в рисунке незаданной фигуры или линии).

Одна ошибка — 0,1 балла.

$$B_{i=1}^4 = (0,1n_{1i} + n_{2i} - 0,1n_{3i})$$

B — беглость,

i - номер рисунка (от 1 до 4).

Баллы B суммируются по четырем рисункам.

2) Оригинальность

k_1 - число оригинальных элементов рисунка.

Под оригинальным элементом понимается элемент необычной формы, необычное расположение элемента, необычное использование элемента, оригинальное расположение элементов друг относительно друга.

Один оригинальный элемент - 3 балла.

В одном рисунке может быть несколько оригинальных элементов.

k_2 - оригинальность четвертого рисунка (по теме, по содержанию).
Может встречаться один раз на выборку в 30—40 человек.

k_2 может принимать значения 0 или 1.

За оригинальный сюжет начисляется 5 баллов (это относится только к четвертому рисунку)

$$O_{i=1}^4 = 5k_2 + k_{4i}$$

O — оригинальность,

i - номер рисунка (от 1 до 4).

$$T_5 = B + O_4$$

T_5 - суммарный показатель пятого субтеста,

Б - беглость,

Ор - оригинальность.

Субтест 6. Эскизы

Задача: превратить в различные изображения одинаковые фигуры (круги), приводимые в квадратах.

Инструкция для испытуемого

Добавь любые детали или линии к основному изображению так, чтобы получились различные интересные рисунки. Рисовать можно как внутри, так и снаружи круга. Подпиши название к каждому рисунку.

Время выполнения задания - 10 минут.

Тестовый бланк - это лист стандартной бумаги (формат А4), на котором изображено 20 квадратов с кругом посередине. Размеры квадрата 5 x 5 см, диаметр каждого круга - 1,5 см.

Оценивание

Проводится по трем показателям:

1) Беглость - число адекватных задаче рисунков.

Один рисунок - 1 балл.

$B = n$

n - число рисунков (изменяется от 0 до 20).

Исключаются рисунки, точно повторяющие друг друга (дубликаты), а также рисунки, в которых не использован стимульный материал - круг.

2) Гибкость - число изображенных классов (категорий) рисунков. Например, изображения различных лиц относятся к одной категории, изображения различных животных также составляют одну категорию.

Одна категория - 3 балла.

$\Gamma = 3m$.

m - число категорий.

Категории ответов

1. Война (военная техника, солдаты, взрывы).

2. Географические объекты (озеро, пруд, горы, солнце, луна).

3. Звери. Птицы. Рыбы. Насекомые.
4. Знаки (буквы, цифры, нотные знаки, символы).
5. Игрушки, игры (любые).
6. Космос (ракета, спутник, космонавт).
7. Лицо (любое человеческое лицо).
8. Люди (человек).
9. Машины. Механизмы.
10. Посуда.
11. Предметы домашнего обихода.
12. Природные явления (дождь, снег, град, радуга, северное сияние).
13. Растения (любые — деревья, травы, цветы).
14. Спортивные снаряды.
15. Съедобные продукты (еда).
16. Узоры, орнаменты.
17. Украшения (бусы, серьги, браслет).

Если рисунок не соответствует ни одной категории, ему присваивается новая категория.

3) Оригинальность

Оригинальным считается рисунок, сюжет которого использован один раз (на выборке в 30—40 человек).

Один оригинальный рисунок - 5 баллов.

$Op = 5k$.

Op - показатель оригинальности,

k — число оригинальных рисунков.

$T_6 = n + 3m + 5k$.

T_6 - суммарный показатель шестого субтеста.

При подсчете баллов по шестому субтесту следует учитывать все рисунки вне зависимости от качества изображения. О сюжете и теме надо судить не только по рисунку, но и обязательно принимать во внимание подпись.

У маленьких детей, которые не умеют писать, после окончания работы необходимо спросить, что изображено на рисунках, и подписать названия к рисункам. В основном это относится к возрастной группе 5 - 7 лет.

Субтест 7. Спрятанная форма

Задача: найти различные фигуры, скрытые в сложном, малоструктурированном изображении.

Инструкция для испытуемого

Найди как можно больше изображений на этом рисунке. Что нарисовано на этой картинке?

Время выполнения субтеста - 3 минуты.

Тестовые стимульные: всего четыре различных рисунка. Предъявлять следует только один рисунок. Остальные даны для того, чтобы можно было провести повторное тестирование в другое время.

Оценивание

Результаты выполнения субтеста оцениваются в баллах по двум показателям:

1) Беглость - суммарное число ответов (n).

Один ответ — 1 балл.

$B = n$.

2) Оригинальность - число оригинальных, редких ответов. В данном случае оригинальным будет считаться ответ, данный один раз на выборке в 30 - 40 человек.

Один оригинальный ответ - 5 баллов.

$O_p = 5 k$.

O_p - оригинальность,

k - число оригинальных, редких ответов.

$T_7 = n + 5 k$.

T_7 - суммарный показатель седьмого субтеста.

Диагностика двигательной активности дошкольников

(Э.Я. Степаненкова)

Методика комплексного обследования физического развития, функционального состояния, физической подготовленности детей дошкольного возраста

Средние физиометрические показатели детей 3—7 лет

Пол	Возраст (годы)	Жизненная емкость легких (мл)	Сила мышц правой кисти (кг)	Сила мышц левой кисти (кг)	Становая сила (кг)
Мальчики	3	500—800	3,4—6,2	3,1—5,5	13,6—19,6
	4	650—1000	3,9—7,5	3,5—7,1	17,6—22,4
	5	1100—1500	6,5—10,3	6,1—9,5	19,7—28,2
	6	1500—1800	9,6—14,4	9,2—13,4	28,9
	7	1700—2200	11,6—15,0	10,5—14,1	28,7—39,9
Девочки	3	400—800	2,6—5,0	2,5—4,9	12,4—17,22
	4	650—1000	3,1—6,0	3,2—5,6	14,5—19,7
	5	1100—1400	4,9—8,7	5,1—8,7	16,3—22,5
	6	1300—1800	7,9—11,9	6,8—11,6	24,5—32,9
	7	1500—2000	9,4—14,4	8,6—13,2	25,0—35,0

Программа настоящего обследования детей состоит из трех разделов, характеризующих:

- физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
- функциональное состояние (измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, физической работоспособности по тесту — PWC₁₇₀);
- развитие психофизических качеств (измерение силы: динамометрия кистей рук, становая динамометрия, вис на согнутых руках, поднятие ног в положении лежа на спине; скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность, прыжки на двух ногах боком за 10 с; быстроты: бег на дистанции Юме хода и 30 м; «челночный бег» 3x10 м; выносливости: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей); ловкости: бег зигзагом, броски малым мячом в горизонтальную и вертикальную цель,

прыжки через препятствие и пролезания под ним, прыжки через скакалку; гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 30x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная — спортивные трусы, майка, спортивная обувь.

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения, измерение физической подготовленности - воспитателем вместе с тренером или двумя воспитателями. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования отдельно для девочек и мальчиков по каждой возрастной группе.

Физическое развитие

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22—24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо приобрести: ростомер — 1 шт., весы медицинские — 1 шт., сантиметровую ленту — 2 шт.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При

взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения веса должны показывать нуль. Точность измерения — 50 г.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200—250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек — по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах.

Функциональное состояние

Измерение артериального давления (систолического и диастолического). Для проведения измерения потребуется ртутный манометр Короткова — 1 шт. Артериальное давление измеряется в положении сидя, в спокойном состоянии, на правой руке ребенка с использованием специальных манжет для детей. Для детей от 2 до 5 лет применяется манжетка М-55, в 6 лет — М-85 (ширина манжетки в мм).

Освободить руку ребенка от одежды, наложить манжетку на среднюю треть предплечья. Давление в манжетке быстро поднимают на 20—30 мм выше того давления, при котором происходит облитерация радиального пульса (140—160 мм рт.ст.), далее со скоростью не более 2—3 мм рт.ст. за пульсацию артерии снижают давление в манжетке. Момент появления нового тона (звука) соответствует систолическому давлению. При полном повышении тонов фиксируется диастолическое давление. Измерения проводятся 2 раза, в протокол вписывается средняя арифметическая величина двух измерений.

Измерение частоты сердечных сокращений. Число сердечных сокращений (ЧСС) измеряется секундомером по пульсу или сердечному толчку в

течение 30 с в положении сидя, приложив ладонь к области сердца ребенка. Далее это число умножают на 2 и получают число пульсовых ударов за 1 мин. Измерение жизненной емкости легких. Жизненная емкость легких измеряется воздушным спирометром. Ребенок должен сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, а затем глубокий полный вдох и равномерный максимальный выдох до отказа в трубку спирометра. Испытание проводится 3 раза, записывается наибольший результат с точностью до 100 см³. Мундштук после каждого исследования дезинфицируется в растворе марганцовокислого калия или борной кислоты.

Измерение физической работоспособности. К тестированию допускаются дети, не имеющие острых и хронических заболеваний, относящиеся к I группе здоровья. Для проведения теста PWC₁₇₀ необходимо иметь:

- а) набор ступенек разной высоты (см);
- б) метроном с частотой звуковых сигналов в диапазоне 60—100 уд./мин;
- в) секундомер.

Помещение, в котором проводится тестирование, должно быть достаточно просторным (не менее 4 м² на одного человека), светлым, чистым, хорошо проветренным до начала испытания. Температуру воздуха в нем следует поддерживать в пределах 18 —20° С.

Порядок проведения теста:

1. В течение 5 мин перед началом теста ребенок отдыхает сидя. У него измеряется частота сердечных сокращений в покое. Результат заносится в протокол. Затем подбирается высота ступеньки (h), которая индивидуальна для каждого ребенка в зависимости от длины его ноги.

Длина ноги (см): 53 55 58 60 62 65 67 70 72.

Высота ступеньки (см): 16 17 18 19 20 21 22 23 24.

Эта величина (h — высота ступеньки, см) вписывается в протокол тестирования.

2. Нагрузка начинается и заканчивается по команде взрослого. Восхождение на ступеньку проводится в течение 2 мин с частотой подъемов

1 мин. Ходьба проводится под счет взрослого или удары метронома. Каждое восхождение выполняется на 4 счета (на 4 удара метронома) следующим образом:

ребенок ставит одну ногу всей ступней на ступеньку;

поднимает вторую ногу и приставляет к первой — в этот момент он стоит обеими ногами на ступеньке;

опускает одну ногу на пол;

и приставляет к ней другую. Это одно восхождение.

При движении можно оказывать помощь ребенку, слегка придерживая его за руку, с целью поддержания ритма движения и необходимой его частоты.

После нагрузки необходимо измерить частоту сердечных сокращений и записать протокол тестирования.

3. Определение физической работоспособности (PWC_{170}) проводится расчетным методом по формуле Л.И.Абросимовой, В.Е.Карасик:

$$PWC_{170} = (170 - ЧСС_{покой}) N_{нагрузки} / (ЧСС_{нагрузки} - ЧСС_{покой}),$$

где $N = Pnh$,

здесь P — масса ребенка (кг);

n — число подъемов на ступеньку в 1 мин (30);

h — высота ступеньки.

Развитие психофизических качеств

Тесты по определению силы

Динамометрия кистей рук

Измерение силы правой и левой кистей производится детским ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняется 2—3 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший

результат обеих кистей. Перед проведением теста динамометры необходимо калибровать. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Становая динамометрия

Измерение проводится плоскопружинным стандартным динамометром в положении стоя, ноги на платформе. Ручки динамометра, которые держит ребенок, должны находиться на уровне колен. С полной силой (без рывка) ребенок разгибает туловище и тянет за ручки до отказа. Регистрируется лучший результат из 2—3 попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению силовой выносливости.

Вис на согнутых руках.

Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение вися на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной.

Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Необходимые снаряды: перекладина, ящик, секундомер.

Поднимание ног в положении лежа на спине

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с. Необходимое оборудование: секундомер. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок

выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 x2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из

исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии 1 шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Прыжки на двух ногах боком за 10 с

Для проведения теста необходима площадка с песчаным покрытием. В случае плохой погоды испытание можно проводить в зале.

На площадке начертить или наклеить на полу 2 ленты из лейкопластыря или любой другой клеящей ленты на расстоянии 35 см одна от другой. По команде «На старт!» ребенок становится правой ногой на правую линию. По команде «Начинай!» он, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает влево так, чтобы правой ногой стать на левую линию или еще левее, затем прыгает вправо и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется как можно быстрее. Воспитатель включает секундомер по команде «Начинай!» и выключает его через 10 с, подав команду «Кончай!»

Второй воспитатель каждый прыжок в одну сторону засчитывает как один раз, по истечении 10 с фиксирует количество раз. Если в момент команды «Кончай!» ребенок подпрыгнул и находился в воздухе, засчитывается как прыжок или 1 раз.

Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат. Необходимо требовать, чтобы ребенок точно наступал на линии.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 клеящие ленты, площадка с песчаным покрытием или физкультурный зал.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию Юме хода

Тест проводится двумя воспитателями на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2—3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник воспитателя стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмашку флажком. По этому сигналу воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 м

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 воспитателя, один с флажком — на линии старта, второй с секундомером — на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя — «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

«Челночный бег» 3*10 м

Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей 4—7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см³), мел.

Тест по определению выносливости

Бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей)

Проводится на стадионе или размеченной площадке дошкольного учреждения двумя воспитателями.

На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей: 5 лет — дистанция 90 м;

лет — дистанция 120 м;

лет — дистанция 150 м.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5—7 лет на прохождение дистанции, без учета времени.

Тест по определению ловкости, координационных способностей

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, 6 больших набивных мячей или флажков, мел или стрелки из клеящей пленки.

Прыжки через препятствие и пролезание под ним

Для проведения теста натягивается лента между двумя стойками для прыжков в высоту длиной 2 м, шириной 2 см, на высоте 35 см от пола.

По команде «На старт!» ребенок становится на линию старта боком к резиновой ленте. По команде «Марш!», оттолкнувшись одной ногой, перепрыгивает через резиновую ленту и здесь же, упираясь одной или двумя руками в пол, пролезает под лентой в направлении, указанном стрелкой, и встает на ноги. Движение повторяется 5 раз подряд.

Воспитатель включает секундомер по команде «Марш!». После того как ребенок выполнит упражнение 5 раз подряд и, пролезая под резиновым

шнуром, полностью пересечет линию старта, воспитатель выключает секундомер. Время отмечается с точностью до 1/10 с.

Тест проводится 2 раза, засчитывается лучший результат.

При подготовке теста линию старта наметить на полу так, чтобы резиновая лента находилась точно над ней.

Тест проводится после того, как дети хорошо освоят это упражнение.

Если ребенок во время теста задел телом резиновую ленту, поднял ее, отвел в сторону или упал, то тест следует повторить заново.

Перед проведением теста во второй раз — дать отдохнуть ребенку. Не следует слишком мелко регламентировать движения ребенка.

Необходимое оборудование: 2 стойки для прыжков в высоту (или спинки двух стульев), резиновая лента длиной 2 м, шириной 2 см, секундомер.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бросок малым мячом (150 г) в горизонтальную и вертикальную цели

Помещение, в котором проводится тест, должно быть не меньше 5 м в длину.

На полу чертится линия броска. На нее на соответствующем возрасту ребенка расстоянии ставятся горизонтальная и вертикальная цели диаметром 60 см.

Для броска необходимо 6 мячей массой 150 г.

Броски в горизонтальную цель:

По команде воспитателя ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста в центре на расстоянии для 3-летних — 1 м, 4-летних — 2 м,

5-летних — 3 м, 6-летних — 4 м, 7-летних — 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см.

Упражнение выполняется с удобной руки. Дети выполняют упражнение последовательно друг за другом — 6 попыток. Из 6 попыток записывается результат попадания в горизонтальную цель.

Броски в вертикальную цель:

Ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста на расстоянии для 3-летних — 1 м, 4-летних — 2 м, 5-летних — 3 м, 6-летних — 4 м, 7-летних — 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см вертикально на

высоту для 3-х летних — 1 м 10 см, 4-летних — 1 м 20 см, 5-летних — 1 м 50 см, 6-летних — 2 м, 7-летних — 2 м 20 см от пола.

Дети бросают с удобной руки последовательно друг за другом 6 раз. Записывается результат попадания в вертикальную цель.

Конечный результат записывается по сумме 2 тестов: количеству попаданий в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжки через скакалку

Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. После прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесие. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков.

Делаются 3 попытки. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет. Необходимое оборудование: скакалка.

Тесты по определению гибкости

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усачевым:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{1/2(V_1 + V_2)},$$

где W — прирост показателей темпов в %;
 V_1 — исходный уровень;
 V_2 — конечный уровень.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств
детей дошкольного возраста**

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8—10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10—15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют: 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей; 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ

Существует несколько способов определения функциональной зрелости нервных процессов. Рассмотрим один наиболее доступный — теппинг-тест.

Лист бумаги разделяется на 6 одинаковых квадратов, которые нумеруются следующим образом:

1	2	3
6	5	4

Перемещение осуществляется в соответствии с указанной нумерацией. Суть задания заключается в том, что дети должны в максимальном темпе нанести точки в каждом из квадратов («насыпать зернышки птичкам»). Начало и переход из квадрата в квадрат осуществляются по команде воспитателя. Продолжительность обозначения точек в квадрате — 10 с. Результаты данного задания позволяют судить о зрелости нервной системы (силе, выносливости, работоспособности). Чем больше количество точек обозначено в первом квадрате, тем выше уровни зрелости нервного процесса; чем дольше удерживается первоначально заданный темп (1 квадрат), тем сильнее нервные процессы, тем выносливее нервная система. Если ребенок не только сохраняет заданный темп, но и увеличивает его, это говорит о силе зрелости нервной системы. Для выявления подвижности нервных процессов можно использовать и другой вариант этого задания («птичка клюет зернышки»). При этом в 1, 3 и 5-м квадратах задается максимальный темп, а во 2, 4 и 6-м квадратах — удобный, оптимальный темп. Чем больше разница, тем выше способность к переключению нервных процессов.

Таким образом, результаты теппинг-теста говорят не только об уровне развития нервной системы, но и указывают на типологическую характеристику ребенка. Слабый тип нервной системы характеризуется значительным снижением количества точек в последних квадратах и наличием некоторых пиков. К сильному типу нервной системы относятся дети, у которых сохраняется стабильность темпа или наблюдается его увеличение.

Уровень созревания нервных структур мозга, зрелость нервных процессов обуславливает возможность в управлении произвольными действиями. Поэтому неслучайно уже в 30-е годы XX столетия были предприняты попытки с помощью произвольных движений определить уровень психомоторного развития детей. Наиболее информативными, с нашей точки зрения, были методики, предложенные Н.Озерецким и М.Гуревичем.

Задания для детей 4 лет

Оценка функции равновесия

И.п.: — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги; стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, сохранить данную позицию необходимо в течение 15 с с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Оценка координации движения («Пальчик с носиком здороваются») После предварительного показа предложить ребенку закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа, б) левой мочки уха. Задание повторяется в той же последовательности для другой руки. Если ребенок допускает неточность, погрешности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

Оценка тонкой моторики рук («Уложи монетки в коробку») На столе ставится картонная коробка размером 10х 10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет (диаметром 2 см). По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 с, для второй руки — 20 с.

Оценка моторики пальцев рук («Нарисуй пальчиками кружочки») В течение 10 с указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук. Задание не выполнено, если ребенок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

Оценка механизмов автоматизации движений ведущей руки («Давай по-здороваемся»)

Предложить ребенку поочередно поздороваться за руку — правой, левой, а затем обеими руками. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие противоположной руки, приподнимание плеч, сокращение размера мышц лица, открытый рот и др., которые указывают на низкий уровень управления произвольным действием).

Задания для детей 5 лет

Оценка функции равновесия

Предложить ребенку сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 с.

Оценка тонкой моторики пальцев («Скатай шарики»)

Предложить ребенку скатать шарики из папиросной бумаги размером 5x5 см. Рука вытянута вперед, помощь другой руки отсутствует. Для ведущей руки норма соответствует 15 с, для второй — 20 с.

Оценка пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия

Предложить ребенку преодолеть расстояние в 5 м прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене), сохраняя прямолинейность движения. Отклонения от прямой не должно превышать 50 см.

Оценка моторики рук («Смотай клубок»)

Предложить ребенку намотать нитку (2 м) на катушку. Для ведущей руки норма 15 с, для второй — 20 с.

Оценка тонкой моторики пальцев рук

На столе расположены 2 спичечные коробки и по 10 спичек около них. По сигналу воспитателя необходимо быстро уложить одновременно двумя руками спички в каждую коробку. Время выполнения задания ограничивается 20 с.

Задания для детей 6 лет

Оценка статического равновесия

В течение 10 с предложить ребенку устоять на одной ноге, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 с отдыха то же повторить с опорой на противоположную ногу.

Оценка точности и координации движения

Предложить ребенку поразить мячом диаметром 8 см цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м.

Оценка тонкой моторики рук

Предложить ребенку 36 карт, которые надо разложить на 4 кучки. Норма для ведущей руки 35 с, для второй — 45 с.

Задания для детей 7 лет

Оценка статического равновесия

Сохранить равновесие в течение 10 с с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках с горизонтально вытянутыми вперед руками.

Оценка динамического равновесия

Предложить ребенку прыжками на одной ноге преодолеть расстояние 5 м, продвигая перед собой коробок спичек. Отклонение от прямой не должно превышать 50 см.

Оценка общего уровня психомоторного развития

Предложить ребенку пробежать 5 м, взять из спичечной коробки 4 спички, выложить из них на столе квадрат, сложить лист бумаги пополам и вернуться назад к исходному положению.

Время выполнения задания 15 с.

Таким образом, отобранные тестовые задания позволяют собрать достаточно точную и разностороннюю информацию о состоянии и уровне зрелости центральных механизмов организации психомоторики детей на разных возрастных этапах.

Метод постукивания

I. Ребенок садится за стол; перед ним лежит лист белой нелинованной бумаги; в правую руку, совершенно свободно лежащую на столе (опирается на локоть), он берет карандаш с затупленным, маловыдающимся графитом. По звуковому сигналу испытуемый начинает с наибольшей быстротой постукивать карандашом по бумаге, не ставя при этом следующей точки на предыдущее место постукивания. В отношении способа расставления точек испытуемому предоставляется полная свобода действия, следят лишь за тем, чтобы одна точка не попадала на место другой и чтобы при ударе не действовала вся рука, а лишь кисть. По истечении 15 с раздается звуковой сигнал о прекращении работы. После 30 с перерыва то же самое

проделывается левой рукой. Для подсчета результатов исследования лучше всего провести ряд линий, чтобы разделить поверхность листа на отдельные сегменты, в которых удобнее сосчитать точки.

Тест считается выполненным, если ребенок в течение 15 с произвел меньше 90 постукиваний (точек) правой рукой и меньше 75 — левой. Для левшей — цифры обратные. Если задание выполнено лишь для одной руки, тест в целом считается невыполненным и расценивается минусом. В протоколе должно быть указано, для какой руки выполнено задание.

II. Предлагают ребенку наморщить лоб. Следят за тем, чтобы не было излишних сопровождающих движений (колебаний крыльев носа, оскаливания зубов, раскрытия рта, скашивания глаз и т.п.), при наличии которых тест считается невыполненным.

Предлагают ребенку закрыть правый глаз, не закрывая при этом левого; после 5 с перерыва предлагают проделать то же самое для другого глаза. Следят за тем, чтобы при закрывании одного глаза не закрывался другой, а также не было излишних сопровождающих движений (скашивания глаз, перекашивания лица, опускания углов рта, открывания рта и т.п.), при наличии которых тест считается невыполненным. Если испытуемый умеет закрыть один глаз, но при закрывании другого отмечаются излишние сопровождающие движения, тест в целом расценивается как невыполненный.

III. Предлагают вытянуть максимально вперед обе руки, обратив их ладонями вниз, после этого правая рука сжимается в кулак. По звуковому сигналу ребенок должен разжать правую руку и одновременно сжать в кулак левую руку и в дальнейшем, не дожидаясь других слов команды, должен в течение 10 с с наибольшей быстротой проделывать одновременное поочередное сжатие в кулак и разжимание правой и левой рук. Следят за тем, чтобы не было излишних сопровождающих движений мышц лица, при наличии которых тест считается невыполненным.

Тест также считается невыполненным, если испытуемый одновременно сжимает в кулак или разжимает обе руки или если он при этой манипуляции

сгибает одну или обе руки в локтевых суставах — «гребет руками». При неудаче допускается повторение теста, но не более трех раз.

IV. Предлагают ребенку максимально вытянуть обе руки, обратив их ладонями вверх, кисть левой руки сжимается в кулак, кисть правой руки, оставаясь открытой, сгибается в лучезапястном суставе и обращается кончиками пальцев к мизинцу левой руки. По звуковому сигналу ребенок одновременно должен перевести левую руку в позицию правой (разжать кулак и согнуть кисть в лучезапястном суставе, обратив ее кончиками \ пальцев к мизинцу правой руки).

V. Определение моторной зрелости:

Проба на динамический праксис «кулак—ребро—ладонь» (А.Р.Лурия). Ребенку предлагается воспроизвести по образцу серию из девяти движений, состоящую из трижды повторяющегося ряда трех вышеназванных движений. Если ребенок не справился с заданием, образец демонстрируется повторно до пяти раз. Оценивается по количеству предъявлений, необходимых для правильного воспроизведения. Задание доступно большинству здоровых детей 6 лет и старше. По данным наблюдений и литературы, избирательные трудности в этом задании (делают большие паузы между движениями, путают последовательность движений или пропускают некоторые из них) характерны для детей со специфическими трудностями ; в овладении школьными навыками (дислексией, дисграфией, дискальку-лией). Предположительно затруднения в данном задании можно связать с левополушарной недостаточностью.

Праксис идеаторный и идеомоторный. Действия с реальными предметами. Испытуемому предлагается причесаться; расстегнуть и застегнуть пуговицы, снять и надеть куртку и др. Действия с воображаемыми предметами: показать, как чистят зубы, пилят дрова, размешивают сахар в чашке и т.п. Выполнение символических действий: попрощаться, молча позвать кого-либо, отдать воинское приветствие и т.д.

Оральный праксис. Простые движения губ и языка, например, высунуть язык; надуть щеки; поместить язык между зубами и нижней губой и т.д.

Действия без предметов и объектов, например, показать, как задувают горящую спичку, изобразить поцелуй, сплевывание.

Программа формирования культуры здоровья дошкольников

«Будь здоров, малыш!»

1. Обоснование программы.

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Культура здоровья – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в

неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы детей научим, они должны применять в реальной жизни. Именно поэтому с дошкольного возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Идея полноценного развития ребенка включает не только его обучение и воспитание, но и совершенствование физического и психического здоровья. Не секрет, что нынешние дошкольники не отличаются отменным здоровьем, поэтому данная проблема актуальна и требует серьезного внимания со стороны, как государства, так и системы образования. Отсюда одной из приоритетных целей образования является формирование культуры здоровья личности дошкольника.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155, обозначены приоритеты воспитания дошкольников, направленные на формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, среди которых выделяются охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

При этом, следует отметить, что в системе образования данный процесс функционирует в условиях отсутствия единой методологической основы, сопряженных дидактических моделей и практико-ориентированных технологий воздействия на формирование и развитие творческого, духовного, нравственного, коммуникативного потенциала личности. В этой связи важную роль приобретает рациональное использование игровых технологий, что приведет к достижению комплекса намеченных педагогических целей.

Данная программа «Будь здоров, малыш!» направлена на формирование культуры здоровья дошкольников средствами игровых технологий, которая поможет педагогам области в разработке программ работы с детьми дошкольного возраста, в организации образовательного и воспитательного процесса.

2. Цели, задачи и методы программы

Цель программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, усвоения определенной системы знаний, социальных норм, образцов поведения, соответствующих задачам, направленных на сформированность знаний и умений по культуре здоровья и безопасности жизнедеятельности личности на основе игровых технологий, воспитание чувства ответственности за состояние своего здоровья.

Задачи программы:

- развитие целостного понимания культуры здоровья и обеспечение единства культурного пространства для духовного, нравственного, коммуникативного и творческого роста личности;
- раскрытие сущности познания культуры здоровья через усвоение закономерностей основ здорового образа жизни;
- создание здоровой окружающей среды;
- создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей дошкольников, укрепления здоровья, формирования здоровьесберегающих ценностей;
- выработка саморегуляции поведения на основе использования игровых технологий;
- воспитание эмоциональной сферы дошкольников, развитие эмоциональной отзывчивости, положительного самоощущения на основе личностно-ориентированного взаимодействия всех участников процесса;
- развитие физических качеств (уверенность, настойчивость, воля), формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в

соответствии с индивидуальными особенностями дошкольников, повышение сенсорной чувствительности, развитие мелкой моторики пальцев рук и познавательных психических процессов;

- воспитание устойчивой потребности дошкольников в здоровом образе жизни, соблюдении гигиенических норм и правил;

- развитие креативности, любознательности, стремление к размышлению, желание включаться в спортивно-оздоровительную деятельность;

- внедрение игровых технологий обучения, направленных на сохранение и укрепление физического, психического, социального и духовного здоровья дошкольников.

Методы:

- метод моделирования образовательного процесса;
- метод организации творческой деятельности;
- метод формирования культурного сознания личности;
- метод формирования ценностных ориентаций личности;
- метод стимулирования двигательной активности личности;
- метод мотивации;
- методы познавательной и самообразовательной деятельности;
- метод проблемно-творческого характера;
- метод включения в социально-культурную деятельность.

3. Форма организации и проведения работы по программе.

- дискуссии-обсуждения, беседы, рассказы;
- игровые ситуации (сюжетно-ролевые игры, подвижные игры и пр.);
- инновационные образовательные технологии (арт-терапия, сказкотерапия и пр.);
- занятия спортивно-двигательной деятельностью (дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика, танцы, спортивно-оздоровительные мероприятия и пр.);

- походы, прогулки на свежем воздухе;
- занятия продуктивной деятельностью (дидактические игры, изодеятельность, техника мозаики и пр.).

4. Краткая характеристика программы.

Программа разработана для детей 5-7 лет (средняя и подготовительная группа), рассчитана на 2 года (252 часа), занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (из расчета 1 час – 35 мин.)

Программа носит поэтапный характер образовательной деятельности, состоит из двух частей (для старшей и подготовительной групп), каждая из которых содержит 3 блока: 1 блок направлен на формирование творческого мышления дошкольников; 2 блок сосредоточен на формировании эмоционального восприятия дошкольников; 3 блок обращен на формирование двигательной активности детей.

–

5. Содержание блоков.

Блок I. «Творческое мышление»

Данный блок предусматривает личностное развитие детей дошкольного возраста благодаря формированию творческого мышления. В дошкольном возрасте творческое мышление позволяет детям раскрыть и активизировать свои творческие способности, навыки рефлексии, т.к. через работу творческих процессов происходит компенсация недостаточных пока еще реальных возможностей ребенка. Занятия данного блока направлены на развитие гибкости, беглости, оригинальности, продуктивности, точности творческого мышления, творческого потенциала ребенка, способного к творческому самовыражению и ведущего здоровый образ жизни, так как проявление индивидуальных способностей способствует преумножению жизненных сил и ведёт к укреплению здоровья.

Цель блока заключается в развитии способностей дошкольников к творческому мышлению и воображению, к информационно-аналитической и спортивно-оздоровительной деятельности. Данный блок адаптирован к

новым социокультурным условиям, к новым тенденциям комплексного образования дошкольников и предусматривает овладение теоретическими и практическими основами здорового образа жизни, анализе и оценке своих знаний.

Реализация данного блока направлена на:

- развитие творческого потенциала личности дошкольника на основе принципа ассоциативности;
- развитие творческого мышления посредством продуктивных видов деятельности, что дает возможность познать основы здорового образа жизни в новом необычном ракурсе, когда дошкольник становится на позицию творца;
- формирование пространственного восприятия, гибкости, оригинальности мышления, познавательного интереса к культуре здоровья;
- активизация творческого отношения к собственному замыслу, умение мыслить самостоятельно и продуктивно;
- воспитание навыка любознательности;
- формирование культурно-гигиенических навыков.

Освоение данного блока позволяет активизировать основные свойства творческого мышления дошкольников, развить умения выявлять противоречия в любом предмете и явлении и разрешать их; способность воспринимать любой предмет, любую проблему всесторонне, во всём многообразии связей; способность видеть единство взаимосвязей в явлениях и законах развития; формировать способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои познавательные умения в окружающей жизни и при этом действовать целесообразно. Формирование культуры здоровья дошкольников посредством развития творческого мышления повышает работоспособность детей и результативность процесса, является движущей силой в познании мира, открывают пути для самореализации личности и как следствие способствуют сохранению и развитию телесного, психического, психологического и нравственного здоровья детей и пр. Стратегия данного

блока заключается в предоставлении возможности всем детям проявить свои таланты и творческий потенциал.

Блок II «Эмоциональное восприятие».

Данный блок предусматривает овладение теоретическими и практическими основами эмоционального восприятия, формирование интереса к основам здорового образа жизни, формирование эмоциональной сферы, сохранение и укрепление психического здоровья ребенка, применение полученных знаний в оздоровительной деятельности, развитие внутренней целеустремленности и постоянной потребности использовать разные способы действия к наполнению и расширению здоровьесберегающих знаний, а также воспитание у дошкольников эмоционального состояния радости, печали, гнева, страха, удивления, интереса, понимание различий в восприятии дошкольниками эмоционального состояния детей и взрослых людей.

Цель блока заключается в: развитии познавательных мотивов и интересов, ценностного отношения к здоровьесберегающим знаниям, овладении рациональными способами и приемами восприятия основ здорового образа жизни, переработке и самостоятельном использовании полученной информации, определении зависимости успешности опознания эмоции от характера поставленной перед ребенком задачи, выявлении зависимости восприятия и понимания детьми разных эмоциональных состояний человека от имеющегося у них запаса знаний и владения соответствующими словесными обозначениями.

Реализация данного блока направлена на:

- ознакомление детей с эмоциями: радостью, горем, гневом, страхом, удивлением;
- научение детей различать эмоции по схематическим изображениям, понимать свои чувства и чувства других людей и рассказывать об этом, передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, переключаться с одного эмоционального

состояния в противоположное;

- развитие произвольного управления поведением, способность сопереживать;
- снятие эмоционального напряжения, возбуждения и аффективных реакции детей;
- обучение детей навыкам самоорганизации и саморегуляции действий, поступков, эмоциональных состояний;
- развитие умений распознавать эмоциональное состояние другого человека;
- развитие коммуникативных сторон общения, приобретение опыта общения навыками конструктивного, адекватного поведения.

Освоение данного блока позволяет детям: активизировать основные свойства восприятия, быть уверенными в себе, иметь собственное «Я», управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни, быть общительным, эффективно выстраивать здоровьесберегающую траекторию, не взирая на эмоциональное состояние в конкретный отрезок времени, что позволит им сохранить и развить психофизиологическое и нравственное здоровья детей и пр. Стратегия данного блока заключается в предоставлении возможности детям проявить крепость духа и самоконтроль.

Блок III «Двигательная активность».

Данный блок предполагает формирование двигательной активности дошкольников, которая оказывает влияние на рост, гармоничное развитие и воспитание ребенка, охрану жизни и укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому и психическому развитию детского организма, повышение умственной и физической работоспособности. Комплекс упражнений блока направлен на своевременное и гармоничное развитие ребенка-дошкольника, формирование его психомоторных качеств, координации движений, развитию мелкой моторики рук – основного критерия интеллектуального развития детей дошкольного возраста.

Цель блока заключается в формировании осознанного, деятельного отношения к физическому развитию на основе освоения ребенком данных ему от природы возможностей укрепления здоровья, использования накопленных и приумножаемых знаний, средств и методов, способствующих развитию телесных, эмоциональных, нравственных сил дошкольников, обеспечивающих самоорганизацию самостоятельной двигательной активности.

Реализация данного блока направлена на:

- создание разнообразной физкультурно-игровой среды, направленной на оптимизацию двигательной активности дошкольника;
- формирование двигательных качеств - ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость; культуру движений и телесную рефлексию - пространственную ориентировку в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- выработку техники основных движений, естественности, легкости, точности, выразительности с целью их правильного выполнения;
- осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле;
- обогащение детей элементарными знаниями о многообразии подвижных игр и физических упражнений;
- умение осуществлять действия с различными предметами и пособиями (обручи, мячи, скакалки и т. д.);
- привитие интереса к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм, соревнованиям, интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта и пр.

Освоение данного блока предполагает укрепление и сохранение здоровья и поддержание здорового образа жизни дошкольниками, правильную сформированность важнейших органов и систем (сердечнососудистой, опорно-двигательной), упроченность дыхательной

мускулатуры, подвижность грудной клетки, совершенствование двигательного анализатора, желание заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью и осваивать здоровьесберегающие ценности, владение навыками выразительного движения, направленными на тренировку и совершенствование культуры движений, использовать навыки воспроизведения движений, обеспечивающих самовыражение и импровизацию в воображаемой и игровой ситуации, проявлять интерес к различного рода играм и пр. Стратегия данного блока заключается в предоставлении возможности дошкольникам проявлять их двигательную активность в игровой форме и реализовывать свой творческий потенциал.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Часть I. Старшая группа

Формирование культуры здоровья детей в старшей группы - это активный период формирования базовых личностных качеств детей 5-6 лет, психологических компонентов, основ здорового образа жизни, культурно-гигиенических навыков, развитие самоконтроля при выполнении правил и норм личной гигиены, морально-волевых и поведенческих качеств, навыков психомоторного развития (развитие общей и мелкой моторики).

Блок I «Творческое мышление».

	Название разделов, тем	Всего часов	Форма работы
1.	Введение.	1	групповая
2.	Культурно-гигиенические навыки.	4	групповая
3.	Продуктивная деятельность	6	индивидуальная, групповая
4.	Рассказы по картинам	6	индивидуальная, групповая

5.	«Необычная сказка»	8	индивидуальная, групповая
6.	Мир детства	8	подгрупповая, групповая
7.	Активные буквы	8	индивидуальная, групповая
8.	Итоговое занятие	1	групповая
	ИТОГО	42	

Блок II «Эмоциональное восприятие».

	Название разделов, тем	Всего часов	Форма работы
1.	Введение	1	групповая
2.	Чувства всякие важны	8	групповая
3.	Азбука эмоций	8	групповая
4.	Ящик эмоций	8	групповая
5.	Игры на развитие эмоциональной сферы дошкольников	8	подгрупповая
6.	Игры –драматизации	8	
-7.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	групповая
	ИТОГО	42	

Блок III «Двигательная активность».

	Название разделов, тем	Всего часов	Форма работы
1.	Введение	1	групповая
2.	Дыхательная гимнастика	7	групповая
3.	Спортивно-оздоровительные упражнения	8	групповая

4.	Игры на развитие быстроты	8	групповая
5.	«Игры которые лечат»	8	групповая
6.	Игры для преодоления отставания в психомоторном развитии	2	
7.	Ритмика	5	групповая
8.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	групповая
	ИТОГО	42	

Содержание занятий

Раздел 1. Введение.

Занятие 1. «Страна волшебная – здоровье».

Программное содержание: данное занятия направлено на ознакомление детей с основами здорового образа жизни: дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

Цель: знакомить детей с понятием здоровье, здоровый образ жизни, привить навыки личной гигиенических; развивать творческое мышление и фантазию

Ход занятия:

Воспитатель:

- Ребята! Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете. Что такое здоровье? (*суждения детей*). Да, дети, некоторые из вас понимают. Что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровы. Вот сегодня на занятии мне и помогут два новых моих друга поведать вам о волшебной стране - здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого – Растяпа (*обращает внимание детей на персонажей*)

Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? (*ответы детей*).

А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (*суждения детей*) Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он конечно знает, что полезно. А что вредно для здоровья. Вы со мной согласны? Или кто - то думает по - другому? Поделитесь своим мнением, или добавьте, может я что - то упустила и не сказала о Здоровяке.

А как вы думаете, Растяпа ведет такой - же образ жизни или нет? А почему? Правильно, по нему видно. что он Растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк. Итак начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю? Предлагает провести оздоровительную минутку.

Воспитатель:

-Дети, какого человека мы называем здоровым?

Если человек болен. Ему нездоровится, то как он выглядит?

Какие вы молодцы ребята! Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (*Ответы детей*).

Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то. Что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Я думаю. Что мы с вами помогли Растяпе и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое не красивое имя. Давайте с

вами придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему поменять тоже необходимо. Правда?

Сейчас каждый из вас придумает нового гнома, собственного и нарисует его. Это может быть гном - мальчик или гном - девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового (самостоятельная деятельность детей).

Анализ занятия и рисунков.

Раздел 2. Культурно-гигиенические навыки.

Занятие 1-2. «Давайте расти здоровыми!»

Цель: воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни; закрепить основные понятия: «личная гигиена», «полезные продукты», «здоровый образ жизни».

Ход занятия

В группу входит Айболит.

- Здравствуйтесь ребята! Сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Когда мы встречаем знакомого человека мы говорим ему «здравствуй». А что это означает? (Мы приветствуем человека и желаем ему крепкого здоровья).

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (Это сила, это красота, это ум, это когда все получается)

Айболит осматривает детей: отмечает, кто бледный, а у кого румяные щечки, трогает мышцы рук и ног, выясняет крепкие они или слабые. Спрашивает у детей, часто ли они болеют.

- А знаете, ли вы, ребята, как можно укрепить свое здоровье? Что для этого нужно делать? Часто люди сами виноваты в том, что болеют, т.к. они не заботятся о своем здоровье – одеваются слишком тепло, боятся выходить на улицу в плохую погоду. А ведь солнце, воздух и вода – лучшие помощники и друзья не только животных и растений, но и человека. С ними необходимо подружиться. А еще нужно закаляться и заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать правила гигиены. Это нужно делать каждый день. Надо начинать с самого утра.

Гимнастика «Утречко».

- Все проснулись, потянулись, а теперь поспешим на веселую зарядку.

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

(Дети делают те движения, о которых говорится в стихотворении.)

- Ребята, мой друг Мой до дыр передал вам вот этот чудесный мешочек. Как вы думаете, что в нем? А хотите посмотреть, что там лежит?

В чудесном мешочке туалетное мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка. Дети рассказывают, для чего нужен каждый предмет.

- Какой молодец Мой до дыр! Скажем ему спасибо за столь необходимые предметы. Ведь чистота – залог здоровья. Кроме того, умывание – прекрасная закаливающая процедура. А еще, нужно загорать, купаться в речке, бегать босиком по траве. Но ведь не всегда есть такая возможность. Ребята, а как еще можно закаляться? Что вы для этого делаете в группе? (Воздушные ванны, солевые дорожки, ребристые коврики, самомассаж, дыхательная гимнастика)

Дети читают стихотворения и поговорки.

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Поговорки: «Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйся постепенно».

- Ребята, а как вы питаетесь? Какие полезные продукты вам дают в детском саду? (Салаты из овощей, запеканки, молочные каши, компоты, соки и т.д.) Вот сколько полезных продуктов получаем мы в детском саду. И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным, - это... (хлеб). Есть очень хорошая пословица о хлебе: «Хлебушек – от земли, а силушка – от хлеба». Дети, а что еще необходимо нашему организму для здоровья и роста? Очень важно принимать витамины. Это такие вещества, которые нужны организму для повышения работоспособности, сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Они способствуют росту нашего тела. Больше всего витаминов содержат овощи и фрукты. В какое время года больше витаминов поступает в наш организм? (летом и осенью) А зимой и весной витамины покупают в аптеке.

Айболит достает луковицы лука и советует ребятам посадить их, чтобы выросла зелень, которая очень полезна для здоровья, т.к. в ней много витаминов. В заключении Айболит угощает ребят фруктами, витаминным напитком из шиповника.

- Ребята, сегодня вы много узнали о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может принести нам здоровье?

(Нет, конечно же, нет).

- Давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение.

Доброго вам всем здоровья!

Занятие 3-4. «В гостях у гигиены».

Цель: развивать у дошкольников гигиенические навыки: формировать умение правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовым платком.

Ход занятия:

Гигиена (воспитатель) :

Добрый день! Я – чистота

С вами быть хочу всегда.

Я пришла Вас научить

Как здоровье сохранить.

Воспитатель. Сегодня разговор пойдет о вашем внешнем виде, чистоте, красоте, а главное – о здоровье. Посмотрите на свои руки. Мыло бывает разным-прекрасным: синим, зеленым, оранжевым, красным и т.д.

Но не пойму, отчего же всегда

Черной-причерной бывает вода?

- попробуйте ответить на вопрос стихотворения (дети отвечают хором)

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

- Молодцы ребята!

Воспитатель. Все понимают, что руки надо мыть. Только не все знают, когда, а главное – как нужно мыть руки. Давайте выучим нехитрое стихотворение - правило, когда нужно обязательно мыть руки:

Руки мой после игры и после туалета.

С улицы пришел – опять

Не забудь про это.

И еще закон такой:

Руки мой перед едой!

- Сейчас Гигиена научит вас правильно мыть руки.

Гигиена. Перед тем, как мыть руки, закатайте рукава. Включите воду и намочите руки, хорошенько намыльте их. Потрите как следует ладони и их тыльную сторону, потом пальцы (особенно у ногтей) и не забудьте про

запаястья. Смойте пену. Посмотрите внимательно, не осталось ли грязи. Тщательно вытрите руки.

Воспитатель. Ребята, познакомьтесь, это наша медицинская сестра . Она даст нам советы о зубах.

Мед.сестра: Если увидишь маленькую дырочку на зубе, сразу иди к стоматологу. Когда зуб начинают лечить своевременно, боли никакой нет. А еще лучше, если ты два раза в год будешь показываться врачу, даже если зубы не болят.

Воспитатель. Теперь вы знаете как правильно пользоваться предметами личной гигиены!

Раздел 3. Продуктивная деятельность

Занятие 1. «Идет петушок, красный гребешок...»

Цель: развивать гибкости мышления, формировать мелкую моторику рук, навыки рисования гуашевыми красками.

Ход занятия

Педагог рассказывает потешку про петушка. Дети выполняют рисунок по содержанию потешки:

Идет петушок, Красный гребешок,
Хвост узорами, сапоги со шпорами,
Двойная борода,
Частая походка
Рано утром он встает,
Красны песенки поет.

Занятие 2. «Зайчишка трусишка».

Цель: развивать гибкость и оригинальности мышления.

Ход занятия:

Детям предлагается рассмотреть иллюстрации художников, обращается внимание детей на художественное содержание ситуации. Напоминает детям правила рисования красками гуашь. Дети рисуют зайца.

Занятие 3. «Ходит конь по бережку....».

Цель: развитие точности мышления, научить воспроизводить в рисунке технику рисования лошади в плавных не прерывных линиях.

Ход занятия:

Педагог рассказывает детям потешку про лошадку:

Ходит конь по бережку,

Вороной по зелену,

Он головушкой помахивает,

Черной гривушкой потряхивает,

Золотой уздой побрякивает.

Затем рассматривает с детьми иллюстрации Ю.А. Васнецова и других художников к потешке про коня. Уточняя характерные особенности выполнения иллюстраций к произведениям малого устного фольклора, показывает способы рисования лошадки. Дети рисуют лошадку.

Занятие 4. «Поляна сказок».

Цель: формировать навыки аккуратности при раскрашивании готовых фигур, развивать творческое мышление (гибкость, оригинальность), учить создавать общую сюжетную композицию; воспитывать у детей интерес к творчеству, желание дарить радость другим, коллективизм; лепить из частей, выдерживать соотношение пропорций по величине: голова меньше туловища, мелкие детали прикреплять, плотно соединяя их.

Ход занятия:

Организационный момент

Дети входят, встают возле "поляны сказок". Звучит музыка "В гостях у сказки".

Сообщение темы занятия

Воспитатель: Давным-давно, в сказочном лесу жили-были разные звери. Они умели разговаривать и с ними приключались разные волшебные истории. Но, однажды, в лесу появились лесорубы. Они стали вырубать лес, бедные звери разбежались кто куда, им стало негде жить, а сказочная поляна опустела. Мы с вами сегодня будем добрыми волшебниками! Мы слепим и

раскрасим лесных зверей, поселим их на полянку и придумаем новую сказку с хорошим концом.

Разминка: Упражнения для развития мелкой моторики.

- Стоя, хлопки руками по коленям два раза, затем скрестить руки, вновь два хлопка по коленям. 4-5 раз.
- Кулак-ладонь. Правая рука сжата в кулак, левая ладонь разжата. Поочередно меняем движения рук.
- Массаж кистей рук шестигранными карандашами: растирание ладоней и пальцев, поворачивание карандаша между пальцев.
- «Медведь лезет на сосну». Перебирать карандаш пальцами правой руки снизу вверх.

Основная часть

Рассматривание слепленных на предыдущем занятии фигурок животных: медведя, зайца и лисы. Чем они похожи и чем отличаются? Закрепление последовательности лепки. Перед детьми схемы с изображением последовательности работы. Опрос детей. Что мы делаем сначала? На сколько частей делим тесто? Какого размера должно быть туловище, а какого голова? Как нужно прикреплять мелкие детали? Зачем нужно смачивать пальчики водой?

Дети самостоятельно выбирают, что они хотят слепить и лепят по замыслу. Звучит музыка "Звуки природы". Воспитатель помогает детям, если есть необходимость. Напоминает, что работать с тестом нужно быстро, не крошить на мелкие части, ставить фигурку устойчиво на подставку. Сплющивать ушки, оттягивать носик, лапки прикреплять с боков туловища, слегка смачивая водой детали. Готовые фигуры ставят на подставку, и оставляют до следующего занятия. Моют руки, вытирают салфетками. Убирают оборудование на поднос.

Вторая часть

Воспитатель с детьми садятся вокруг сказочной поляны. Рядом на столике находятся игрушки из теста, которые были слеплены на предыдущих

занятиях: зайчики, лисички, медвежата, снеговики, деды Морозы, снегурочки, птички и др. Дети выбирают себе персонажей.

"Ребята, вы хотите, чтобы на поляне снова появились звери?"

Давайте придумаем свою сказку:

Сказочно-игровая ситуация

Наступила зима. Все звери с нетерпением ожидали встречи Нового года. Они надеялись, что снова смогут собраться на любимой полянке и Дед Мороз исполнит их заветные желания. Каждый мечтал о чем-то своем. А вот о чем? Осталось совсем мало времени, а на полянке так никто и не появился. Вдруг звери услышали какие-то звуки:.. (Звучит музыка с пением птиц). Дети самостоятельно придумывают продолжение сказки. Выслушиваются разные версии.

Завершение занятия

Воспитатель от имени всех персонажей благодарит детей за помощь и участие. Подчеркивается роль каждого участника. Ведь благодаря усилиям каждого из вас, ребята, звери снова смогли вернуться в свой любимый дом. Это вы помогли им встретиться. Вы настоящие волшебники!

А это шуточное стихотворение:

Замесили тесто, а оно ни с места,

Замесили на дрожжах, не удержишь на вожжах.

Взяли соль, воды, муки, налепили колобки.

А из этих колобков лепим сказочных зверьков

Девочки и мальчики развивают пальчики.

Взяли кисть и краски, получилась сказка!

Пусть лепка из теста и Вам принесет радость открытий. Ведь мы сами творцы своей жизни, режиссеры и исполнители. Удачи всем!

Занятие 5. «Ежики-колючки».

Цель: формировать творческое мышление, креативную самостоятельность; развивать мелкую моторику рук используя усвоенные

приемы: раскатывание теста прямыми и круговыми движениями, сплющивание ладонями, лепка пальцами для уточнения формы.

Ход работы:

Колючий недотрога

Живет в глуши лесной.

Иголок очень много, а нитки ни одной.

После беседы о внешнем виде и образе жизни ежей прочитать рассказ Е. Чарушина «Ежик».

Воспитатель предлагает слепить ежиков с разными колючками (рассмотреть предлагаемый материал). Поинтересоваться, как дети будут лепить ежа (из целого куска теста).

1. Раскатываем в овал;
2. Вытягиваем и заостряем носик;
3. Оформляем колючки (по своему желанию);
4. Оформляем мордочку

Игра «Ежик»

Дети встают в круг. Руки вытягивают вперед. В центре – еж.

Все говорят такие слова:

- что ж ты, еж, такой колючий?

А еж отвечает:

- это я на всякий случай.

Знаешь, кто мои соседи?

Волки, лисы и медведи.

На слова «медведи» «еж» бежит по кругу и старается запятнать детей, т.е. дотронуться до рук, а дети должны быстро убрать руки.

Дети берут тесто, готовят свое рабочее место, выбирают по своему желанию материал для иголок и начинают лепить.

После просушки изделий разместить ежиков на «полянке» и оформить выставку «Вот ежик – ни головы, ни ножек».

Занятие 6. «Живые цветы».

Цель: развивать творческое мышление: беглость, гибкость, оригинальность; расширять кругозор детей, интерес к познанию окружающего мира.

Ход занятия:

1. Вводная беседа

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка.

Я сорвать его хотел,

Он вспорхнул и улетел.

Кто улетел? (*ответы детей*)

Да, сегодня поговорим о бабочках.

Из всех насекомых бабочки пользуются большей популярностью. Вряд ли найдётся человек, который не восхищался бы ими так же, как восхищается красивыми цветами. Недаром в древнем мире верили в то, что бабочки произошли от цветов, оторвавшихся от растений.

Красота бабочки в её крыльях, в их разнообразных расцветках. В то же время крылья – важнейший признак – они покрыты чешуйками, от их структуры и расположения зависит причудливость окраски бабочек.

Самая большая на Земле бабочка – *серая агрипина* из Бразилии, размах её крыльев 30 см. – она рекордсмен.

(Дети рассматривают иллюстрации бабочек в книгах «Большая книга рекордов для детей», «Живой мир. Энциклопедия», «Жизнь животных. т.3»).

Итак, закроем глаза и представим лесную полянку в солнечный тихий летний день. (Звучит фонограмма со звуками леса – дети двигаются, как будто резвятся на полянке).

Давайте нарисуем бабочку, какую бы вы хотели выполнить из бумаги. Пока вы рисуете, я вам расскажу про оригами.

Оригами – это древнейшее искусство зародилось в Японии много веков назад и теперь завоевало весь мир.

Гляжу – опавший лист
Опять взлетел на ветку.
То бабочка была.

2. Изготовление бабочки

- Из листка приготовленной бумаги сначала делается квадрат, затем он складывается пополам, но так чтобы получился треугольник.
- Полученный треугольник размещаем вершиной вверх и загибаем, как показано на рисунке.
- Вырезаем по показанной на рисунке линии крылышко.
- Таким же способом делается второе крылышко.
- Туловище бабочки лучше выглядит из бархатной бумаги черного цвета, если ее нет, то подойдет картон темного цвета, главное, чтобы туловище не сливалось по цвету с крылышками.- Глазки бабочки делаются из бумаги или наклеиваются уже готовые.
- Теперь все части собираются, и получается – бабочка.

Физкультминутка

Мы топаем ногами,
мы хлопаем руками,
киваем головой
мы руки поднимаем,
мы руки опускаем,
мы кружимся потом.

Ребята, оказывается, бабочки к нам прилетают из тёплых стран, но некоторые живут у нас постоянно. Бабочки переселяются, мигрируют с места на место некоторые в одиночку, другие собираются в огромные стаи и порой даже перелетают через океан. Есть виды, которые очень любят путешествовать, а есть такие, особенно мелкие, которые всю жизнь живут у цветочного растения.

Давайте и мы с нашими бабочками отправимся в тёплые края, сочиним сказку. (Дети сочиняют сказку по кругу, т.е. каждый продолжает

мысль предыдущего). Например: «Наступила осень, подул ветерок, сидит бабочка на отцветающей цветке и думает(Можно сочинять в движении).

А теперь мы бабочками стали

И руками замахали.

Их подняли, опустили.

И немного покружили.

4. Подведение итогов

Как вы думаете, почему мы сегодня повели разговор о бабочках?

Правильно, их нужно охранять. Поэтому ещё раз напоминаю: научись любоваться и наблюдать, не истребляй, а охраняй. Это важное дело человека на Земле.

Раздел 4. Рассказы по картинкам.

Задание 1-3. «Смешные истории».

Цель: развитие творческого мышления, вербальной оригинальности, развитие способности придумывать истории на основе определенной последовательности рисунков.

Ход занятия:

Воспитатель на занятие приносит несколько наборов сюжетных картинок. Распределяет детей на подгруппы и раздает каждой группе набор картинок.

Попросите учащихся всех вместе придумать и рассказать интересную историю по этим рисункам.

В конце занятия дети выбирают самую понравившуюся историю. Лучшая подгруппа получает сладкий приз (сюрпризный момент).

Задание 4-6. «Если бы я был волшебником».

Цель: развитие творческого мышления, вербальной оригинальности, креативной самостоятельности высказывания в связной речи, развитие активного и пассивного словарного запаса.

Ход занятия:

Воспитатель входит в группу и сообщает детям о том, что сегодня на занятии они должны составить творческие рассказы по сюжетным картинкам.

Воспитатель: - Дети сегодня каждый из вас волшебник, и вам необходимо составить по картинкам сказку о здоровом образе жизни. А самое важное запомнить рассказанную сказку и навыки которые вы получите на занятии.

- «Я хочу быть здоровым»;
- «Чистота – залог здоровья».
- «Витаминная аптека».

Дети составляют сказки по темам, лучшая команда получает сладкий приз.

Раздел 5.«Необычная сказка».

Занятие 1-2. «Волк и семеро козлят».

Цель: развитие вербальной беглости, развитие способностей к придумыванию оригинального текста.

Ход занятия:

Напомните или расскажите детям какую-нибудь сказку, например, «Волк и семеро козлят». Спросите их, нравится ли им концовка. Если нет, то обсудите другие варианты концовки. Что бы, например, могло случиться, если бы к козлятам в то время приехал в гости и отдыхал на печке их добрый знакомый пес-волкодав, или если бы пара козлят в совершенстве владела приемами каратэ, или если бы один из козлят нашел волшебную палочку. Попросите детей придумать счастливое, грустное или забавное продолжение. Если дети будут изменять и развивать идеи друг друга, то поощряйте их в этом.

Пусть дети нарисуют и раскрасят персонажей сказки «Красная шапочка» и вырежут их. Скажите детям, что они, если захотят, могут изменять персонажей любым образом. Возможно, здесь будет необходимо объяснить, как это сделать. Убедитесь, что они поняли, как вырезать.

Покажите детям, как сворачивать ушко персонажа в трубочку (чтобы потом можно было одеть на палец) и как склеить оба конца вместе. Если дети случайно срежут ушко, то успокойте их и скажите, что они могут наклеить своих персонажей на карандаш и т. п. По мере высыхания клея куклы будут готовы.

Подскажите детям, что они могут изменить характеры персонажей, говорить за них разными голосами и т. д. Напомните им, что основное задание заключается в том, чтобы придумать новую концовку к сказке или истории. Учащимся можно предложить работать парами, чтобы легче затем было показать историю всему классу. Более старшие учащиеся могут написать сценарий и использовать музыкальное сопровождение для своих представлений.

Задание 3-4. «Колобок».

Цель: развитие вербальной беглости, развитие способностей к придумыванию оригинального текста.

Ход занятия:

Выполните задание, аналогичное заданию № 1 героями сказки «Колобок».

Занятие 5-6. «Сказочники».

Цель: развивать творческое мышление, умение логически мыслить, уточнять и расширять знания детей о здоровом образе жизни. Расширять и активизировать словарь детей по данной теме; развивать просодическую сторону речи: выразительность, темп и тембр, высоту голоса.

Ход занятия: по серии шуточных картинок придумать и рассказать сказку:

«Айболит и семеро козлят» (*рассказывает каждый ребенок*).

«Золотая рыбка и Федорено горе» (*рассказывает каждый ребенок*)..

Занятие 7-8. «Творческий проект».

Цель: развивать навык совместного творчества детей и родителей, развивать творческое мышление детей: гибкость, оригинальность, беглость.

Ход занятия: рекомендуется детям и родителям в совместной деятельности в качестве домашнего задания сочинить необычную сказку на тему: «Здоровый образ жизни». Каждый ребенок рассказывает приготовленную сказку.

Раздел 6. Мир детства.

Занятие 1. «Планета дети».

Цель: развивать у детей дошкольного возраста творческое мышление, развитие вербальной гибкости и беглости.

Ход занятия:

Попросите детей закрыть глаза и представить себе далекую сказочную страну или планету, где живут только дети. В этом мире все придумано и сделано только для них: все вещи, дома, развлечения и т. д. Попросите учащихся описать то, что они могут обнаружить на этой планете и как это все будет выглядеть. Ответы могут быть такие: магазины с игрушками и детской одеждой, маленькая мебель, детские зоопарки и цирки и т. д. Затем пусть они перечислят (а вы можете написать или нарисовать на доске) то, чего нельзя будет найти на этой планете, так как эти вещи только для взрослых. В этот список могут войти сигареты, спиртные напитки, автомобили, университеты и т. д.

Попросите детей взять альбомные листы. Пусть они нарисуют, что может произойти только с детьми и что могут делать только дети в нашем реальном мире (детские игры и т. п.).

Задание 2. «Детское телевидение».

Цель: развивать у детей дошкольного возраста творческое мышление, развитие вербальной гибкости и беглости.

Ход занятия:

Попросите детей вспомнить, какие детские телевизионные шоу и передачи они знают. Скажите им, что эти передачи составлены так, чтобы интересно было именно детям. Затем попросите учащихся придумать какое-

нибудь новое детское телевизионное шоу или новую детскую телепередачу рассказать о ней.

Занятие 3. «Найди пару».

Цель: развивать творческое мышление детей, способности описывать свойства предметов, сравнивать предметы по определённым параметрам, устанавливать связи между разрозненными явлениями, легко переходить от одних связей к другим; развивать операцию «классификация».

Ход занятия:

Называется какой-либо предмет или явление, например: стрекоза, поезд, пылесос, душ и т. д. Время ограничено, на одно слово 5 минут. Задание: назвать как можно больше предметов, сходных с названным по каким-либо свойствам, то есть предметов, являющихся аналогами данного предмета. Называя тот или иной предмет, ребёнок должен указать, по какому именно свойству он имеет сходство с названным предметом. Пример: слово «стрекоза». Могут быть названы: бабочка, птица, самолёт - они тоже летают, у них есть крылья, хвост; они садятся и поднимаются. Побеждает тот, кто назвал наибольшее количество групп аналогов, то есть выделил наибольшее количество существенных признаков данного предмета и нашёл другие предметы, обладающие этими же признаками.

Эта игра учит выделять в предмете самые разнообразные свойства, а так же оперировать в отдельности каждым из них, формирует способность классифицировать явления по их признакам.

Занятие 4-5.

Цель: формировать чёткость мышления, развивать способность выражать суть текста одной фразой, развивать память, учить логически мыслить.

Игра «Перечень заглавий к рассказу».

Ход занятия:

Берётся небольшой рассказ или сообщение, сказка. Надо подобрать к нему как можно больше заглавий, отражающих его содержание. Заглавия

могут быть строгими, логичными, или формальными, то есть по существу не схватывающими главное, или образными, яркими.

Игра «Сокращение рассказа».

Ход занятия:

Зачитывается короткий рассказ. Его содержание надо передать максимально сжато, используя лишь 2-3 предложения, и в них - ни одного лишнего слова. Основное содержание рассказа, конечно же, должно сохраниться, второстепенные моменты необходимо отбросить.

Занятие 6. Игра «Учимся выражать мысли другими словами».

Цель: учить чёткости и стройности мышления, умению фиксировать существенные признаки предмета, развивать способность одновременно охватывать массу разновидностей проявления одного и того же предмета; учить точно выражать свои мысли, чётко и точно передавать чужие мысли, развивать речь детей.

Ход занятия:

Детям предлагается несложная фраза: «Нынешняя зима будет очень холодной». Инструкция: необходимо предложить несколько вариантов передачи мысли, но другими словами. При этом ни одно из слов данного предложения не должно использоваться в новых предложениях. Важно следить, чтобы при этом не искажался смысл высказывания. Побеждает тот, у кого больше вариантов новых предложений.

Занятие 7-8.

Цель: развивать творческое мышление, способность устанавливать связи между предметами и явлениями, создавать новые целостные образы из разрозненных предметов.

Игра «Составление предложений».

Детям предлагаются три слова, не связанные между собой по смыслу, например «озеро», «карандаш», «медведь». Дается задание: составь как можно больше предложений, которые бы обязательно включали все эти три слова (можно менять число этих слов, а также использовать другие слова).

Время выполнения задания ограничено - 10 минут. Ответы детей могут быть банальными: «Медведь уронил в озеро карандаш», а могут быть и творческими: «Мальчик, тонкий как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как медведь».

Рекомендуются следующие группы слов для выполнения данного задания : река, ручка, собака; дерево, тигр, человек; мост , человек , тетрадь.

Игра «Поиск общих свойств».

Предлагаются два слова, мало связанные между собой. Например: блюдо и лодка; карандаш и уголь; мел и мука и т. д. За 10 минут надо назвать как можно больше общих признаков для этих предметов. Результаты обсуждаются. Ответы могут быть стандартными: в примере «блюдо и лодка» могут быть названы такие общие свойства, как «сделаны человеком», «имеют глубину», но очень важно найти как можно больше и таких признаков. Особенно ценными являются необычные ответы. В игре побеждает тот, кто называет больше общих признаков.

При обсуждении с детьми названных признаков следует обратить внимание на характеристику этих признаков, насколько они существенны или являются несущественными для данных предметов, то есть второстепенными. Эта работа необходима для того, чтобы дети научились вскрывать связи между предметами, а также предельно чётко усвоили, что такое существенные и несущественные признаки предметов.

Раздел 7. Активные буквы

Цель: развивать образную беглость, умение придумывать глаголы начинающиеся с определенной буквы, формировать умение создавать характерные образы активных букв.

Задание 1. «Буква К и А».

Ход занятия:

Напишите букву «К и А» на доске и попросите детей угадать, что вы собираетесь делать. Скажите, что это действие будет начинаться с буквы «К и А». Изобразите, что вы копаете. Если дети не догадаются, то скажите им.

Изобразите еще какое-нибудь действие, которое начинается с буквы «К»(кидаете, катаетесь на чем-либо и т. д.). Когда кто-нибудь из детей догадается, что вы изображаете, то пусть он встанет перед классом и изобразит какое-либо действие, начинающееся на букву «К и А». Остальные же попытаются угадать. Продолжите эту игру с другими согласными буквами.

Задание 2. «Буква Б и М».

Ход занятия:

Попросите детей подумать о действиях, которые начинаются с буквы «Б и М». Пусть каждый из них придумает для себя несколько таких действий. Попросите детей нарисовать буквы «Б и М» и дорисовывать детали к буквам так, чтобы было видно, что буквы «делают действие», начинающееся с буквы «Б и М».

На общем стенде составьте парад активных букв-характеров из рисунков детей.

Занятие 3-4. «Активные мыслители».

Цели: развивать творческое мышление: гибкость, оригинальность, учить подбирать определения, соответствующие данному примеру, явлению; активизировать усвоенные ранее слова, развивать знания окружающего мира, обогащать объем словарного запаса.

1) Ход занятия:

Воспитатель называет какое-нибудь слово, на букву «С» а играющие по очереди называют как можно больше слов на данную букву, которые они видят в группе.

2) Ход занятия:

Прочитать чистоговорку (скороговорку) со звуком «С» («З», «Ц» и др.), воспитатель называет любой звук. Каждый ребенок читает чистоговорку (скороговорку) с названным звуком.

Занятие 5-6. «Перепутанные буквы»

Цель: развивать творческое мышление: точность, гибкость, оригинальность, гибкость.

Ход занятия: Воспитатель предлагает детям череду букв, которые разложены на столе, детям необходимо на каждую букву назвать 5 слов, чтобы получить сладкий приз.

Занятие 7-8. «Поиграем с буквами».

Цель: развивать творческое мышление, активизировать процесс развития внимания, памяти, познакомить детей с понятием «звук», «буква» на наглядной основе. Учить составлять из букв слова.

Ход занятия:

Вариант №1. Взрослый показывает букву и называет ее, дети ищут предметы, которые начинаются на этот звук и кладут возле показанной буквы. Например, буква М, дети ставят предметы - матрешку, книгу, машину, мячик. Возле буквы К – книгу, карандаш, куклу. Предметы можно заранее приготовить на столе или ребенок может их искать в окружающей обстановке.

Вариант №2.

Взрослый раскладывает на столе знакомые детям буквы и предлагает составить из них слово. Сначала по образцу, а затем самостоятельно. Например: РАК, СОК, МАК. Слова должны быть односложные, затем можно усложнять.

Вариант №3.

Педагог раскладывает на столе фишки (квадраты красного, синего, зеленого цвета), для обозначения схематического изображения звуков в слове. Дети составляют из предложенных букв слово и выкладывают звуковую схему.

Вариант № 4.

Взрослый кладет буквы в мешочек и предлагает на ощупь определить, что это за буква.

Раздел 8. Итоговое занятие

Занятие 1. «Шкатулочка».

Цель: проверить уровень развития творческого мышления у детей дошкольного возраста (гибкости, беглости, оригинальности мышления).

Ход занятия:

Воспитатель детям предлагает выполнить творческое задание, создать шкатулочку. Дети садятся вокруг стола, котором расположенные материалы для создания итоговой творческой работы: карандаши, цветная бумага, краски, бусинки и т.д.

Детям необходимо создать предмет творчества, используя имеющиеся на столе материалы.

Воспитатель подводит итоги.

Затем шкатулки располагаются на стенде для родителей.

II блок. Эмоциональное восприятие.

Раздел 1. Введение.

Занятие 1. Упражнение «Мир эмоций».

Цель: знакомить с эмоциями и чувствами, формировать навыки контроля своего эмоционального состояния.

Инструкция участникам:

- «Ребята! Наше сегодняшнее занятие посвящено эмоциями чувствам.

Эмоции – это переживания, в которых выражается отношение субъекта к миру, с их помощью индивид устанавливает связь между происходящими событиями и своими потребностями. *Чувства* выражают содержательную сторону эмоций, возникают в результате их обобщения. Выделяют такие эмоции как интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Эмоции являются для человека источником важной информации, они необходимы для удовлетворения потребностей.

Эмоции приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, насколько происходящее согласуется с установками и потребностями личности.

Многие люди не умеют осознавать собственные эмоции чувства. Это происходит из-за «запрета» нашими культурными традициями на проявление многих эмоций (тепла, любви, понимания, удивления, радости и др.). В результате наши чувства оказываются «замороженными», как в холодильнике. Чтобы научиться раскрепощать свои эмоции, разрешить им «оттаять», важно уметь анализировать собственные чувства.

Попросить детей изобразить вышеперечисленные эмоции.

Раздел 2. «Чувства всякие важны».

Занятие 1. Упражнение «Какое чувство возникает».

Цель: Знакомство с эмоциями и чувствами, навыки контроля своего эмоционального состояния.

Ход занятия:

Воспитатель просит участников принять удобную позу и закрыть глаза. Он называет звуки, задача детей — осознать, какие чувства эти звуки вызывают.

Перечисляемые звуки: резко тормозит машина, звук оркестра, настраивающего инструменты перед началом концерта, шум морских волн, набегающих на берег, смех за окном, упала и разбилась чашка, орудийные залпы во время праздничного салюта, громкий крик, плач ребенка и т. п.

Затем воспитатель просит участников перечислить все известные им чувства и записывает их на ватмане. Проводит мозговой штурм на тему: «Зачем нужны всякие чувства?». Предлагает сделать рисунок «Плохие и хорошие чувства».

Занятие 2. Упражнение-рисунок «Плохие и хорошие чувства».

Цель: Знакомство с эмоциями и чувствами, навыки контроля своего эмоционального состояния.

Ход занятия:

Участники группы выполняют рисунки на данную тему на чистом листе, показывают их группе и обсуждают.

Если кто-то из ребят стесняется выносить свои работы на обсуждение,

нужно постараться оказать ему поддержку и помочь набраться храбрости. Если, несмотря на все ваши старания, это не удастся, оставьте попытки до следующего раза. Возможно, подросток еще не готов открываться перед группой.

Техники направлены на развитие эмоциональной сферы, обогащение эмоционального словаря, умение дифференцировать собственное эмоциональное состояние, выработку адекватного отношения к «хорошим» и «плохим» чувствам.

Занятие 3. Упражнение «Перышко».

Цель: Разрядка, сплочение детей в коллективе.

Ход занятия:

Участникам дается инструкция подвигаться по комнате и почувствовать свои ступни, пальцы, ощутить свои руки, кисти, кончики пальцев, свою голову, подбородок, веки. Затем их просят представить, что они превратились во что-то легкое, например, в маленькое перышко или даже нежную пушинку. Участникам дают инструкцию двигаться по комнате так, чтобы все тело изображало эту легкость. Можно изобразить парение, крутиться, вертеться, иногда «пролетать» низко над полом. При этом можно повторять про себя: «Я легкий (-ая), как пух, я могу двигаться очень легко, я легко могу изобретать новые движения, я могу сделаться совершенно легким и наслаждаться танцем».

Через 1-2 минуты ведущий останавливает парение и просит всех занять свои места.

Занятие 4. Упражнение «На что похоже мое настроение».

Цель: Отработка навыков контроля своего эмоционального состояния: узнавание, выражение, ответ на эмоцию другого.

Ход занятия:

Воспитатель просит детей прислушаться к себе и ответить, на какой цвет сейчас похоже их настроение. Упражнение выполняется по кругу с мячиком. Затем участникам раздаются листы бумаги и маркеры, и они рисуют свое настроение, используя только линии, формы, различные цвета. Затем каждый участник передает свой рисунок соседу справа. Его задача – отгадать, какое

настроение изображено на рисунке.

Занятие 5. Упражнение «Толкалки».

Цель: анализировать агрессию через игру и позитивное движение.

Ход занятия:

Участники разбиваются на пары, становятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга, поднимают руки на высоту плечи ладонями опираются о своего партнера. По сигналу ведущего они начинают толкать партнера ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Когда ведущий скажет «стоп», все останавливаются..

Занятие 6. Упражнение «Выражение настроения».

Цель: формировать умение выразить свои эмоции через тело; развивать творческое мышление.

Ход занятия:

Воспитатель дает детям инструкцию двигаться по комнате и постараться почувствовать свои ноги и ступни, руки и кисти, пальцы, позвоночник и голову. Воспитатель просит участников отметить «сонные» и «бодрствующие» части тела, подумать о том настроении, с которым они пришли на занятие, и выразить его походкой.

Затем ведущий предлагает изобразить походкой другие состояния и настроения: очень уставшего человека; счастливого человека, получившего чудесное сообщение; перепуганного человека; лунатика, бредущего с открытыми глазами; человека с нечистой совестью; гения, получившего Нобелевскую премию; предельно собранного человека; канатоходца и др.

Занятие 7-8. Завершение работы.

Цель: Обмен чувствами.

Ход занятия: Дети демонстрируют разные положительные чувства друг другу. Делятся впечатлениями полученными во время занятий.

Раздел 3. Азбука эмоций.

Занятие 1.«Позови ласково».

Цель: воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Ход занятия: Ребенку предлагают бросить мяч или передать игрушку любому сверстнику (по желанию), ласково назвав его по имени.

Занятие 2.«Волшебный стул»

Цель: воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные, ласковые слова.

Ход занятия: Один ребенок садится в центр на «волшебный стул», остальные говорят о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

Занятие 3.«Разноцветный цветок».

Цель: учить взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

Ход занятия: Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все «букетики» объединяют в один «букет» и устраивают хоровод цветов.

Занятие 4-5. «Солнечный зайчик».

(занятие для детей среднего дошкольного возраста).

Цель: продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, развивать атмосферу тепла, любви и ласки.

Ход занятия: Детям предлагают с помощью зеркала поймать «солнечного зайчика». Затем воспитатель говорит, что он тоже поймал «зайчика», предлагает передать его по кругу, чтобы каждый мог приласкать его, согреться его теплом. Когда «зайчик» возвращается к воспитателю, он обращает внимание на то, что за это время «зайчик», обласканный детьми, вырос и уже не умещается в ладонях. «зайчика» выпускают, но каждый ловит частичку его тепла, нежные лучики своим сердцем.

Занятие 6-8. «Что я чувствую».

Цель: формировать представления детей об эмоциональных проявлениях людей (мимика, жесты); развивать эмоциональную сферу,

расширять круг понимаемых эмоций; показать основные приемы владения своими чувствами как проявления силы воли.

Ход занятия:

Ход занятия:

Воспитатель: - Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас всех! А какое у вас сейчас настроение? На что оно похоже: на солнышко или на темную тучку? (ответы детей).

Воспитатель: - А сейчас мы вспомним героев наших любимых сказок.

- Какие чувства испытывают герои этих сказок?

1. Рады зайчики и белочки,

Рады мальчики и девочки.

Обнимают и целуют косолапого:

«Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко!» (*радость*)

2. Плачет серый воробей:

- Выйди, солнышко, скорей!

Мне без солнышка обидно,

В поле зернышка не видно! (*грусть*)

3. И доктор пришил ему ножки

И зайчика прыгает снова.

А с ним и зайчиха мать

Тоже пошла танцевать (*радость*)

4. Прибежала зайчиха

И закричала: «Ай-ай!

Мой зайчик попал под трамвай

И теперь он больной и хромым

Маленький зайчика мой!» (*страх*)

Воспитатель: - Дети, вы, наверное, догадались, о чем мы будем говорить с вами на занятии? (ответы детей)

- Да, мы будем говорить о чувствах. Как вы понимаете это выражение «чувства»? (ответы детей)

Воспитатель: - Верно, все мы умеем радоваться, грустить, печалиться. Но каждый из вас человек и мы должны уметь управлять своими чувствами.

- Я могу сдержаться и не заплакать;

- Могу не капризничать, хотя мне очень хочется это сделать;

- Могу не засмеяться, если даже очень смешно.

Воспитатель:- Вы понимаете, как трудно управлять собой, но вы должны этому учиться.

- Представьте, перед вами человек, которому очень грустно. Как понять, что ему грустно? Как можно это понять, что нам поможет?
(ответы детей)

- Верно, нам об этом расскажут глаза, руки, а еще речь.

Воспитатель: - У меня в руках конверт, он необычный: на нем нарисован вот такой значок – это пиктограмма, она означает (грусть, печаль и т.д.)

- Это письмо передали мне ваши мамы и просили рассказать, что не все дети могут управлять своими чувствами и поэтому доставляют своим мамам много неприятностей. Попробуйте догадаться почему?

(выставляю сюжетные картины – дети отвечают на вопрос: « О ком, о каком человеке идет речь?»))

- Этот мальчик рук не мыл,

Месяц в баню не ходил.

Сколько грязи, сколько грязи,

Мы на шее лук посадим,

Репу на ладошках,

На щеках картошку,

На носу морковь взойдет –

Будет целый огород! – *грязнуля, замарашка.*

- А это что за девочка?

Час жевала грушу,

Два - умывалась,
Три - вытиралась.
Утром завтракать пошла
Только к ужину пришла? – *«девочка - копуша»*.

- Костя хлеб жует сухой.
«Ты бы ел его с ухой»
До ушей краснеет Костя,
Он решил правдивым быть.
«Я бы съел ухи, да только
Мне тарелку нужно мыть» - *«мальчик – лентяй»*.

- Все расскажет про ребят:
Кто дерется, кто кричит.
Только про саму себя
Не расскажет, промолчит – *«девочка – ябеда»* .

-Этому мальчишке доверять нельзя.
Что не скажет язычишко,
Все неправда, все не так *«мальчик – врун»*.

- А как часто нужно нам,
С кем- то, чем-то поделиться.
Кто привык везде скупиться,
Кто твердит всегда «не дам» - *«жадина»*.

- Я - красавец, я - силач,
Я - умелец, я - лихач,
Я- я – я всёзнайка,
А зовут меня - *«зазнайка»*

Воспитатель: - Вот видите, какие бывают дети. Что вы чувствовали,

когда слушали эти стихи? Покажите ту пиктограмму, которая отражает то, что вы чувствуете (дети показывают пиктограммы)

Воспитатель: - Молодцы, ребята! Вы дали правильные ответы. А теперь ответьте на вопрос: «Что вы чувствуете, когда одели ...»

- красивый сарафан
- удобный спортивный костюм
- тесную одежду
- мягкую, пушистую шубку
- мятую рубашку *(ответы детей)*.

Воспитатель: - Вы ответили верно. А теперь поиграем в игру, будьте внимательны.

Игра «Скажи наоборот»

Вы грустные ребята – Мы веселые ребята.

Вы ленивые - Мы трудолюбивые.

Вы злые - Мы добрые.

Вы рассеянные - Мы внимательные.

Вы неряшливые – Мы аккуратные.

Вы грубые - Мы вежливые.

Вы злые - Мы добрые.

Воспитатель: - Молодцы! А теперь я вас приглашаю на прогулку по улицам нашего города. Я хочу убедиться, что вы умеете чувствовать настроение тех людей, которые встретятся нам в пути, но хочу предупредить, что это могут быть герои сказок. Будьте внимательны – смотрим на светофор.

Физминутка «Красный, желтый, зеленый»

(проводится под музыку)

Заведем мотор – вниманье:

Если свет зажегся красный

Значит, двигаться опасно (круговые движения головы вправо – влево)

Желтый свет предупрежденья

Нет сигнала для движенья (повороты туловища влево - вправо)

Свет зеленый говорит

Проходите – путь открыт (ходьба на месте)

Воспитатель:

- **1.** остановка «Карлсон и домоправительница»

Посмотрите, перед вами «живые картинки». Нужно рассмотреть их внимательно и оценить ситуацию.

(детям предлагаются сюжетные картинки из произведения «Малыш и Карлсон»)

- Что чувствует Карлсон?

- Что чувствует домоправительница?

2. остановка «Домоправительница и Малыш»

- Что чувствует домоправительница?

-Что Малыш? Почему?

3. остановка «Малыш и Карлсон»

- Что, по-вашему, переживает Карлсон?

- Что чувствует Малыш?

- А теперь, располагайтесь поудобнее и дорисуйте лица героев сказки (пиктограммами).

Воспитатель:- Мы сегодня говорили о чувствах, настроениях; вы, общаясь, друг с другом испытывали тоже разные чувства.

- Когда вы испытываете гнев, злость, когда кто-то толкнет вас, обидит, то надо помнить о том, что надо не бросаться в драку, а надо успокоиться, мысленно сказать «Я могу сдержаться», «Я могу не плакать» и т.д.

- А еще поможет нам успокоиться упражнение «Волшебные нитки»

Упражнение «Волшебные нитки»

Возьмите в руки клубочек в руки и начинайте медленно сматывать нитки. Дышите медленно, думайте о чем – то приятном.

- А еще поможет нам успокоиться упражнение «Драка».

Упражнение «Драка»

Представьте, что вы сильно рассердились, готовы броситься в драку.

Глубоко – глубоко вдохните, крепко- крепко сожмите зубы, сожмите пальцы в кулаки, до боли. Задержите дыхание – посчитайте мысленно про себя до 5.

Расслабьтесь, и вы увидите, как все неприятности окажутся позади.

Воспитатель: - Вот и подошло к концу наше путешествие в мир чувств и эмоций.

- Что сегодня для вас было интересным и необычным на занятии?

- Что нового вы узнали?

Надеюсь, ребята, что вы сможете теперь управлять своими чувствами и эмоциями. Спасибо всем за внимание!

Раздел 4. «Ящик эмоций».

Занятие 1. «Мама и детеныш».

Цель: развивать эмпатию, самоконтроль, доброжелательное отношение к близкому.

Ход занятия: Дети разбиваются на пары. Один в паре выполняет роль мамы, другой — детеныша. Затем меняются ролями.

Воспитатель говорит, что мамы могут ласкать, отчитывать, наказывать, жалеть, спасать детенышей, а детеныши — реагировать на эти действия. Животных называет воспитатель. Это может быть семья кошек, обезьян, лошадей, ворон, собак, кур и т.п.

Занятие 2. «Хоровод».

Цель: воспитывать умение проявлять эмоции: печали, злости, задумчивости, счастья, возмущения.

Ход занятия: Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку и т.д..

Занятие 3. «Доктор Айболит».

Цель: развивать у детей чувство групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.

Ход занятия: Воспитатель или ребенок выполняет роль доктора Айболита. Остальные изображают больных обезьян.

Доктор подходит к каждой обезьянке лечит ее, жалеет. После того, как доктор Айболит обойдет всех, обезьянки выздоравливают и радуются, что у них ничего больше не болит.

Занятие 4 -5. «Прочитай письмо».

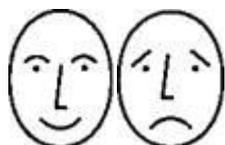
Цель: развитие способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям и объединять разные изображения единым сюжетом.

Ход занятия: Почтальон (им может быть подготовленный взрослый или ребенок) приносит письма, но не обычные, а зашифрованные: в каждом письме мимически изображено по 2-3 эмоциональных состояния, и их надо расшифровать. Каждому ребенку вручается по письму, и дети друг за другом рассказывают, что они "прочитали" в своем письме.

Когда дети хорошо научатся сочинять рассказы по коротким письмам, можно увеличить количество изображений, а также можно предложить им самим сочинить и написать письма и затем, обменявшись ими, расшифровать послания товарищей.

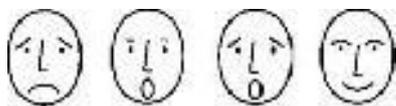
Варианты писем и примерная их расшифровка:

1.



Шел мелкий дождь. Коля сидел у окна и грустил. Но вот выглянуло солнышко, дождь прекратился, и Коля радостно побежал на улицу.

2.

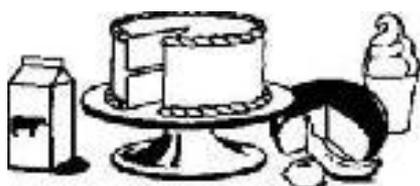


Ранним утром Алеша пошел на рыбалку. Закинул удочку и стал ждать, когда же рыбка попадет на крючок. Долго он сидел и внимательно смотрел на поплавок, но рыба не клевала, и ему было очень грустно. Но вдруг леска натянулась и постепенно стала уходить вниз. Что такое? Алеша потянул за удочку, но она только прогнулась, вот-вот сломается. Он испугался и стал звать на помощь. Прибежали рыбаки и помогли ему вытащить большую щуку. Алеша даже запрыгал от радости.

Занятие 6. «Любит не любит».

Цель: эмоционального восприятия и мимических движений.

Ход занятия: Воспитатель, а затем дети называют разнообразную пищу; остальные мимически реагируют, показывая свое отношение к данному продукту или блюду.



Занятие 7-8. «Снежинки».

Цель: развитие внимания, наблюдательности, способности определять эмоции по схематическим изображениям.

Ход занятия:

1-й вариант. Детям раздаются снежинки, вырезанные из бумаги, в центре которых схематично изображены эмоции. Предлагается каждому рассмотреть свою снежинку и рассказать, что она чувствует.

2-й вариант. Детям раздаются снежинки, вырезанные из бумаги, и предлагается схематически изобразить любую эмоцию на своей снежинке; затем рассказать, что снежинка чувствует.

Раздел 5. Игры на развитие эмоциональной сферы дошкольников

Занятие 1. «Мимическая гимнастика».

Цель: развивать эмоциональное восприятие учить понимать соответствующую настроению мимику; осознавать своё эмоциональное состояние.

Ход занятия:

Детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые эмоции. Детям предлагается в эмоциях выразить здоровье и болезнь. Назвать эмоции с которыми они ассоциируют понятие «здоровье» (радость, восторг и т.д.) и понятие «болезнь» (печаль, грусть, страх, обиду и т.д.)

Эмоции можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию.

Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию.

Занятие 2. «Собери эмоцию»

Цель: учить определять по отдельным мимическим фрагментам выраженную эмоцию; развивать умение осознавать эмоцию; развивать цветоощущения.

Ход занятия:

Потребуется лист с пиктограммами, разрезанные на части наборы пиктограмм, цветные карандаши, листы бумаги. Детям даётся задание собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение эмоции. Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить детей нарисовать любой рисунок, выбрав карандаш, соответствующий собранной эмоции (по мнению ребёнка!)

Занятие 3. «Мое настроение - настроение друга».

Цель: учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через рисунок.

Ход занятия:

Педагог предлагает детям нарисовать свое настроение и передать хорошее настроение, хорошее самочувствие другу. Каждый ребёнок из группы рисует своё настроение на листе бумаги. Затем работы вывешиваются и обсуждаются.

Можно взять один большой лист и предложить детям выбрать подходящий своему настроению цвет карандаша и изобразить своё настроение. В результате можно увидеть общее настроение группы. Игра рассматривается, как вариант рисуночных тестов. Необходимо обратить внимание на то, какие цвета использовали дети, что рисовали и в какой части листа. Если дети использовали преимущественно тёмные цвета, побеседовать с детьми и провести весёлую подвижную игру.

Занятие 4. «Акулы и матросы»

Цель: формировать эмоциональное восприятие, чувство сплочению коллектива; снятию состояния агрессии; учить контролировать своё эмоциональное состояние; развивать координацию движений, ловкость.

Ход занятия: дети делятся на две команды: матросы и акулы. На полу чертится большой круг – это корабль. В океане около корабля плавают много акул. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матрос попадает в море, то он превращается в акулу. Перетягивать друг друга можно только за руки. Важное правило: одна акула – один матрос. Никто больше не вмешивается.

Занятие 5. «Молчание».

Цель. Развитие умения контролировать свои эмоции, управлять своим поведением.

Ход занятия:

Играющие садятся в кружок и молчат, они не должны ни двигаться, ни разговаривать. Водящий ходит по кругу, задает вопросы, выполняет нелепые движения. Сидящие должны повторять все, что он делает, но без смеха и слов. Кто нарушит правила — водит.

Занятие 6. «Вторжение».

Цели: формировать эмоциональное восприятие у детей дошкольного возраста; способствовать сплочению коллектива, снятию чувства страха и агрессии; воспитывать взаимовыручку; развивать ловкость и быстроту.

Ход занятия: на пол выкладывается покрывало. Дети «садятся в космические корабли и прибывают на любую планету». Затем они свободно гуляют по планете. По сигналу ведущего «Вторжение!», дети должны быстро укрыться от инопланетян все вместе под одним покрывалом. Те, кто не поместились, выбывают из игры.

Занятие 7.«Броуновское движение»

Цели: способствовать сплочённости коллектива, дружбы; учить работать в группе, общаться со сверстниками, принимать совместно решения, радоваться сопереживать за товарища.

Ход занятия: участники свободно двигаются по помещению. По сигналу ведущего им необходимо объединиться в группы. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнет в ладоши (можно показать карточку с цифрой). Если число участников в группе не совпадает с объявленным, группа должна сама решить, как выполнить условие игры.

Занятие 8. «Я лучше всех умею ...»

Цели: учить преодолевать застенчивость, формировать чувство уверенности, повышать самооценку.

Ход занятия: дети садятся в круг, ведущий даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается (например, петь, танцевать,

вышивать, выполнять гимнастические упражнения, ...). Затем дети по очереди показывают это действие жестами.

Занятие 1-2. Игра-драматизация по русским народным песенкам

Цель: учить детей изображать характерные движения животных, выражать посредством эмоций свое эмоциональное состояние, развивать координацию речи и движений.

Варианты игры: 1. Педагог спрашивает – дети отвечают. 2. Ребенок – курочка отвечает – дети спрашивают. 3. Выбираются двое детей – один спрашивает, другой отвечает.

1. «Курочка-Рябушечка».

Ход занятия: Педагог сначала выполняет все роли, постепенно привлекая детей. Одеть шапочку курочки.

- Курочка-рябушечка, куда ты пошла? - На речку.
- Курочка-рябушечка, зачем ты пошла? - За водичкой.
- Курочка-рябушечка, зачем тебе водичка? - Цыпляток поить.
- Курочка-рябушечка, как цыплятки просят пить? - Пи-пи-пи-пи-пи-пи.

2. «Кисонька-мурысенька».

Ход занятия: тот же. Одеть шапочку кошки.

- Кисонька-мурысенька, ты где была? - На мельнице.
- Кисонька-мурысенька, что там делала? - Муку молола.
- Кисонька-мурысенька, что из муки пекла? - Прянички.
- Кисонька-мурысенька, а с кем прянички ела? - Одна.
- Не ешь одна, не ешь одна!

Занятие 3-5. Русская народная подвижная игра «Гуси-лебеди».

Цель: развивать двигательную активность, упражнять в ритмичном и выразительном произнесении текста в народной игре, обучать характерным движениям животных, следить за соотношением слова и движения.

Ход занятия: Выбирается хозяйка и волк. Все остальные – гуси. Хозяйка и гуси – в доме. Волк сидит в своем доме. Между домами

расстояние – чистое поле. Дома можно обозначить, прочертив линию, или взять обручи.

Хозяйка говорит гусям: Гуси-гуси, (гуси отвечают – га-га-га-га) в чисто поле со двора! (Гуси бегут в чистое поле, щиплют травку, кричат га-га-га. Волк, услышав их, встает. Гуси видят его и собираются вместе в чистом поле, боятся).

Хозяйка зовет гусей: Гуси, гуси, (гуси – га-га-га) есть хотите? (да-да-да) Ну, летите-ка домой.

Гуси отвечают: Серый волк под горой, не пускает нас домой.

Хозяйка: Гуси, гуси, (гуси – га-га-га), ну летите как хотите, только крылья берегите. (Гуси бегут к дому, волк их ловит двумя руками, каждого гуся одной рукой. Осаленных гусей ведет в свой дом).

Игра продолжается несколько раз. Если волк поймает всех гусей или несколько, то хозяйка идет искать гусей в чисто поле.

Хозяйка спрашивает волка: Ты утащил моих гусей?

Волк: У-у-у-у-у-у-у-у!

Хозяйка: Возьми мою вещь (что-нибудь снимает с себя), отдай мне гуся. (Волк берет вещь и отдает одного гуся и т.д.).

Занятие 6-8. «Машенька и рукавичка».

Цель: продолжать развивать умение общаться и эмоционально воспринимать содержание, воспитывать доброжелательное отношение в обращении друг к другу, поддерживать желание к коллективной деятельности.

Проведение игры-драматизации включает в себя три этапа работы:

1) Первый подготовительный этап – знакомство с персонажами.

Цель: уточнить представления детей о зайце, медведе, лисе; вызывать эмоционально положительное отношение; учить изображать этих персонажей сказки (брать на себя роль).

Ход занятия

Педагог рассказывает детям сказку, затем задает вопросы по сюжету.

- Как зовут девочку? Почему она плакала? Для чего ей нужны рукавички? Кто ей помогал искать рукавички?

- Про кого я сейчас прочитаю загадку?

Зимой белый, летом серый,

Прыгает ловко, любит морковку? (заяц)

- А что еще любит заяц?

Предложить детям попрыгать как зайки, показать какие у него ушки.

- А про кого следующая загадка? (аналогично проводится опрос и двигательная характеристика животного)

- Я большой и неуклюжий,

Косолапый и смешной.

Я живу в лесу дремучем,

Очень мед люблю пахучий. (медведь)

Психолог предлагает детям показать медведя (большого, маленького, веселого, грустного и т.д.)

- Рыжая плутовка

Спряталась под елкой.

Зайца ждет сестричка.

Как зовут ее ...? (лисичка)

Провести подвижную игру «Лиса и зайцы». В первый раз лисой может быть взрослый, затем шапочка лисы (или игрушка) передается ребенку.

- Молодцы, мы сегодня послушали сказку и поиграли. До встречи.

2) Второй подготовительный этап – кукольный спектакль «Машенька и рукавички».

Цель: продолжать формировать эмоциональное отношение к персонажам и сюжету сказки; обратить внимание на то, как разные звери общаются с Машенькой; в эмоциональной форме повторить текст диалогов между персонажами.

Ход занятия

Педагог рассказывает эпизоды из сказки и включает в свой рассказ действия с игрушками. По желанию игрушками – персонажами могут действовать сами дети. Вначале педагог показывает каждому ребенку, как двигается герой, а затем ребенок это делает самостоятельно. При необходимости используются сопряженные действия. Психолог помогает каждому ребенку при заучивании речевого материала в процессе общения от имени своего персонажа. Педагог рассказывает сказку, а дети двигают своих героев и вступают в разговор за них.

2) Третий этап – игра – драматизация.

Цель: продолжить формировать у детей навыки речевого развития; стремиться к эмоциональной передаче действий; тренировать эмоционально – волевою сферу детей.

Ход занятия:

Между детьми распределяются роли, надеваются шапочки, изображающие героев.

Педагог рассказывает сказку, а дети ее показывают, исполняя роль выбранного ими персонажа. Не обязательно ребенку дословно повторять текст, но следует стремиться к эмоциональной передаче диалога.

После завершения игры необходимо поблагодарить и высказать похвалу маленьким артистам.

Итоговое занятие «Цветы для мамы».

Цель: посредством танцев и стихов проявить свои эмоции к родителям.

Ход занятия: Праздничный концерт для мам и бабушек к празднику 8 марта.

В ходе занятия дети читают стихи, танцуют, дарят подарки произведений творчества, приготовленный во время занятий.

Блок III «Двигательная активность».

Раздел 1. Введение.

Занятие 1. «Путешествие на паровозике «Пыхе».

Цель: формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, через игровые формы организации двигательной деятельности.

Ход занятия:

Воспитатель по физической культуре: Ребята сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие. Ехать не близко, поэтому сначала надо подготовиться к дороге. Повторяйте все движения за мной.

Подготовим глаза (поглаживание век указательными пальцами).

Подготовим уши (поглаживание ушных раковин ладонями).

Подготовим руки (хлопки в ладоши 4-6 раз).

Подготовим ноги (подъем на носки 4-6 раз).

В дорогу, занимайте места в вагонах. *(Дети встают в колонну по одному).*

- Готовы? Тогда в путь! Путь поможет преодолеть веселое стихотворение:

Паровозик-тук-тук!

Паровозик – друг-друг!

По утрам ребят

Возит в детский сад.

Ехали мы в детский сад,

Ехали мы просто так,

Прямо и направо,

А потом назад,

А потом обратно,

А потом кругом,

А потом вприпрыжку,

А потом бегом.

Паровоз-тук-тук!

Паровозик – друг-друг!

По утрам ребят

Возит в детский сад.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Инструктор по физической культуре: На центр группы выкатываются разноцветные клубки. Ребята, что это? Дети отвечают. Давайте выполним упражнения с клубками. *(Дети берут по два разноцветных клубка и встают в колонну по три на центре группы).*

Проводится комплекс ОРУ с клубками.

Клубки выше поднимите,

Руки вверх

И на них вы посмотрите.

Поднять голову вверх

Теперь руки опустите,

Руки вниз

Отдохните. Три– четыре.

Глубокий вдох и медленный выдох

Снова клубки поднимите.

Руки вверх и опустить вниз

И, прищурясь, посмотрите.

Прищурить оба глаза

Мы за клубочком следим,

Влево – вправо поглядим.

Поворот головы вправо, лево

Влево – вправо, влево – вправо...

Веселей, ребята! Bravo!

Наши руки не устали

Круговые движения клубками по

И по кругу побежали.

грудной клетке

Раз, два, три, четыре-

Делаем круги пошире!

Клубок к правому плечу поднесите,

Клубок к плечу левому поднесите,

Сгибание рук в локтях

Какие вы сильные покажите!

Раз-два, мускул словно тетива.

Наклонитесь, клубок на пол

положите,

Наклон вперед

Выпрямитесь и отдохните!

Раз-два, повторяйте без труда.

Приседаем и встаем,

Приседания

И не чуть не устаем.

Прыгайте, как мячики девочки и мальчики!

Прыжки на двух, руки в стороны и вниз

Ребята занимаются,

Здоровья набираются.

Сейчас мы превратимся в запасливых ежиков. Положите один клубок себе на голову, другой возьмите в правую руку. Передовая из руки в руку клубок необходимо его сдавливать. При этом выполнять ходьбу врассыпную по группе. Старайтесь смотреть вперед, спину “держать” ровно. Теперь клубок из рук положите на пол и покатайте его правой (левой) ногой. Стараясь сохранять равновесие.

Раз, два, три, клубки в корзину принеси.

(Дети кладут клубки в корзину, сами занимают место в “паровозе”).

Инструктор по физической культуре:

Раз, два, нам в дорогу пора.

Паровозик-тук-тук!

Паровозик – друг-друг!

По утрам ребят

Возит в детский сад.

(Детям преграждает путь внезапно упавшие из подвешенной сетки воздушные шары)

Инструктор по физической культуре:

Ребята, будем с шариками играть,

Станем мы его отбивать.

(Дети отбивают воздушный шар об пол одной рукой).

Следующие задание на внимание, у вас шары двух цветов голубые и розовые. Под музыку вы бегаєте врассыпную по группе, с окончанием

музыки я показываю карточку – схему. Вам необходимо выполнить построение в соответствии с изображением на схеме. (На карточке-схеме изображено построение отдельно по цвету, смешанные построения в круг, шеренгу, колонну и т.д.)

Легкий и воздушный,

Ветру он послушный

Проводиться игра «Его величество ветер».

Дети встают в одну шеренгу и кладут воздушный шарик себе на ладонь, сделав глубокий вдох, выдыхают дуя на шарик. Выигрывает тот из ребят у кого шарик улетит дальше. Игра повторяется 3-4 раза.

(Дети убирают воздушные шары в сетку).

Инструктор по физической культуре:

Раз, два, нам в дорогу пора

Паровозик-тук-тук!

Паровозик – друг-друг!

По утрам ребят

Возит в детский сад.

(Детям преграждает путь корзина с суд-жоками, маленькие шарики с шипами)

Инструктор по физической культуре:

Что это, ребята? *(Дети отвечают)*. Я предлагаю вам порисовать, но не красками и карандашами, а суджоком. И не на бумаге, а на спине друг друга.

(Дети встают в круг и выполняют массаж спины под речитатив инструктора).

«Рельсы, рельсы,

шпалы, шпалы –

Ехал поезд запоздалый

–

продольные движения по спине, от

середины линии спины вверх.

легкое покачивание от середины линии

спины вверх.

Из последнего вагона –	отрывистые касания спины.
Вдруг просыпался	ощутимые касания спины.
горох.	
Пришли куры,	отрывистые касания спины.
Поклевали, поклевали.	
Пришли кони,	ощутимые постукивания по спине.
Поскакали, поскакали.	
Пришел слон,	легкие постукивания по спине.
Потопал, потопал.	
Пришел слоненок,	катание мяча по спине вверх, вниз.
Потопал, потопал.	
Приползли змеи,	чередующие поглаживание ладонью и
Ползали, ползали.	суджожком.
Пришел дворник	
И всех размел, размел.	

(Дети кладут су-джок в корзину).

Инструктор по физической культуре:

Поиграли, порезвились,
По местам вновь разместились.
Кончилось путешествие игра
Нам возвращаться в детский сад пора!
(Дети с шарами занимают места в паровозе)
Паровозик-тук-тук!
Паровозик – друг-друг!
По утрам ребят
Возит в детский сад.
Ехали мы в детский сад,
Ехали, мы прости так,
Прямо и направо,

А потом назад,
А потом обратно,
А потом кругом,
А потом вприпрыжку,
А потом бегом.
Паровоз-тук-тук!
Паровоз – друг-друг!
По утрам ребят
Возит в детский сад.

(Дети выходят из группы)

Раздел 2. Дыхательная гимнастика (по А. Н. Стрельниковой).

Занятие 1-7.

Упражнение 1. «Ладошки».

Исходное положение: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

Упражнение 2. «Поясок».

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. «Поклон».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение (см. рисунок 1).

Упражнение 4. «Кошка».

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Делать легкие пружинистые приседания, поворачивая туловище то влево, то вправо. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение (см рисунок 2).

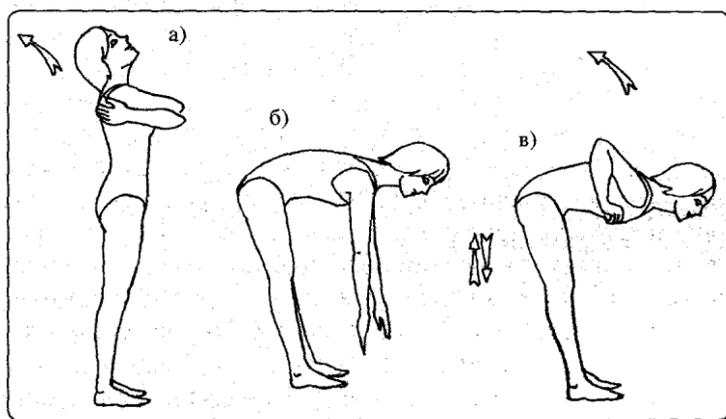


Рисунок 1. «Поклон».

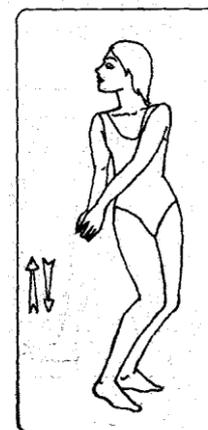


Рисунок 2. «Кошка».

Упражнение 5. «Обними плечи».

Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 6. «Большой маятник».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи – еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами – движениями. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 7. «Повороты головы».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

Упражнение 8. «Ушки».

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.

Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

Упражнение 9 «Малый маятник».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

Упражнение 10. «Перекаты»

Исходное положение: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги (см. рисунок 3).

Упражнение 11. «Танцевальные шаги».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха (см. рисунок 4).

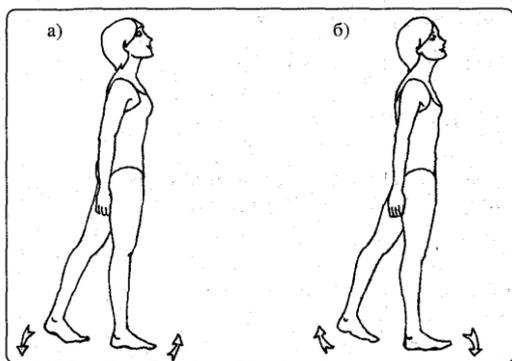


Рисунок 3.



Рисунок 4.

Раздел 3. Комплекс спортивно-оздоровительных упражнений

Занятие 1. «Кто быстрее опустит обруч?»

Цель: развивать двигательную активность у детей дошкольного возраста: ловкость, быстроту.

Ход занятия:

Детей поделить на 4 группы. Каждая группа встает перед определенной линией на расстоянии вытянутых рук в стороны. Перед каждой группой положить обруч диаметром 60 см. По сигналу «раз» первые из колон наклоняют туловище вперед, берут обруч по бокам и поднимают его вверх. Затем опускают на плечи, через туловище и опускают на пол, быстро переступают и спешат в конец колонны. Воспитатель фиксирует внимание детей на то, кто правильно пропускал обруч и раньше встал в конец колонны, и отмечает их флажком. Затем по сигналу "раз" это делают другие дети из колон и т. д. Каждый раз воспитатель награждает первого из четырех колон флажком, а в конце подсчитывается количество флажков в каждой колонне. Выигрывает та колонна, в которой больше флажков. Игра повторяется.

Занятие 2. «Мышеловка».

Цель: развивать двигательную активность у детей дошкольного возраста: ловкость, быстроту.

Ход занятия:

Дети делятся на две равные группы. Одна группа – «мышки». Они стоят в колонне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга - это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово воспитателя: «хлоп» мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются пойманными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

Занятие 3. Шоферы

Цель: развивать двигательную активность у детей дошкольного возраста: ловкость, быстроту.

Ход занятия:

С одной стороны площадки два «гаража» (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж.

Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

Занятие 4 «Сова».

Цель: развивать двигательную активность у детей дошкольного возраста: ловкость, быстроту.

Ход занятия:

С одной стороны площадки место для «бабочек» и «жучков». В стороне начертан круг – «гнездо совы». Выделенный ребенок – «сова» встает в гнездо. Остальные дети – «бабочки» и «жучки» встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: «ночь» бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: «день» сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

Занятия 5. «Стоп!»

Цель: развивать двигательную активность у детей дошкольного возраста: ловкость, быстроту.

Ход занятия:

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: «Быстро иди, не отставай, стоп!» В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово «стоп!» все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и

говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто –нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет «стоп!» Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

Занятие 6. «Пастух и волк».

Цель: развивать двигательную активность у детей дошкольного возраста: ловкость, быстроту, силу.

Ход занятия:

Из детей выбирают «пастуха» и «волка 2, остальные дети – «овцы». На одном конце площадки чертят «дом» для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

Занятие 7. «Смени флажок».

Цель: развивать двигательную активность у детей дошкольного возраста: ловкость, быстроту, силу.

Ход занятия:

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя «раз» первые дети из колонн (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые

флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

Занятие 8. «Палочка –стукалочка»

Цель: развивать двигательную активность у детей дошкольного возраста: ловкость, быстроту, силу.

Ход занятия:

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово «раз» или «беги» бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: «Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!», кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.

Раздел 4. Игры на развитие быстроты.

Занятие 1. «Дети и медведи».

Цель: развитие быстроты, воспитание ловкости, смелости, координации движений.

Ход занятия: по сигналу учителя двое «медвежат», держась за руки, начинают ловить детей. Задержанных детей отводят на «льдинку». Когда на «льдинке» будет двое, четверо и т.д. детей, они также берутся за руки по два человека и начинают ловить.

Занятие 2. «Зима-лето».

Цель: развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Ход занятия: в игре участвуют две команды: “Зима” и “Лето”. Как только руководитель игры воскликнет “Зима!” или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, “зима” становятся преследуемыми и убегают. «Лето» - ловцы преследуют «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде «Лето!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

Варианты: введение различных исходных позиций: в упоре или приседе. Смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади.

Занятие 3. «Космонавты».

Цель: развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения, воспитание выносливости.

Ход занятия: дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим – на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют маршруты (например, Земля-Луна-Земля, Земля-Марс-Земля и другие). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращенно: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки и игра повторяется.

Правила: выигрывают те, кому удалось при троекратном повторении совершить больше полетов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.

Занятие 4. «Кот проснулся».

Цель: воспитание творческого мышления, развитие ловкости, быстроты, координации.

Ход занятия: с одной стороны площадка, за чертой – «дом кота», в противоположной, тоже за чертой – «дом мышек». Все «мышки» образуют в середине площадки круг. Руки у мышек за спиной, ладони вместе и отведены назад (это – «хвостики»). В центре круга – «кот», он спит, сидит на пятках. По команде учителя «кот проснулся» кот поднимается и догоняет убегающих «мышек». Мышки, запятнанные котом, уводятся в дом кота. Игра заканчивается, когда кот поймает обусловленное количество мышек (например, 4-5). На следующую игру из числа не пойманных выделяется новый кот.

Вариант: мышки имеют право выручить своих собратьев, находящихся в доме кота.

Правила: а) мышки, запятнанные в своем доме, пойманными не считаются, б) кот имеет права пятнать мышек без команды учителя.

Занятие 5. «Пчелки».

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, воспитание сообразительности, творческого мышления.

Ход занятия: за одной чертой размещаются все играющие. За другой, расположенной на расстоянии 15-20 м, находится 3-4 игрока – «пчелки». Ребята высоко поднимая колени, идут к «пчелкам» и приговаривают

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и колючки,

Через ветки и пенечки,

Кто высоко так шагал –

Не споткнулся не упал.

После этих слов останавливаются вблизи от «пчелок».

Глянь, дупло высокой елки...

Показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки:

Вылетают злые пчелки!

«Пчелки» начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят:

Ж-ж-ж – хотим кусать!

А ребята хором отвечают:

Быстроногих не догнать!

Нам не страшен пчелок рой, убежим скорей домой!

После этого ребята убегают домой. За ними гонятся “пчелки”. Каждая хочет ужалить – запятнать кого-нибудь из играющих.

Правила: выигрывает тот, кто ни разу не был ужален.

Занятие 6. «Красная шапочка».

Цель: развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, сообразительности.

Ход занятия: у водящего – «волка» картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится «Красной Шапочкой». Этого игрока и должен ловить «волк». Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда “волк” должен уже догнать новую «Красную Шапочку». Когда «волк» поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку.

Правила: выигрывает игрок, который не был ни «Красной Шапочкой», ни «волком».

Занятие 7. «Пустое место»

Цель: развитие ловкости, быстроты координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Ход занятия: игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают, б) встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладони.

Правила: водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

Занятие 8. «Ловишки».

Цель: развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, воспитание дисциплинированности.

Ход занятия: выбирается ловишка. По сигналу учителя “Раз, два, три – лови!” дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону.

Правила: когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

Варианты: от ловишек можно спастись в домике (обручи, скамейки). Выбирают двух водящих – ловишек. Они берутся за руки. Ловишки, не расцепляя рук, ловят играющих.

Раздел 5. Игры, которые лечат.

Занятие 1 . Маленький гимнаст

Цель : развитие двигательной активности: силы, ловкости, быстроты; укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка равновесия.

Ход занятия:

Родители рассказывают ребенку о гимнастах, показывают, как красиво они выступают. Затем предлагают поиграть в гимнаста. Родители, сидя на корточках, крепко сцепляют руки (правая мамы и левая папы), прижимая их к своему телу. Другими руками берут за руки ребенка, который становится одной ногой на руку папы, а другой — на руку мамы. Родители медленно встают и поднимают ребенка до уровня пояса в положении стоя (ребенок выпрямляет спину). После чего начинают медленно ходить, предлагая ребенку продолжать стоять, сохраняя правильную осанку. Постепенно шаг ускоряется. Через 1—2 минуты родители опять становятся на корточки, ребенок соскакивает на землю. Это упражнение содержит сильный эмоциональный заряд для ребенка и родителей, так как редко удается играть всем вместе. После игры лучше всего устроить совместное чаепитие.

Занятие 2. Качели-карусели.

Цель: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Ход занятия. Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой — за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Занятие 3. «Ритмика для ежика».

Цель: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход занятия.

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж

свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Занятие 4. Разбей цепь

Цель: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход занятия.

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая вею цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2-3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Занятие 5. «Властелины кольца»

Цель: обучение координации движений; укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков элементарных передвижений в горизонтальном положении.

Ход занятия: потребуется кольцо диаметром 7-15 см (моток проволоки или скотча), к которому привязаны на расстоянии друг от друга три нитки длиной 1.5 – 2м каждая. Три участника становятся по кругу, и каждый берёт в руки нитку. Их задача: действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень – например, лежащую на полу монетку. Варианты: глаза открыты, но переговариваться нельзя. Глаза закрыты, но можно переговариваться.

Занятие 6. «Поймай белочку»

Цель: преодоление задержки психомоторного развития, улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, ловкости, терпения, тренировка зрительного и слухового анализаторов.

Ход занятия:

Дети сидят на стульях, расставленных на одной стороне площадки, — «собачки в конуре». Ведущий («белочка»), бегая перед стульями, предлагает поймать его. Дети его ловят. Если ведущий успел забежать в обруч, который лежит в 8—10 шагах от стульев, он спасен, т.е. залез к себе в домик на «дереве». Дети садятся на стулья, и игра начинается сначала. Тот, кто поймает «белочку», становится ведущим. При проведении игры следите, чтобы дети не перевозбудились. Когда «белочка» убегает в «домик», дети-«собачки» спокойно садятся на стулья, восстанавливают дыхание.

Занятие 7. «Ну-ка вместе пересели».

Цель: укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышц ног, формирование правильной осанки.

Ход занятия. Игрок из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение. Затем садится влево. Ведущий сначала помогает ребенку, поддерживая за руки. После того, как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает соревнование между игроками.

Занятие 8. «Шариковая поляна».

Цель: развитие навыков передвижения в горизонтальном и вертикальном положениях, укрепление мышц туловища, конечностей, умение ориентироваться в пространстве, различие цветов и размеров.

Ход занятия. Ведущий высыпает на пол мячики и просит детей собрать их в корзинки (коробочки). Каждому ребенку выдается своя коробочка или корзина. Выигрывает тот, кто соберет больше мячиков. Игру можно усложнить: поставить перед рассыпанными мячиками различные предметы, преграды, которые ребенок должен преодолеть, затем собрать шарики. Если ребенок легко собирает шарики, то его просят собрать их по определенному принципу: только большие, только зеленые и т. д. Если не хватает шариков, можно использовать другие предметы (карандаши,

кубики и т. д.). В таком случае игру можно изменить, дав задание собрать предметы по названию (карандаш, кубик), по функциональному признаку («чем едят», «из чего строят домики»).

Раздел 6. Игры для преодоления отставания в психомоторном развитии у детей

Занятие 1. Горелки

Цель развитие быстроты, скорости реакции, координации и скорости движений, умения ориентироваться в пространстве и быстро приспосабливаться к новым условиям; воспитание выносливости, выдержки, терпения.

Ход занятия: Играющие, соединившись в пары, становятся друг другу в затылок, вереницей. Оставшийся без пары называется горельщиком, он встает впереди пар. Смотреть по сторонам и оглядываться назад ему не разрешается. Все играющие громко поют:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Взгляни на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят.

«Горельщик» должен посмотреть на небо, а при словах «птички летят» последняя пара, разъединившись, бежит по сторонам вереницы, чтобы соединиться потом впереди «горельщика»; при этом «горельщик» старается помешать их соединению и ловит одного из них. Пойманный становится «горельщиком», а новая пара встает впереди вереницы. Если «горельщик» не успел поймать кого-то из пары, пока она не соединится, он остается «горельщиком» на второй кон.

Занятие 2. Поймай белочку

Цель: преодоление задержки психомоторного развития, улучшение состояния дыхательной систем, развитие координации движений,

умение ориентироваться в пространстве, ловкости, терпения, тренировка зрительного и слухового анализаторов.

Ход занятия:. Дети сидят на стульях, расставленных на одной стороне площадки, — «собачки в конуре». Ведущий («белочка»), бегая перед стульями, предлагает поймать его. Дети его ловят. Если ведущий успел забежать в обруч, который лежит в 8—10 Шагах ОТ стульев, он спасен, т.е. залез к себе в домик на «дереве». Дети садятся на стулья, и игра начинается сначала. Тот, кто поймает «белочку», становится ведущим. При проведении игры следите, чтобы дети не перевозбудились. Когда «белочка» убегает в «домик», дети-«собачки» спокойно садятся на стулья, восстанавливают дыхание.

Раздел 7. Ритмика.

Занятие 1. «Разноцветные колпачки»

Цель: развитие двигательной сферы детей, формирование навыков по ориентировке в пространстве, развитие воображения и способности к двигательной импровизации.

Ход занятия:

Дети под музыку входят в зал, становятся в две колонны – мальчики и девочки.

Приветствие-поклон.

Педагог. Сегодня я предлагаю вам отправиться в сказку. Сейчас мы с вами полетим под музыку. Если музыка остановилась, значит, на пути какое-то препятствие. Вы увидите схему и так же построитесь.

Занятие 2 -3. Упражнение на перестроение в пространстве

Дети двигаются в рассыпную в соответствии с музыкальным сопровождением (легкий бег, подскоки). С окончанием музыки строятся в соответствии со схемой (круг, колонна, 2 круга, 2 колонны)

Педагог. Ребята, посмотрите, мы попали в гости к каким-то сказочным героям. Я вам помогу. Слушайте загадку.

Ровно семь цветов у радуги,

А у музыки семь нот,
Ну, а в этой сказке – семеро
Разных гномиков живет.

Но посмотрите, гномов нет, здесь только их колпачки. Да они все разного цвета! Как вы думаете, почему? (наверно потому, что у гномов разные характеры) Ой, а здесь есть записка. Читает: «Наши колпачки волшебные. Если надеть колпачок, то можно узнать, кто его хозяин. Узнать, что говорят колпачки, может только тот, кто съест волшебную конфету». Так как конфета одна, а нас много, пусть ее съест Ольга Александровна. (воспитатель ест конфету и надевает первый колпачок)

Воспитатель. Этот колпачок (красный) носит гном Весельчак. Он очень любит играть в веселые игры. Вот и мы сейчас поиграем.

Игра «Запомни движение»

Дети строятся в две линии. Воспитатель с детьми определяют, какие движения они будут выполнять на каждый счет: 1, 2, 3, 4. Затем под музыку выполняют движение по команде педагога. По порядку, в обратном порядке, вразнобой.

Педагог. Чей следующий колпачок (оранжевый)?

Воспитатель. Это гном Здоровяк. Он очень следит за своим здоровьем. Как можно следить за здоровьем?

Педагог. Мы тоже сейчас выполним с вами массаж.

Игровой самомассаж

Дети садятся на пол.

Да-да-да-да потереть руки друг о друга.

Наступили холода.

Да-да-да-да мягко гладят ладошками по шее сверху вниз.

Превратилась в лед вода.

Ду-ду-ду-ду массируют крылья носа.

Поскользнулась я на льду.

Ду-ду-ду-ду растирают ладонями уши.

Я на лыжах иду.

Ды-ды-ды-ды приставить ладонь ко лбу «козырьком» и двигать

На снегу есть следы

Ды-ды-ды-ды гладят по часовой стрелке живот

Где найти в лесу еды

Ди-ди-ди-ди гладят ноги

Ты по снегу иди.

Педагог. Наверно пришло время узнать, кто же следующий (зеленый колпачок)?

Воспитатель. Это гном Ворчун. Он ворчит на гномов, если они не приходят домой вовремя. Чтобы их позвать, он сигналил фонариком.

Давайте мы тоже поиграем с фонариком.

Занятие 4-5. Игра с фонариками

Дети двигаются под музыку разного характера, изображая движением игровой образ.(гном веселый, грустный, бодрый). Во время музыки начинает мигать фонарик. Нужно собраться около него.

Педагог. Надеваем следующий колпачок (голубой).

Воспитатель. Это гном Плясун. Он каждый вечер собирает гномов и разучивает с ними танцы.

Педагог. Сейчас мы тоже будем танцевать.

«Танец гномов»

Педагог. Вот фиолетовый колпачок.

Воспитатель. Его носит гном Таня. Он очень любит спать, и остальные гномики, чтобы ему не мешать, стараются не шуметь.

Педагог. Гномы любят играть на музыкальных инструментах, но при этом стараются не разбудить Таню. Мы поиграем с вами в игру.

«Кто тише передаст музыкальные инструменты»

Дети строятся в две колонны, у каждой команды - набор шумовых инструментов: бубен, маракас, бубенцы, трещотка, колокольчик. Нужно

передавать инструменты друг другу, последний складывает их в линию. Чья команда быстрее и тише передаст, играет под музыку своим оркестром.

Педагог. Теперь следующий колпачок (синий).

Воспитатель. Гном Шалун. Он очень любит веселые подвижные игры!

Педагог. Я даже знаю, в какую игру мы можем с вами поиграть.

Игра «Сороконожка».

Дети строятся в две колонны и выполняют движения по тексту.

Мчится утром по дорожке

Быстрая сороконожка. - Стоя, двигают кистями рук.

Громко ножками стучит

По делам она спешит. - Топают правой ногой.

Зацепилась за пенек, - Встряхивают кистями рук

И подняла сорок ног. - Поднимают руки вверх.

Хи-хи-хи да ха-ха-ха, по - 3 хлопка справа и слева.

Вот какая чепуха. - Кладут руки на плечи впереди стоящему.

Далее под музыку двигаются «паровозиком» в любом направлении.

Падают- рассыпаются. С окончанием музыки должны встать и быстро найти свое место.

Педагог. Все колпачки закончились, а значит, и закончилась сказка.

Какие же гномы оставили свои колпачки? (Дети перечисляют) Они вам ничего не напоминают? Правильно, радугу. Но мне кажется, что здесь не хватает какого-то цвета (желтого)... Да, желтый колпачок носит гном Малыш и он всегда забывает его снимать. Но, смотрите, вместо колпачка он оставил нам солнышко, которое поможет нам вернуться в детский сад. Какое оно? (ответы детей: теплое, ласковое, нежное, яркое)

Теперь ложитесь головой на солнышко. Представьте, что вы - его лучики. По вашему телу разливается нежное, доброе, ласковое тепло весеннего солнышка.

Релаксация под музыку

Педагог. Прошу вас построиться на поклон. Что вам понравилось на занятии? (Ответы детей). Поклон. Дети выходят из зала под музыку.

Раздел 8. Итоговое занятие: Эстафеты.

Цель: проверить уровень сформированности двигательной активности.

Ход занятия: веселая эстафета, сладкий приз получает победившая команда.

Часть II. Подготовительная группа.

Формирование культуры здоровья детей в подготовительной группе - это активный период формирования базовых социокультурных установок у детей 6-7 лет, устойчивой структуры мотивов. период интенсивного психического развития, становление самооценки, внутренней социальной позиции. Получив начальные культурно-гигиенических знания, умения и навыки, основы здорового образа жизни, дети могут, частично, сами контролировать правила соблюдения личной гигиены, регулировать эмоциональное состояние, принимать определенные для себя решения, связанные с выбором тех или иных здоровьесберегающих действий.

Блок I «Творческое мышление».

	Название разделов, тем	Всего часов	Форма работы
1.	Введение	1	групповая
2.	Культурно-гигиенические навыки.	6	групповая
3.	Продуктивная деятельность	7	индивидуальная, групповая
4.	Знакомство с техникой мозаики	6	индивидуальная, групповая

5.	Сюжетно-ролевые игры.	8	индивидуальная, групповая
6.	Сказкатерапия	8	индивидуальная, групповая
7.	Арт-терапия .	6	индивидуальная, групповая
8.	Итоговое занятие	1	групповая
	ИТОГО	42	

Блок II «Эмоциональное восприятие»

	Название разделов, тем	Всего часов	Форма работы
1.	Введение.	1	групповая
2.	Азбука эмоций	7	групповая
3.	Игры на развитие эмоциональной сферы дошкольников	4	индивидуальная, групповая
4.	Этюды	8	индивидуальная, групповая
5.	Дидактические игры	8	индивидуальная, групповая
6.	Танцевально-двигательная техника	7	индивидуальная, групповая
7.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	групповая
	ИТОГО	42	

Блок III «Двигательная активность»

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов	Форма работы
1.	Введение.	1	групповая
2.	Комплекс дыхательной гимнастики	7	групповая
3.	Игры со спортивным инвентарем	8	индивидуальная, групповая
4.	Подвижные игры народов мира	5	индивидуальная, групповая
5.	Игры, развивающие навыки быстроты	5	индивидуальная, групповая
6.	Игры на формирование правильной осанки	4	индивидуальная, групповая
7.	Игры для преодоления отставания в психомоторном развитии у детей:	3	индивидуальная, групповая
8.	Хореографический комплекс	6	индивидуальная, групповая
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	групповая
	ИТОГО	42	

Содержание занятий

Блок I «Творческое мышление».

Раздел 1. Введение.

Занятие 1. «ЗДОРОВЕЙ-КА».

Цель: формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

Ход занятия:

Воспитатель: - Ребята, сегодня у нас много гостей. Давайте поздороваемся с ними. (Дети здороваются)

Воспитатель:

-А что у меня в руке?

(мячик)

- Это не простой мячик, а волшебный. Передавая его, вы сможете сказать друг другу что-то приятное. Что это за слова? Как они называются? (Ответы детей).

Проводится игра-приветствие «Комплименты».

Воспитатель: - Очень хорошо.

- А вы любите путешествовать? (да)

- Я вам предлагаю отправиться в «Страну Здоровья». А попадём мы туда, если ответим правильно на вопрос.

- Что надо делать, чтобы быть здоровыми?

(Ответы детей).

Воспитатель: - Молодцы, вы всё правильно сказали, и теперь мы с вами отправляемся в путь.

-А вот и дорожка, смотрите, какая она длинная, и ведёт она прямо туда, в «Страну Здоровья». Ну что, в путь ?!(звучит бодрая музыка и дети по ребристой доске проходят к воротам «Страны Здоровья»).

Воспитатель: -Ну вот мы с вами и на месте. Ой, а кто это нас тут встречает? (кукла в медицинском халате «Доктор Зелёнкин»).

- А у него , смотрите, конверт с заданиями. Давайте сядем поудобнее и посмотрим, что нам предлагает Доктор Зелёнкин. Он предлагает нам описать картинки.

Дети рассматривают и обсуждают картинки с различными ситуациями:

- как правильно обработать рану;
- как оказать помощь при переломе руки;
- что делать в случае солнечного удара; и другие картинки.

Воспитатель: - А теперь продолжим наше путешествие по «Стране Здоровья», и я вам предлагаю встать и провести маленькое исследование.

-Как вы думаете, что находится вот тут, у нас в груди? (сердце)

- А вы слышали когда-нибудь, как стучит ваше сердце ? Тогда я вам предлагаю положить руку вот сюда, под грудь, и послушать , как бьётся ваше сердце?

Чувствуете?!

Ответы детей.

Воспитатель: -Оно бьётся ровно и спокойно.

- А как вы думаете, будет ли сердце биться так же спокойно, если мы попрыгаем?

Физкультминутка: (прыжки под музыку).

Воспитатель: - А теперь опять послушаем, как теперь бьётся сердце.

-Сильнее стучит: тук-тук-тук!

-Давайте сейчас, послушаем вот тут, на руке, как стучит сердце, и поучимся определять по пульс.

Воспитатель показывает детям, как правильно определить пульс:

-Положите пальцы правой руки на запястье левой. Нашупайте пульс, постарайтесь посчитать, сколько раз стукнуло сердце.

-А знаете ли вы, как называются кровеносные сосуды на вашем теле? (вены и артерии) . Кровь без остановки движется по всему телу. Она течёт по маленьким трубочкам – сосудам и всем органам доставляет кислород и питательные вещества.

- Наше сердце - как насос, работает день и ночь, без передышки перекачивает кровь. Сердце надо беречь. А как ? (Ответы детей).

Воспитатель: - Ну, что, продолжим наше путешествие по «Стране Здоровья»?

Проходите к столам, рассаживайтесь. Здесь вас ждут «сердечные» советы.

Работа с картинками

Воспитатель предлагает детям рассмотреть картинки и обвести красным карандашом то, что вредно для работы сердца(всего 6 картинок):

- Заниматься спортом;
- Соблюдать режим дня;
- Злиться;
- Носить тяжести;
- Переесть;
- Во время болезни соблюдать постельный режим.

Предлагаю всем детям встать из-за столов и пройти к картинке, где они должны помочь Сердечку пройти путь к полезным продуктам.

Воспитатель: -А теперь доктор Зелёнкин предлагает вам отгадать загадки:

- У кого из сказочных героев было "золотое", доброе сердце ? (у Золушки)

(показать картинку после отгадки)

- А у кого из сказочных героев было "ледяное" сердце? (у Снежной королевы).

(показать картинку после отгадки)

- День и ночь стучит оно, словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг, прекратится этот стук. (сердце)

Предложить отгадку нарисовать на листе.

После выполнения задания дети прощаются с доктором Зелёнкиным и «возвращаются» по ребристой дорожке в группу.

Подвести итоги занятия.

Раздел 2. Культурно-гигиенические навыки.

Занятие 1-2.

Цель: формировать культурно-гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята сегодня мы поговорим с вами о личной гигиене.

- Что такое личная гигиена?

Дети: уход за своим телом, содержание его в чистоте

Воспитатель: Правильно! Ведь недаром люди говорят: «Чистота - залог здоровья!».

- Для того чтобы содержать тело в чистоте у людей есть один большой помощник.

Попробуйте отгадать что это?

– Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было (мыло)

Воспитатель:

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Обязательно нужно мыть руки после прогулок, посещения туалета, перед приемом пищи и после общения с животными. Ежедневно нужно принимать душ.

И в этом нам помогает наш помощник – мыло.

- Ребята, подумайте, зачем нужно мыться обязательно с мылом?

Дети: чтобы смыть всю грязь и микробы.

Воспитатель: Ребята а какие вы еще знаете средства гигиены?

Дети: шампунь, гель, жидкое мыло.

Воспитатель: Верно! Давайте рассмотрим кожу на своих руках, обратите внимание, какая она гладкая, эластичная, способна растягиваться при движениях.

– Кожа защищает человека от попадания внутрь различных микробов. Когда вы прыгаете, бегаете, вам становится жарко и на коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать наше тело от микробов.

Грязная кожа может принести вред здоровью. И, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим. Вот почему за кожей необходимо ухаживать. Одной только водой, пусть и горячей, смыть с тела всю грязь не удастся. А мыло способно удалить всю грязь и пот.

Воспитатель: кто из вас знает, что такое микробы? Вернее, кто такие микробы?

Дети: ответы детей, воспитатель слушает, при необходимости уточняет ответы и дополняет их представления.

Физминутка.

Ножками Топ-топ

Ручками Хлоп-хлоп

Глазками Миг-миг

Плечиками Чик-чик

Раз туда, два сюда

Покрутись вокруг себя

Ручки высоко подняли

Раз-два, раз-два.

Воспитатель: Микробы – это очень маленькие и живые существа. Они не видны простым глазом. Чтобы их увидеть, надо смотреть в особый прибор, который называется «МИКРОСКОП».

- Как называется прибор, в который рассматривают микробы?

Дети: микроскоп.

Воспитатель: правильно, микроскоп, давайте скажем хором название этого прибора.

- Микробы также, как и мы едят, дышат, двигаются.

- Поднимите, пожалуйста, руки ребята, те которые каждый день пользуются мылом.

- Молодцы! Расскажите, какое мыло есть у вас дома?

Дети: (ответы детей).

- Да, ребята. Мыло бывает разное по форме, запаху, составу.

Воспитатель: Молодцы ребята! А теперь я предлагаю просмотреть вам Урок гигиены тетушки Совы.

Просмотр вместе с детьми интерактивного **урока тетушки Совы** в образовательно-развлекательном клубе для детей и родителей

«У тетушки Совы»

Совместно с детьми сделать вывод о том, как важно соблюдать простые правила гигиены, которые помогут в борьбе с микробами и грязью.

Занятие 3-4. «История про Шампуньку».

Цель: формирование культурно-гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Ход занятия:

Воспитатель:

- Ребята, в прошлый раз мы разговаривали о назначении мыла, его пользе, и даже познакомились с мылом наших бабушек «хозяйственным». Сегодня мы продолжим разговор о личной гигиене и познакомимся с еще одним средством личной гигиены, без которого нам не обойтись. Попробуйте отгадать, что это?

Он душист и ароматен,
Для детей приятен,
Только с ним у нас всегда
Будет чистой голова.

(шампунь)

- Правильно, ребята, это шампунь.

- Скажите, а для чего нам нужен шампунь? (Для того чтобы очистить волосы от загрязнений.)

- Волосы очень легко загрязняются. И если их долго не мыть, они становятся липкими, плохо расчесываются. Это затрудняет приток воздуха к коже головы и тепло от волос способствуют развитию микробов. Кроме того, волосы имеют способность впитывать различные запахи. Поэтому, мыть голову нужно не реже одного раза в неделю.

-Но я знаю, что не все дети дружат с шампунем и любят мыть голову. Но, оказывается, бывают такие шампуни, которые тоже не хотят дружить с ребятами. Вот послушайте одну забавную историю.

Жил-был шампунь. Нет, не так! Жила-была шампунь, а точнее шампунька. Ее так и звали – Шампунька! И была она такая довольная собой! Еще бы! Ей было чем гордиться! Флакончик у нее был розовый, колпачок – зелененький, похожий на шляпку. На этикетке красовалась спелая и аппетитная клубничка. А пахла Шампунька...м-м-м!..клубникой со сливками.

И не хотела Шампунька, чтобы ею пользовались - слишком уж она хороша для этого.

-Правильно,- говорила она, - выльют весь мой шампунь, а меня в помойку выкинут! И поминай, как звали!

Когда мама или дети хотели взять ее в руки, чтобы помыть голову, она всячески старалась выскользнуть. И приходилось маме мыть голову своим деткам шампунем для взрослых! А дети не хотели мыться шампунем для взрослых! Конечно. Ведь от него щиплет глазки! И детки плакали! И обычное мытье головы превращалось в мучение для всех!!!

Как – то, Шампунька подслушала разговор мамы по телефону. Та жаловалась своей подруге, что ее детки отказываются мыть голову. А ведь

если долго не мыться могут развестись вредные микробы. И дети могут заболеть!

Жалко стало Шампуньке и маму и деток. Когда пришло время очередного купания, приоткрыла она свой колпачок – шляпку и прыгнула в воду, в которой сидели и плакали дети. Шампунь попал под струю воды и начал пениться. И по всей ванной комнате разнесся такой превосходный аромат клубники со сливками, что дети сразу перестали плакать. А мама достала Шампуньку из воды и помыла деткам головы. И дети не плакали, как обычно, а смеялись. Им было хорошо и весело. И мама, глядя на них, тоже радовалась. И Шампуньке от этого тоже стало очень радостно. Поняла тогда Шампунька, что нельзя жить только ради себя. Что ничего нет лучше сияющих глазок и лучезарных улыбок детей! И даже после того, как шампунь у Шампуньки закончился, пустой флакончик дети не выкинули. А стали использовать его как «брызгалку» при каждом купании!

- Ребята, вам понравилась эта история? *(Ответы детей)*

- Что поняла Шампунька? *(Ответы детей)*

- Я надеюсь, что после этой беседы все ребята будут дружить с шампунем и всегда, с удовольствием, будут мыть голову!

Занятие 5-6. «Здоровье – великая ценность».

Цель: формировать представления детей о человеческом теле, опорно-двигательном аппарате, о назначении отдельных его частей и органов; воспитывать желание заботиться о своём теле, о здоровье; воспитывать культурно-гигиенические навыки, навыки здорового питания.

Ход занятия:

1.Сюрпризный момент. Ребята, в детский сад приехал доктор Айболит. Он сейчас придёт в группу, чтобы поинтересоваться здоровьем ребят и осмотреть их.

Айболит. Здравствуйте ребята. Я хочу проверить , что вы знаете о своём теле , о своём здоровье , и дать вам несколько советов. – Скажите , какие части тела вы знаете?(голова , шея, туловище , руки , ноги)

-На голове у нас растут волосы. Для чего нам нужны волосы?
(защищают нашу голову, они сохраняют её в тепле зимой и предохраняют от солнца летом).

-Для чего нужны руки? (чтобы рисовать, лепить, кушать , что- делать).

-А для чего нужна шея? (шея подвижна, и поэтому голова может наклоняться вперёд и назад и поворачиваться со стороны в сторону)

Айболит. Ощупайте и осмотрите ноги – из чего они состоят?
(колена, голени, мышцы, - это мягкие части, а твёрдые –это кости.) Где ещё есть мышцы? (на ногах, руках, на всём теле).

2. Чтение стихотворения.

Мы без мышцы жить не можем.

Мышцы спрятались под кожу.

Оплели скелет умело ,

Составляют наше тело.

Ведь без мышцы руки наши

Не поднимут ложку каши .

И без мышцы силачи

Отдыхали б на печи.

Мышцы сердцем управляют,

Биться сердцу помогают

И у мышцы пищевода

Повседневная работа -

Ты глотаешь, а она

Пищу отправлять должна ,
И желудок, это точно,
Переварит её срочно.
Наш желудок – скороварка,
Тут кипит всё, очень жарко.

Воспитатель – Как мышцы помогают человеку? (мышцы позволяют прыгать, поворачиваться, размахивать руками, жмуриться, говорить, улыбаться, петь).- Чтобы стать красивыми, сильными, нужно тренировать мышцы.- А как это сделать?

(надо заниматься физкультурой и спортом)

4.Физкультминутка. (дети отжимаются от пола, качают пресс).

Айболит: молодцы ребята.

5. Беседа «Что такое скелет». (Скелет это наша опора . Всем скелет необходим, скелет защищает внутренние органы)

6. Чтение стихотворения о скелете.

Где увидишь чудо это –	Вот рабочий у станка,
Человека без скелета?	Здесь работа не легка.
Всем скелет необходим,	Разве можно без скелета
Неразлучны люди с ним!	Выполнять работу эту?
Лишь медузы без скелета .	Даже принимать гостей
Ты их видел в море летом.	Невозможно без костей!
Вот такими мы б казались,	Береги, дружок, скелет!
Если б без костей остались!	Ведь ему замены нет!

Вопросы детям.

-Ребята, какие вы знаете внутренние органы? (сердце, лёгкие, печень, желудок).

–Для чего нужно сердце? (оно как мотор перегоняет кровь).

–Для чего нужны лёгкие? (чтобы воздух попадал в наш организм).

–Для чего нужен желудок? (переваривать пищу).

–Молодцы всё вы знаете.

7.Физкультминутка под музыку.

8. « Игра, что полезно, а что вредно для здоровья?»

(работа с карточками на столе).

Айболит. Зачем вам дети, так много цветов в группе? (выделяют кислород, чтобы дышать, для красоты – ведь красота, уют тоже влияют на здоровье ребёнка).

- А как за ними ухаживаете? (поливаем, брызгаем, вытираем листики от пыли.

Айболит. Вот сколько вы умеете делать, чтобы быть здоровыми, крепкими.

Воспитатель - Ребята, а что делают взрослые в детском саду, чтобы вы были здоровы? (проветривают группу, на прогулку ходим, хорошо кормят ,следят чтобы дети мыли руки перед едой.

Воспитатель - Вам нравится, как вас кормят в нашем детском саду?
(да нравится)

–А вы знаете какие продукты полезные , а какие вредные?

(фрукты, овощи полезные, а чипсы, лимонад вредные).

9.Игра. « Полезные и вредные продукты».

Айболит. Молодцы ребята! Зимой было мало солнечного света. Поэтому к весне наш организм становится ослабленный, и чтобы не заболеть надо употреблять в пищу продукты, в которых много витаминов. Я вам принёс яблоки, лимон, чеснок, лук. Будьте здоровы ребята!

Воспитатель. Спасибо тебе, что пришёл к нам Айболит, и дал нам полезные советы.

Подведение итогов занятия.

Раздел 3. Продуктивная деятельность.

Занятие 1. «Здоровое питание».

Цель: формирование у дошкольников старшего возраста творческого мышления: гибкости, оригинальности.

Ход занятия:

Воспитатель:

- Сегодня мы устроим праздничный стол, а еду «приготовим» сами. Правда, блюда, приготовленные нами, не настоящие, а будут сделаны нашими руками из бросового материала, которого всегда много в нашей мастерской.

Если вырезать из тонкого листа поролона треугольник и прорезать в нем дырочки, получится кусок сыра. Если по краю картонного кружочка приклеить скатанную в трубочку бумагу, получится корж для пиццы с «корочкой». Красная гуашь может послужить томатным соусом. Из бумаги можно вырезать перец, колечки лука, помидоры. Грибы можно вырезать из какой-нибудь ткани. Все это хаотично наклеивается на картон, и ... пицца готова.

Мороженое можно сделать так: свернуть лист тонкого картона в кулек, набить ватой, полить ее гуашью (в качестве джема) и украсить, нарезанной с какой-нибудь обертки ягодой. Получается «вкусное» мороженое. Еще привлекательнее выглядит бисквитное пирожное. Плоскую коробочку из-под плавленого сыра или парфюмерии можно обклеить глянцевой коричневой бумагой. Из ватных тампонов, смоченных водой, пальцами нужно сформировать розочку и поместить в центр бисквита, а затем облепить его семечками и посыпать немного мукой, как сахарной пудрой. Вот и получился шоколадный бисквит.

Тонкие соломинки можно использовать как шампуры. На них нанизать из бумаги нарезать лук, помидоры, перец. Получается шашлык овощной.

Вариантов может быть множество. Оригинальные идеи зажигают мышление детей, открывают неограниченный простор для полета фантазии.

Занятие 2. «Коробочка здоровья».

Цель: развивать у детей дошкольного возраста творческое мышление: гибкость, оригинальность, точность, познакомить с коллажем; научить передавать ярко и выразительно с помощью цвета и разнофактурных материалов.

Ход занятия:

На занятии дети знакомятся с техникой коллажа. Коллаж – это наклеивание на какую-либо основу материалов разной фактуры и различного цвета. В этом задании дети впервые сталкиваются с вопросами создания композиции, а также учатся сопоставлять размеры деталей. Дети мастерят коробочку для предметов гигиены.

Ведущий говорит:

- Я сегодня расскажу вам о здоровье о его важности и ценности.
- Дети, что мы положим в это коробочку? (дети отвечают мыло, расческу, зубную щетку, пасту и т.д.).

Необходимо сказать детям, чтобы они использовали, как можно больше материалов, для того чтоб более оригинальной получилась шкатулочка.

Подведение итогов.

Занятие 3-4. «Человек – символ».

Цель: развивать творческое мышление: гибкость, беглость, оригинальность; учить видеть характерные особенности человека в поведении, во внешнем облике, в отношении к людям; воспитывать доброжелательное отношение к людям.

Ход занятия:

1. Предварительная работа: дидактическая игра «Найди сходство», где дети ищут сходство человека с предметом или сказочным персонажем: добрый и нежный – цветок, злой и жадный – акула или чудовище, стройный и красивый – пальма или березка, толстый и прожорливый – бочка или мешок, веселый – колокольчик или соловей и т.д.

2. Содержание занятия: поговорить о том, что все люди разные по своему поведению, по манере общаться друг с другом. У каждого человека свой характер не похожий на других.

Как можно выразить характер людей в рисунке?! Можно нарисовать портрет, передав характерные особенности в выражении лица, усилить с помощью цвета. Можно нарисовать карикатуру – смешной портрет, выделив самое главное в облике человека, отличающее его от других. А можно не рисовать человека. Можно заменить облик человека на тот предмет или явление, которое ему больше всего подходит. Людям свойственно придумывать и использовать сравнения по отношению друг к другу. Бывают сравнения грубые с целью обидеть или оскорбить – это безнравственно. А есть приятные сравнения для того, чтобы подчеркнуть хорошие черты характера, манеры или приятную внешность. По-другому это называется – сделать комплемент.

Педагог рассказывает детям задание: изобразить знакомого человека в виде какого-то героя сказок или мультфильмов.

В конце занятия дети рассматривают рисунки, развешиваются в уголке для родителей. Дети пытаются отгадать в портретах характер и особенности внешнего облика человека. По портретам можно придумать историю, которая и станет сюжетом для мультфильма.

Занятие 5-7. «Витамины - наши помощники».

Цель: развивать у детей творческое мышление: гибкость, оригинальность; вызвать интерес к теме, учить лепить декоративные ягоды и фрукты содержащие витамины; пользуясь предварительно сделанным

эскизом; направлять внимание детей на изображение фигурок в разных позах, добиваться выразительности работы, использовать в работе дополнительный природный и бросовый материал: зернышки, палочки, веточки, сучки. Учить красиво располагать поделки на пластине.

Ход работы:

Рассмотрение глобуса. Что изображено? Какими цветами обозначения на глобусе? Что означает каждый цвет?

Что на земле дороже? (Жизнь)

Что нужно человеку для того, чтобы жить?

Что такое здоровье? Здоровый человек?

Все самое ценное, что есть у человека - жизнь, здоровье, долголетие - все идет от земли - матушки. Поэтому недаром говорят: «Будь здоров как вода, а богат, как земля».

Как вы понимаете эту пословицу?

Какие еще пословицы о здоровье вы знаете?

«Было бы здоровье - остальное наживешь».

«Самое большое богатство – здоровье».

«Без здоровья нет счастья».

Что нужно человеку для того, чтобы быть здоровым?

Что означает «хорошо питаться»? Что нужно есть? (Мясо, рыбу, овощи ...)

Заходит «Больной», приносит схему, жалуется на здоровье ...

Воспитатель. Дети, давайте поможем «Больному» отыскать дорогу к лекарствам, которые прописал ему врач. По схеме мы отправимся в волшебный мир витаминов, потому что они-лучшие помощники человека. Кто поможет найти дорожку?

Индивидуальные схемы и по возможностям детей рассмотрение овощей.

Морковь. Что это? Что знаете о моркови? Какая на вкус? Для чего выращивают? Чем полезна? Кто знает загадку? (Зрение, насморк ...)

Лук - ... - ... - ... (насморк, зубы, нарывы, грипп)

Как одним словом можно назвать? (Овощи)

Если хотите быть здоровыми, то ешьте эти овощи и наберетесь силы. А еще много витаминов есть в других продуктах. Но для того, чтобы знать, что это за продукты, вы должны выполнить задание.

«Составь слово по первым звукам картинки»:

МЯСО, МОЛОКО, ОРЕХ, СТОЛ.

- Какие блюда из них делают? Все ли это продукты? Почему нет? Что такое стол?

Разминка:

Что такое фрукты, ягоды?

Какие ягоды, фрукты вы знаете?

Где растут ягоды?

«Больной»: «Говорил мне врач, есть где-то семья ягодная и фруктово-витаминовая, ласковая. Что очень все они вкусные и имеют силы волшебные».

(Рассматривает карточку)

О таких волшебных витаминах я загадаю загадки, а вы по таблице, называя ряд и столбец, скажете, где находится отгадка:

В зеленом лесу,

Под узорчатым листком

Краснеет небольшая

Спелая ягодка ... (Земляника)

В венке зеленолистом,

В красном ожерелье,

Засмотрелась в воду

На свою волшебную красоту ... (Калина)

Я красивое, очаровательное,

Все вы любите кушать меня,

Тот, кто веточку тронет,

стряхнет с дерева меня ... (Яблоко)

Я красная, я сладкая.

В лесу, в саду я расту

От простуды всех лечу. (Малина)

Волшебные ящики.

Игра «Угадай по описанию»: лимон, чеснок, рыба, яйцо.

(Дети описывают, объясняют чем полезны).

Воспитатель. Игра «Угадай на вкус».

Мы сегодня с вами говорили, как много витаминов в овощах и фруктах, какую пользу они приносят для здоровья человека, какие блюда можно приготовить. А сейчас мы будем дегустировать овощные и фруктовые салаты. Вы должны по вкусу определить из каких продуктов сделан салат.

Все витамины вкусные и сладкие, и кислые.

Ешьте дети их охотно, каждый, кто захочет.

Чтобы были вы здоровы и красивы и румяны,

Чтобы росли крепкими и к болезням равнодушными.

Но, чтобы овощи и фрукты содержали много витаминов, о них надо заботиться и в саду, и в огороде. Поэтому поливайте овощи и фрукты в жару, вырывайте сорняки, а на деревьях и кустах не ломайте веток. Берегите все, что растет на матушке - Земле.

Разминка:

Что такое фрукты, ягоды?

Какие ягоды, фрукты вы знаете?

Где растут ягоды?

«Больной»: «Говорил мне врач, есть где-то семья ягодная и фруктово-витаминовая, ласковая. Что очень все они вкусные и имеют силы волшебные».

(Рассматривает карточку)

О таких волшебных витаминах я загадаю загадки, а вы по таблице, называя ряд и столбец, скажете, где находится отгадка:

В зеленом лесу,

Под узорчатым листком

Краснеет небольшая
Спелая ягодка ... (Земляника)
В венке зеленолистом,
В красном ожерелье,
Засмотрелась в воду
На свою волшебную красоту ... (Калина)
Я красивое, очаровательное,
Все вы любите кушать меня,
Тот, кто веточку тронет,
стряхнет с дерева меня ... (Яблоко)
Я красная, я сладкая.
В лесу, в саду я расту
От простуды всех лечу. (Малина)
Волшебные ящики.
Игра «Угадай по описанию»: лимон, чеснок, рыба, яйцо.
(Дети описывают, объясняют чем полезны).
Воспитатель. Игра «Угадай на вкус».

Мы сегодня с вами говорили, как много витаминов в овощах и фруктах, какую пользу они приносят для здоровья человека, какие блюда можно приготовить. А сейчас мы будем дегустировать овощные и фруктовые салаты. Вы должны по вкусу определить из каких продуктов сделан салат.

Все витамины вкусные и сладкие, и кислые.
Ешьте дети их охотно, каждый, кто захочет.
Чтобы были вы здоровы и красивы и румяны,
Чтобы росли крепкими и к болезням равнодушными.

Но, чтобы овощи и фрукты содержали много витаминов, о них надо заботиться и в саду, и в огороде. Поэтому поливайте овощи и фрукты в жару, вырывайте сорняки, а на деревьях и кустах не ломайте веток. Берегите все, что растет на матушке - Земле.

Раздел 4. Знакомство с техникой мозаики.

Занятие 1-3. «Чудная мозаика»:

Цель: формирование творческого мышления у детей старшего дошкольного возраста: гибкости, беглости; воспитательные: развивать наблюдательность, активность в создании выразительного образа. Воспитывать эстетический вкус, интерес к оформлению интерьеров. Вызвать интерес к рисованию в стилистике мозаики.

Ход занятия:

Вводная часть

- Дети, давайте выполним упражнение по стихотворению Веры Шипуновой «Чудесная мозаика»:

Из осколков и кусочков
Сказку соберу для дочки:
Серый волк по лесу мчится,
Распустила хвост жар — птица,
Щука смотрит из воды,
Собирает лис цветы
Для соседа Зайньки-
Это все в мозаике!

- Вы догадались, в какой технике мы сегодня работаем? (в технике мозаика).

- Совершенно верно.

- Ребята, сегодня мы продолжим знакомиться с замечательным видом искусства — мозаикой. (Предлагаю нескольким детям повторить название вида искусства). Молодцы, запомнили. Затем педагог демонстрирует детям композиции, выполненные в стилистике мозаики (кошка, морской пейзаж, цветок, петушок). Напоминает, что мозаика — это такие особые картины, которые создают для украшения красивых сооружений.

- Как вы думаете каких? (театров, кинотеатров, зданий, станции метро).

- Верно, молодцы.

Педагог объясняет технику выполнения: «Дети, мастеров, которые, работают в технике мозаики, называют художниками — декораторами (прошу нескольких детей повторить, как называют художников). В начале, они снимают размеры окон, стен, на которых будет размещаться картина — мозаика, затем придумывают тему. Далее мастер создает эскиз и приступает к работе. Мозаика представляет собой картину из множества мелких кусочков (частей). Выполняется она таким образом: сначала рисуют всю картину, затем делят ее на части и раскрашивают — сначала раскрашивают все кусочки одного цвета, потом все части другого цвета, таким образом, заполняется вся картина. Давайте и мы с вами попробуем себя в качестве художников — декораторов и создадим красивую, яркую мозаику.

-А в этом нам поможет художник — декоратор, он прислал нам письмо с набросками.

-Что это? (ромашка)

— Почему именно эскиз цветка прислал художник. Какое сейчас время года? (весна).

— А месяц? (апрель).

— Какие цветы скоро появятся на клумбах, перечислите их (ромашки, колокольчики, тюльпаны, розы, нарциссы)

— Какого цвета бывает ромашка? (белого, красного, голубого, желтого)

— Какая она по форме? (серединка круглая, маленькая, лепестки овальные, вытянутые)

— Давайте посчитаем количество лепестков в ромашке на татарском языке (дети считают).

— На что похожа форма листа? (на окно)

— Вспомните, с каким видом искусства мы познакомились? (С искусством витражей). Верно, так вот мозаика из цветного стекла в окнах это и есть витражи.

— А как мы можем создать мозаику? (с помощью восковых карандашей).

— Напоминаю, вначале обводим контур рисунка, затем что делаем? (делим все на части) и в последнюю очередь (заливаем картину краской). Не забудьте украсить рамочку.

Упражнение на развитие речевого дыхания

«Лети — лети, лепесток»

— Предлагаю вам поиграть с ромашкой.

— Положите ладонь, загадайте желание, произнесите слова: «Лети — лети, лепесток» и подуйте на него (дети выполняют).

Дети садятся.

Основная часть

— Ребята, выбираем эскиз, и приступает к работе. (Напоминаю о последовательности действий). Вспомните, как нужно держать восковой карандаш? (у кончика).

— Для чего? (Чтобы не сломать).

Для яркости цвета нажимайте с усилием. По ходу выполнения напоминаю об осанке детей, о завершении работ.

Заключительная часть

Предлагаю детям, закончившим свое творение выкладывать «окна» на столы.

Посмотрите на наши картины! Как такие окна называются? (Витражи). Ребята, скажите, какие они? (Яркие, красочные, необычные, разные, волшебные). Предлагаю сделать выставку витражей для наших родителей. Вы довольны своим трудом? Я рада за вас. Поплодируйте себе юные художники — декораторы.

Занятие 4-5 «Лоскутная мозаика».

Цель: познакомить детей с новой техникой лоскутной мозаики «спираль», продолжать учить подбирать лоскутки по цвету, используя

сочетание цветов, повторить пройденный материал, нужный для данного занятия.

Ход занятия: Педагог объясняет детям технику лоскутной мозаики, накручивание на карандаш лоскутков ткани. Дети выполняют задание используя разноцветные лоскутки. Создают композиции цветов.

Занятие 6. «Природная мозаика».

Цель: развитие творческого мышления: гибкости, оригинальности, ознакомление детей старшего дошкольного возраста с окружающим миром.

Ход занятия: Педагог знакомит детей с природным материалом расположенным у них на столе. Из листьев, желудей, мха, сучков, папоротника с использованием пластилина дети выполняют композицию «Осенний лес».

Раздел 5. Сюжетно-ролевые игры.

Занятие 1-2. Сюжетно-ролевая игра «Здоровое питание».

Цель: развитие творческого мышления у детей старшего дошкольного возраста: беглости, гибкости, оригинальности.

Ход занятия:

Сидят две команды. Одна команда под названием «Яблоко», другая «Апельсин». К ним в гости приходит доктор Неболейка и доктор Знайка. Они обращаются со словами:

-Рано утром просыпайся

Себе и людям улыбайся.

Всегда правильно питайся.

Правильное питание — условие жизни!

Неправильное питание — приводит к болезни.

Посмотрим на рисунки, говорит доктор Знайка. Здесь вы видите продукты полезные для организма. Одни придают силу, другие помогают расти, третьи дают нам энергию (молоко, кефир, масло, творог, курица, соки, яблоки, морковь, капуста, морская капуста, овсянка, йогурт, яйцо). Какие из этих продуктов вы любите? (ответы ребят). Почему?

Послушайте сказку и продолжите: «Жил-был сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое (конфеты, шоколад, варенье). И с ней случилась беда».

□ Какая беда приключилась с дочерью короля?

Продолжить рассказ, обращаясь к детям (рассуждения и ответы учащихся).

Доктор Неболейка обращается к детям:

1. Необходимо есть в одно и тоже время, тогда ваш желудок будет готов к приему пищи.
2. Употреблять в пищу свежие продукты.
3. Во время еды не торопиться, пережевывать все тщательно.
4. Никогда нельзя есть на ходу, это просто опасно.
5. Не переедать.
6. Нельзя есть холодную и горячую пищу.

Никогда не переедать! Желудок не резиновый, он не успевает переваривать много пищи. Когда человек часто переедает, то начинает толстеть, иногда происходит вздутие живота, появляется тяжесть в желудке и даже головная боль. Тогда врач обязательно пропишет вам рисовый отвар и чай с сухарями. Все эти правила необходимы человеку.

– Доктор Знайка обращается к команде «Яблоко»:

Он шипы свои выставил колкие

Шипы у него, как иголки.

Но мы не шипы у него соберем

Полезных плодов для аптеки нарвем.

(Шиповник)

– Микробов он сбивает с ног

Ну, а зовут его.

(Чеснок)

- Молодцы ребята!

Доктор Знайка обращается к команде «Апельсин»:

- Летом рад я свежей
Ягоде медвежьей.
А сушеная в запас
От простуды лечит нас. (*Малина*)
- На грядке девица словно клубочек
Она нарядилась в сорок сорочек.
Захочешь снять —
Услышите много хруста.
Узнал ты как ее зовут? (*Капуста*)
Молодцы ребята!

Доктор Неболейка обращается к детям: «А такие продукты, как газированные напитки, чипсы, кириешки, сухарики, жареные пирожки, жевательные резинки в нашей столовой не продаются. Почему?»
(Спрашивает у детей).

Они отвечают, что вредны для здоровья, нужно больше кушать овощей и фруктов. Доктора прощаются с ребятами, надеются, что им понравилась игра, желают хорошего, а главное здоровья.

Занятие 3. «Витаминная аптека».

Цель: развивать творческое мышление: гибкость беглость, оригинальность; формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Ход занятия: Педагог демонстрирует детям муляжи овощей и фруктов, рассказывает о пользе данных продуктов. Затем раздает детям роли и под его авторским руководством дети играют в сюжетно-ролевую игру «Магазин».

Занятие 4. «Больница».

Цель: развивать творческое мышление: гибкость беглость, оригинальность; формировать у детей представление о походе к врачу, знакомство детей с профессией врача.

Ход занятия: Педагог рассказывает детям о профессии врача и показывает медицинские инструменты.

Занятие проводится аналогично предыдущему.

Занятие 5-6. «Мой до дыр».

Цель: развивать творческое мышление: гибкость, оригинальность; формировать у детей навыки здорового образа жизни, личной гигиены.

Ход занятия: инсценировка произведения Чуковского «Мой до дыр».

Задание 7-8. «Спортивная база».

Цель: развивать творческое мышление : гибкость и оригинальность у детей, формировать навыки здорового образа жизни, использовать валеологические навыки полученные в игре.

Ход занятия:

Воспитатель. Дети, в 2014 году в г. Сочи состоятся Зимние Олимпийские игры. Спустя Вы желаете в них поучаствовать через год? (ответы детей) Кто знает, что для этого необходимо?

(ответы детей – быть сильными, ловкими, здоровыми, делать утреннюю гимнастику и гимнастику пробуждения, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, знать строение тела человека и работу всех органов человеческого организма).

-Дети, я приглашаю Вас посетить спортивную базу «ДОЛИНУ ЗДОРОВЬЯ». Отправимся мы в поездку на автобусе. Для этого повторим дорожные знаки (пункт питания, пункт первой помощи, осторожно дети, пешеходный переход, проход закрыт, проезд закрыт)

-Дети , займите свои места в автобусе.

(Ребёнок надевает шапочку шофёра, берёт руль и дети едут на спортивную базу.)

Воспитатель одевает бейджик «Тренер».

Дети выходят из автобуса, строятся в одну шеренгу.

Тренер. Вот мы на спортивной базе. Давайте познакомимся с режимом работы:

9.00-9.05 – приезд спортсменов

9.05-9.10 - медицинское обследование

9.10- 9.25 - занятие на тренажёрах

9.25-9.30 – беседа с врачом «Функциональные особенности организмов человека»

9.30-9.35 – самомассаж ступней ног.

9.35-отъезд.

-Дети, все участники спортсмены должны пройти медицинское обследование о допуске для занятий на тренажерах.

(Трое детей надевают халаты – врача, три девочки – медсестры. Врачи проводят обследование, медсестры меряют температуру измеряют давление, заполняют карты с результатами осмотра.)

Тренер. Все дети допускаются для занятий на тренажерах. Вначале проводится небольшая разминка (ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках)

По команде воспитателя _ тренера дети рассчитываются на 1, 2, 3-й.

Тренер. – На Батуте выполняются прыжки для координации движения.

- На велотренажере укрепляются сердечно - сосудистая и дыхательная система, развивается выносливость, укрепляются мышцы живота и ног.

- На тренажере « беговая дорожка » развивается выносливость, сила и массаж стопы ног.

-На мячах – «хопах» укрепляются мышечный корсет позвоночника.

Каждая тройка спортсменов проходит на свой вид тренажера. По сигналу тренера происходит – переход детей на другой вид тренажера.

Тренер. Дети, после физических упражнений у вас усилилось сердцебиение, значит участился и пульс давайте проверим. (Проводятся упражнения на восстановление дыхания).

Тренер. Будущие спортсмены должны быть не только сильными, но и знать о строении своего тела и работе внутренних органах. Дети приглашаются на беседу к врачу «**Функциональные особенности организма человека**» в учебный класс.

Врач (ребёнок). Дети, кто может показать на плакате и назвать строение туловища человека?

Ответы детей : тело человека состоит из – головы, туловища, верхних конечностей (рук) нижних конечностей (ног). Врач приглашает ребёнка показать части тела на макете.

Тренер. Дети, а что вы знаете о важном внутреннем органе человека – сердце?

Ответы: У всех людей есть сердце, которое находится внутри, и его нельзя увидеть, но можно почувствовать и услышать. Сердце человека размером с его кулак. Оно постоянно стучит и никогда не отдыхает. Сердце, как мощный насос, оно нагнетает кровь по всему организму.

Тренер. Дети, а кто может рассказать о другом важном внутреннем органе – лёгких?

Ответы: Лёгкие размещаются в грудной клетки, вместе со своим неотомимым соседом –сердцем, Благодаря лёгким мы дышим. Они работают и днём и ночью, изо дня в день, месяц за месяцем, год за годом, всю нашу жизнь.

Тренер. Дети, а какова роль желудка в нашем организме?
Ответы: Желудок совершает трудную работу. Своими стенками он мнет, растирает и перемешивает пропитанную желудочным соком еду. Эта сложная работа называется перевариванием пищи, которая как бы вариться у нас внутри.

Врач. Молодцы, дети. Сегодня я познакомлю с работой мышц. Мышцы упругие, могут сжиматься и разжиматься. Только благодаря мышцам человек может петь, смеяться, прыгать. Мышцы заставляют работать и внутренние органы: сердце, желудок, кишечник. Мышцы должны работать, и они не любят лениться. Чтобы ваши мышцы были сильные, крепкие, нужно делать утреннюю зарядку, заниматься спортом, трудом и больше двигаться.

Наша беседа подошла к концу. И в завершении я предлагаю вам решить кроссворд

«ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА»

1 орган слуха

2 орган кровообращения

3 орган дыхания

4 орган вкуса

Тренер. После физической нагрузки организм а , умственной нагрузки мозга я предлагаю вам сделать массаж стоп. Дети садятся по кругу, снимают носочки, кладут правую ногу на левую и с помощью детского крема делают массаж стоп. Массаж окончен.

Воспитатель предлагает детям вернуться обратно в детский сад.

Дети садятся в « автобус ».

Воспитатель. Дети, где мы сегодня были? – Чем мы занимались? – Что нового узнали?

- Что вам понравилось?

В следующий раз мы продолжим наши тренировки. А сегодня вы получаете разрешение на участие в малых олимпийских играх.

Раздел 6. Сказкатерапия

Занятие 1-2. Сказка про то, как белка всех зверей приучила к зарядке.

Цель: развитие творческого мышления у детей дошкольного возраста средствами сказкатерапии: гибкости, оригинальности.

Ход занятия:

Педагог: «Сказка лож да в ней намек, добру молодцу урок!»

Вводная часть:

Белки скачут очень быстро,
Машут хвостиком пушистым,
Целый час играют в прятки –
Это беличья зарядка!

Педагог читает сказку детям и рассказывает и пользе утренней зарядки. Раздает роли, в сопровождении педагогической поддержки дети обыгрывают сказку.

Педагог:

- Молодцы, дети вы успешно справились с заданием!

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то – орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей – зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх – вниз лазит, то с бельчатами в салки играет.

Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит:

– Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь?

А белка им отвечает:

– Друзья! Это же утренняя зарядка!!! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают:

- А как же делается эта зарядка??? Не все же могут по веткам прыгать, как ты.

А белка говорит:

- Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие!

- Какое?

- Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять.

Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им говорит:

- Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку.

- Хорошо, придем пораньше.

На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка. Говорит она лесным жителям:

- Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте.

Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть.

А белка и говорит:

- Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать.

Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке:

- Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!!!

Педагог:

- Молодцы, дети вы успешно справились с заданием!

- Теперь вы будете делать утреннюю зарядку? (ответ детей).

Занятие 3-4. Сказка «Лесные соревнования».

Цель: развитие творческого мышления у детей дошкольного возраста средствами сказкатерапии: гибкости, оригинальности.

Ход занятия:

Педагог читает сказку:

- Не бойтесь, дети дождя и стужи,

Почаще приходите на стадион.

Кто с детских лет со спортом дружен,

Всегда здоров, красив, и ловок, и силен!

Педагог читает сказку детям и рассказывает о пользе физических упражнений. Раздает роли, в сопровождении педагогической поддержки дети обыгрывают сказку в ролях. В роли автора педагог (воспитатель группы).

Лесные соревнования

Жили-были в Сибирском лесу медведь Слава, волк Митя и лиса Лена. Волк был очень спортивным зверем. Он участвовал в лесных соревнованиях, много бегал. А медведь и лиса были ленивые и не занимались спортом. В один прекрасный, летний день лесные звери устроили соревнования, им хотелось узнать кто самый спортивный в лесу и кто победит. Но победить может только тот, кто занимается спортом. Соревнования заключались в том,

что, нужно было пробежать быстрее всех, два круга по стадиону. Лиса Лена, медведь Слава и волк Митя по сигналу тренера начали бег. Митя был сильный, сразу же убежал вперед. А Лена и Слава, пробежав круг, остановились, потому что очень устали. Пока они отдыхали, волк Митя уже прибежал к финишу. За победу ему вручили лавровый венок – символ победы, которым награждали победителей соревнований.

Через некоторое время на финиш пришли лиса и медведь и сразу же упали на траву отдыхать. Отдохнув, медведь спросил у волка: «Митя, почему ты так хорошо бегаешь, ты даже не устаешь?» А волк ответил: «Я хорошо бегаю, так как занимаюсь каждый день спортом, ведь если мало двигаться, можно стать толстым и не поворотливым, появятся болезни, будет трудно ходить и дышать, тяжело убежать от охотника или другого зверя». Немного помолчав, волка спросила лиса: «А ты давно занимаешься спортом?» Митя ответил: «Да, с раннего детства. Спортом у меня занимались родители, и поэтому прожили много лет. И мне наказали, заниматься физкультурой, вот поэтому я такой спортивный».

- А знаете, что – предложила лиса Лена,

- Давайте будем вместе каждое утро и вечер бегать, делать разные упражнения, одним словом, заниматься спортом. И мы тоже, как родители волка, будем всегда здоровы и проживем много, много лет.

И теперь каждое утро, и вечер, звери после рассказа волка, который заинтересовал их своей историей, стали с удовольствием заниматься таким видом спорта как легкая атлетика, который помог им прожить много, много лет.

А когда звери постарели, они рассказали эту историю своим детям, внукам. И так этот рассказ передавался из поколения в поколение. Недаром в далеком сибирском лесу все звери были веселые и жизнерадостные, сильные, крепкие и выносливые.

Педагог:

- Молодцы, дети вы успешно справились с заданием!

- Теперь вы будете делать утреннюю зарядку? (ответ детей).

Занятие 5-6. Сказка «Про мальчика Гошу и гномика Прошу».

Цель: развитие творческого мышления у детей дошкольного возраста средствами сказкатерапии: гибкости, оригинальности.

Ход занятия:

Педагог читает сказку детям и рассказывает о пользе физических упражнений. Раздает роли, в сопровождении педагогической поддержки дети обыгрывают сказку в ролях. В роли автора педагог (воспитатель группы).

Сказка Про мальчика Гошу и гномика Прошу.

Мальчик Гоша был хороший, но зарядку не любил. Он умел рисовать, заучивал стихи и сказки, собирал быстрее всех конструктор из «Лего». Но плохо бегал и прыгал, был неловким в играх, не умел поймать мяч. Ребята в детском саду над ним подсмеивались, а он сердился, иногда тихонько плакал.

Однажды ему приснился чудный сон. Будто он пошёл в лес совсем один и вскоре заблудился. Долго бродил Гоша в поисках дороги и, наконец, совсем выбился из сил, присел на пенёк и расплакался. Вдруг слышит: кто-то тихонько чихнул и сам себе сказал: «Будь здоров!». Гоша оглянулся – никого нет. Опять послышался тоненький голосок: «Здравствуй, мальчик! Что ты плачешь?». Гоша нагнулся и увидел за пеньком крошечного человечка в красном колпачке, похожего на старичка с седой бородой.

Они познакомились. Это был гномик Проша. Он внимательно выслушал рассказ Гоши о том, как он заблудился, и решил ему помочь. День клонился к вечеру, надо было торопиться засветло выйти из леса. «Побежали!» - сказал Проша и быстро засеменял вперед. Гоша едва поспевал за ним и вскоре совсем отстал. Проша остановился, подождал мальчика и упрекнул его за то, что он так тихо бежит.

Затем путь им преградил глубокий ручей, через который был перекинут самодельный мостик из двух стволов берёзок. Проша ловко перешёл на другую сторону, а Гоша очень боялся, ноги у него соскальзывали

с брёвен, и он сорвался в воду. Но ведь плавать он не умел, барахтался, пускал пузыри и скоро ушёл под воду. Проша бросился за ним, схватил его за шиворот и вытащил на берег. «Эх ты! Плавать тоже не умеешь!».

Вскоре они проголодались, и Проша ловко разжег костер, поджарил на палочках съедобные грибы и накормил мальчика. Гоша подумал: «Все – то он умеет делать, а я нет! Почему?». Этот вопрос он и задал гному. И тот ответил так: «Если ты хочешь быть сильным, быстрым, ловким, не пугайся никаких трудностей, закаляй себя с детства, делай зарядку, занимайся физкультурой, учись плавать: всё это тебе в жизни пригодится!». Сказал – и пропал. Как будто сквозь землю провалился.

А Гоша проснулся, соскочил с кровати и давай делать зарядку и всё думал о том, какой странный сон он видел. С тех пор Гоша становился с каждым днём всё сильнее, всё ловчее, быстрее. И стал Гоша настоящим спортсменом и отважным мужчиной.

Педагог:

- Молодцы, дети вы успешно справились с заданием!
- Теперь вы будете делать утреннюю зарядку? (ответ детей).

Занятие 7-8. Сказка про бобров.

Цель: развитие творческого мышления у детей дошкольного возраста средствами сказкатерапии: гибкости, оригинальности; содействие развитию речи детей, обогащению словаря, развитию образного строя и навыков связной речи.

Ход занятия:

Педагог читает сказку детям и рассказывает о пользе физических упражнений. Раздает роли, в сопровождении педагогической поддержки дети обыгрывают сказку в ролях. В роли автора педагог (воспитатель группы).

Сказка про бобров.

На окраине леса, где протекала бурлящая река, жила в своем не большом домике семья бобров. Папа-бобер, Василий Иванович, был очень умным и мудрым бобром, его уважали и всегда все слушались. К тому же, он еще был и начальником всех бобров, которые строили плотину на реке. Мама-бобриха, Наталья Петровна, была очень добрая бобриха, она воспитывала двух своих сыновей: старшенького Ванюшу и младшенького Кешу.

Кеша очень уж любил спортом заниматься. Каждое утро он делал зарядку, закалялся и был в лесу чемпионом по плаванию и боксу. К тому же он всегда помогал папе-бобру на стройке плотины. А вот старшенький, Ванюша, ни в какую не хотел заниматься спортом: зарядку – лень делать, закаляться – холодно, а в воду прыгнуть, поплавать немного – это вообще не для него! В общем, был он настоящий лентяй.

Папа-бобер был очень недоволен своим старшим сыном: «Не будет с него толку. В нашем деле, что нужно? Спортивным нужно быть – мы же бобры, нам плотины строить нужно, а он даже прутик поднять не сможет – уж больно слабенький и хиленький» – говорил он Наталье Петровне.

Вот однажды, Наталья Петровна напекла пирогов, и говорит Ванюше: «Отнеси-ка, сынок, папе да брату пирогов, пускай подкрепятся, а то ведь им еще до самого вечера платину строить надо. Ты все равно без дела сидишь, хоть что-то полезное сделаешь». Собрался Ваня и побрел с корзинкой, переваливаясь с боку на бок.

Пришел он на стройку, а там все шумят, кричат, бревна таскают из стороны в сторону, в общем, шум и гам со всех сторон. Ходил он по стройке туда-сюда, и вдруг видит, придавило бобра одного бревнышком, и никто этого не замечает. Ваня бросился на помощь, подбежал, давай это бревно толкать со всех сторон, а с места сдвинуть то не может – сил-то совсем нет. Так он и мучился, пока на помощь остальные бобры не прибежали. Тут и его младший брат подоспел, он-то это бревно разом в сторону откинул и товарища освободил. А Ванюше-то так стыдно стало, он ведь постарше уж

будет, а такой маленький, слабенький, хиленький, не то, что его младший брат. «Да – думает он, – надо, наверное, немного зарядку поделать. Нет, зарядки маловато будет – нужно еще и по утрам в лесу бегать. Тоже маловато – надо плавать научиться. А там уже посмотрим, может, и вольной борьбой займусь...» Подумал Ванюша это про себя, развернулся и побрел домой, даже забыл пирожки передать.

Пришел домой и говорит маме-бобрихе: «Я решил спортом заняться – начну со следующей недели. А потом, где-нибудь через месяц, я стану таким же сильным как Кеша». Наталья Петровна на это ничего не сказала, а только тяжело вздохнула. А вечером, когда Василий Иванович и Кеша вернулись домой, рассказала все мужу. И тогда папа-бобер решил поговорить со своим старшим сыном: «Ты, сынок, молодец, что решил спортом заняться. Но только одного, я вижу, ты не понимаешь – в спорте, как и в другом деле ежеминутного желания мало. Здесь нужно трудиться долго и упорно, хотеть добиться желаемых результатов всегда, а не так как ты – «сегодня хочу, завтра не хочу, а потом все само будет». Все зависит только от тебя самого – все в твоих руках. Главное в этом деле желание, стремление и старание».

Призадумался после этих слов Ванюша. А на следующее утро, он встал раньше всех, сделал зарядку и начал будить брата с просьбой пойти на реку и поучить его плавать...

Через несколько месяцев Ванюшу было не узнать, занятие спортом явно пошло ему на пользу – он возмужал, и болеть стал реже, так как закалялся по утрам. В общем, изменился он в лучшую сторону. Теперь-то он понимал, что в спорте мало хотеть, нужно еще и что-то делать!

Педагог:

- Молодцы, дети вы успешно справились с заданием!
- Теперь вы будете делать утреннюю зарядку, и заниматься физкультурой? (ответ детей).

7. Арт-терапия.

Занятие 1-2. «Сегодня мы волшебники».

Цель: развивать творческое мышление: беглость, гибкость, оригинальность; умение креативно мыслить; вглядываться, узнавать того, кто «прячется» в пятне; познакомить с кляксографией.

Ход занятия:

Педагог: Сегодня мы поиграем в волшебников, добрых, умных и веселых. Представьте, что все вокруг нас необыкновенное. Вот окошко, оно тоже волшебное. А за окном проплывают волшебные облака. Они, наверное, плывут из одной сказки в другую. Проплывают облака, похожие на корабли и воздушные шары, на драконов и динозавров, на русалок и рыб, на слонов и бегемотов. Пока мы — волшебники, давайте сделаем кусочек волшебного окошка.

Лист бумаги смачивается водой с помощью кисти или ватного тампона. Нужно дать бумаге чуть-чуть подсохнуть (иначе краска сильно растечется). Затем с помощью кисточки нужно капнуть краской на бумагу. Капли растекаются в одно яркое «колючее» пятно. Ведущий вместе с детьми внимательно рассматривает пятно и беседует с ними о том, что получилось.

Ведущий говорит: «Кто спрятался в кляксе, которая у меня получилась?»

В кляксе можно найти нос, дать «выглянуть» глазкам-бусинкам, короткие лапки можно дорисовать фломастером. В результате получился ежик. В пятне можно поискать и хитрую лису, и зайца, и любопытную ворону. На сырой лист можно капнуть и капельку черной туши. Если дети не знакомы с тушью, следует сказать, что это черная жидкая краска в пузырьке. Теперь стоит только приглядеться к пушистому черному клубочку, на который стало похоже «разлохматившееся» пятно туши, пририсовать ему остренькие ушки, усики, хвостик — вот и спит черненький котенок.

Можно «колдовать» и на сухом листе бумаги: накапать несколько цветных пятнышек акварельными красками, сложить лист пополам, а затем разложить его. Получившееся пятно будет напоминать крылья бабочки или

жука. Нужно только дорисовать к ним глазки, усики или ножки. Можно попробовать осторожно капнуть на бумагу тушь или жидкую краску и покатавать каплю по листу. Пятно тут же «вытянет» рожки или ножки.

Вот ручеек краски убежал в угол листа, словно жираф вытянул шею. А вот встал на ноги длинноногий страус. Фантазировать можно бесконечно.

Занятие 3-4. «Букет осени».

Цель: развивать творческое мышление: беглость, гибкость, оригинальность; познакомить детей с творческим восковыми мелками и их свойствами (мягкостью, яркостью, рыхлостью, способностью отталкивать воду); научить интересному и выразительному сочетанию восковых мелков и акварельных красок; научить выбирать цветовую гамму для передачи той или иной темы.

Ход занятия.

Педагог: «За окном золотая осень. А почему ее называют золотой? Наверное, потому, что в ней много теплых золотых красок. Это краски желтеющих деревьев, солнца, последних цветов».

Осень - это вороха опадающих листьев, красные кисти рябины и боярышника и много разных овощей и фруктов. Все это можно принести на занятие. Можно рассказать детям о том, что осень всегда была источником творческого вдохновения для многих художников (можно показать, например, иллюстрации натюрмортов Мартироса Сарьяна, отличающихся ярким колоритом и декоративностью, или показать хохломскую роспись). Если дети незнакомы с натюрмортом, можно рассказать им о нем.

— Давайте сегодня попробуем нарисовать осенний букет. Для этого я приготовила карандаши, но они не простые, а со своим секретом. А секрет заключается в том, что карандаши приготовлены на основе воска. Все вы знаете восковые свечи, если их подержан, в руке, на ладошке появляется ощущение маслянистости.

Восковые мелки очень мягкие. Поэтому мелок нужно держать близко к заостренному концу, чтобы не сломать. Если провести по бумаге таким мелком, остается широкий рыхлый след. Тонкий и богатый деталями рисунок нарисовать мелками непросто. Желательно, чтобы изображение предметов было крупным, обобщенным, без мелких деталей. Ими легко рисовать с нажимом, но в отличие от карандашей, накладывать цвет друг на друга трудно. След воскового мелка нельзя стереть ластиком. Но самое удивительное свойство этих мелков — они отталкивают воду. Рисунок, выполненный мелками, нельзя закрасить никакой краской — ни акварелью, ни гуашью, ни тушью.

Для передачи осенней гаммы в рисунке педагог предлагает детям выбрать мелки оранжевого, желтого, красного цветов.

- Когда рисунок будет готов, мы попробуем проверить водоотталкивающее свойство мелков. Для этого возьмем акварельные краски. Большую кисть обмакнем в краску темных цветов красную, или синюю, или черную (пусть это будет вечер за окном) и закрасим широкими мазками всю поверхность листа, не боясь, что рисунок пропадет. Что произошло? Букет на темном фоне стал еще ярче. Теперь попробуйте нарисовать свои букеты.

Некоторые дети при наложении красок на восковой рисунок сильно нажимают на кисть и втирают краску в лист, поэтому следует сказать им, что это нужно делать не нажимая, легкими движениями. Нужно также обратить внимание детей на то, что рисунок лучше покрыть штрихом, а не затирать мелком всю поверхность листа, так как вся прелесть в том, что бумага, впоследствии окрашенная, будет видна между штрихами.

Подведение итогов, рисунки детей вывешиваются в уголке для родителей.

Занятие 5-6. «Кукла из теста».

Цель: развивать творческое мышление в конструировании из пластичных материалов (в данном случае - теста); создавать интересные поделки путем составления и соединения различных частей.

Ход занятия:

Педагог: «К нам приехал кукольный театр».

Из-за ширмы появляется подвижный человечек на палочке.

- Дананге, ребята, сделаем ему друзей и вместе поиграем в театр. Из чего сделана эта забавная кукла? Ее можно слепить из теста. Мамы и бабушки лепят пироги, а мы слепим подвижных человечков или зверюшек. Сначала вылепим из теста туловище и голову. Плечи у туловища сделаем пошире, чтобы потом можно было привязать к ним руки. Скатаем маленькие шарики – это будут пуговицы на платье, если мы лепим Пьеро.

Из небольших кусочков теста сделаем детали лица - нос, глаза, уши, рот. Вылепим отдельно руки и ноги. Мелкий рисунок можно процарапать спичкой. На голову фигурке можно надеть колпак. Когда все детали вылеплены, в плечах, в нижней части туловища, а также в верхних частях рук и ног гвоздиком сделаем дырочки. Аккуратно в нижней части в середине туловища сделаем палочкой отверстие, в которое потом вклеим деревянную палочку.

Слепленное туловище и детали куклы нужно сушить на воздухе два дня. Когда туловище и детали просохнут, их можно промазать для грунтовки клеем ПВА, чтобы краска лучше ложилась. После этого нужно привязать руки и ноги к туловищу нитками и раскрасить куклу гуашью. Когда краски высохнут, в туловище вклеивается палочка – вот и готов персонаж для кукольного спектакля. Из теста можно слепить различных зверей и самых разных кукол. Если ноги и руки у Буратино слепить из трех частей, то они будут сгибаться в локтях и коленях. Идеи рождаются обычно по ходу занятия.

Дети с педагогом подводят итоги, выделяют лучшие работы.

Раздел 8.Итоговое занятие векторина - «Советы мудреца».

Цель: проверить уровень сформированности творческого мышления: гибкости, беглости, оригинальности; проверить умение передавать с помощью формы характер изображаемого; научить детей заботиться о своём здоровье, избежать ситуаций приносящих вред здоровью.

Ход игры: Предложить детям рассмотреть рисунки на тему «Здоровый образ жизни». Дети рассматривают иллюстрации, что их герои делают правильно или неправильно. Отвечают на вопросы, дискутируют на тему «Культура здоровья».

Блок II «Эмоциональное восприятие».

1. Введение.

Занятие 1. «Удивительный мир эмоций».

Цель: развитие эмоционального восприятия детей, развитие способности осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей,

Ход занятия:

Педагог: Добрый день, ребята. Сегодня к нам на занятие пришли гости.

Давайте с ними поздороваемся...

Педагог: «**Доброе тепло**». Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму соседу справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

Педагог: Дети, садитесь на коврик, я расскажу вам одну историю. «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Страх, Грусть, Злость и Удивление. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган (звучит фонограмма ветра). Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители начали восстанавливать свои домики. Давайте мы с вами им с этим поможем.

- Давайте вспомним, какие настроения мы с вами знаем.

Ответ: радость, страх, злость, печаль, удивление.

Педагог: Как мы можем определить настроение человека?

Ответ: по мимике, по лицу.

Педагог: Как ещё можно определить настроение человека?

Ответ: По голосу, интонации.

Педагог: А ещё как можно увидеть настроение человека и животных?

Ответ: По жестам, движению.

Игра «Раз, два, три ...покажи». Давайте поиграем. Я вам буду давать команды. Например, раз-два-три, как я испугался, покажи. Вы должны показать на лице страх.

Педагог: Какие мы молодцы. Мы помогли восстановить человечкам домики, но к сожалению всю краску из страны унес ветер. Давайте также поможем человечкам раскрасить их домики. Перед вами на столах лежат листочки с нарисованными на них домиками и человечками. Раскрасьте каждый домик таким цветом, каким считает нужным.

Игра «Улыбнись – рассердись». Дети сидят.

Педагог: Ребята, давайте все улыбнемся – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

Игра на внимание.

Перед детьми выставлены три мешочка разного размера.

Педагог. Дети, перед вами необычные мешочки. Давайте попробуем их открыть. (Открывает первый мешочек. Раздается плач - фонограмма.) В этом мешочке лежит какое-то настроение. Какое оно? (Ответы детей. Педагог открывает второй мешочек. Раздаются сердитые возгласы - фонограмма.)

А в этом мешочке какое настроение лежит? (Ответы детей.) Какое же настроение лежит в самом последнем мешочке? Посмотрим. (Открывает мешочек. Раздается звонкий, веселый смех - фонограмма.) Какое это настроение? (Ответы детей.)

Молодцы, вы все правильно угадали: в первом мешочке лежит грустное, «испуганное» настроение, во втором - плохое, «сердитое» настроение, а в третьей - радостное, веселое.

Какое настроение мы возьмем в собой в группу? (Ответы детей.)

Педагог: Ребята, мы с вами слышали настроения, а теперь давайте на них посмотрим.

Просмотр презентации «Эмоции человека»

(Детям раздаются комплекты карточек со схемами эмоций)

Педагог: Перед вами на экране картинки с персонажами, находящимися в различных эмоциональных состояниях. Вы будете показывать мне на каждую эмоцию соответствующую схемку. По ходу презентации – обсуждение различных ситуаций.

По сигналу педагога дети показывают соответствующую схемку.

Упражнение «Передай улыбку» Наше занятие подходит к концу. Давайте улыбнёмся друг другу, передадим улыбку, чтобы она до нашей следующей встречи согревала наши сердца теплом и добротой.

Раздел 2. Алфавит-эмоций

Занятие 1-3. Игра-загадка «Маски».

Цель: развивать способности определять эмоциональное состояние по схематическим изображениям, описывать мимику окружающих при изображении эмоций.

Ход занятия:

Под маской грусти воспитатель интерпретирует детям - *нездоровье*, под маской радости - *здоровье*

На одного ребенка воспитатель надевает маску с настроением (ребенок не знает, что это за маска). Остальные дети рассказывают об особенностях положения бровей, рта, глаз. Ребенок должен догадаться какую маску на него надели.

Занятие 3-4. «Пантомимика»

Цель: развивать способность детей изображать эмоции (радость, удивление, горе, гнев, страх) с помощью мимики, жестов; развивать координацию движений, общую моторику.

Ход занятия:

Задания на карточках:

- улыбнуться, как веселый Буратино, лихо подскочить и умчаться вдаль;
- испугаться, как бабушка, в дом которой пришел волк, побежать на цыпочках и спрятаться
- рассердиться, как злой волк и зарычать;
- погрустить, как Дюймовочка, увидев Ласточку под землей и спрятаться в «норке» (убежать).

Занятие 5-7. Игра «Угадай эмоцию на ощупь».

Цель: развивать способность определять базовые эмоции (радость, горе, гнев, страх, удивление) по мимике и передавать их; развивать тактильные ощущения.

Ход занятия:

Воспитатель дает сигнал: «Радость – замри». Дети изображают радость на лице, осторожно трогают своими пальчиками брови, рот, глазки.

(тактильное осознание эмоции), передают эмоции друг другу, изображая (радость, гнев, страх, удивление, возмущение).

Раздел 3. Игры на развитие эмоциональной сферы.

Занятие 1. «Какой я».

Цель: научить ребенка быть внимательным к себе, своим чувствам и переживаниям; осознать положительный и отрицательный эмоциональный опыт; осознать отрицательные эмоции; осознать свои достижения; научиться контролировать эмоциональные проявления.

Ход программы:

Дети по очереди стараются дать как можно больше ответов на вопрос «Какой Я»: здоровый, сильный, крепкий, умный, вежливый, ловкий и т.д. Для описания себя используются характеристики, черты, интересы, чувства, каждое предложение начинается с местоимения «Я» и каждое качество произносится с выражением эмоции: радость, восторг, восхищение и т.д.

Занятие 2. «Комплимент».

Цель: развивать способность определять базовые эмоции (радость, горе, гнев, страх, удивление) по мимике и передавать их.

Ход занятия:

Сидя в кругу (или в группе), все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов (характеризующих здоровье и здоровый образ жизни), за что-то похвалить. Слушающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он говорит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Занятие 3. «Я радуюсь когда...?»

Цель: развивать способность выражать эмоции: радость, восхищение.

Ход занятия:

Воспитатель: Давайте поиграем в проговаривании предложений. Я начинаю, а вы заканчиваете предложение.

«Я радуюсь, когда...» (я-здоров, здоровье – это...,) ребенок рассказывает и своем самочувствии

Высказывания детей взрослый записывает

Рефлексия. Как ты себя чувствуешь.

Что доставляет тебе радость? (ответы регистрируются)

Занятие 4. Игра «Говори».

Цель: развивать эмоциональное восприятие; развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ход занятия:

Ведущий говорит: «Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду «Говори». Давай те потренируемся: «Какое сейчас время года? (делает паузу) – Говори. Какого цвета занавески в нашей комнате?... Говори. Какой сегодня день недели? Говори..»

4. Этюды.

Цель: развивать эмоционального восприятия детей дошкольного возраста; формировать умение выражать эмоции (радость, гнев, удивление, стыд, печаль, страх, интерес).

Ход занятия:

1.Новая кукла

(этюда на выражение радости)

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2.Баба-Яга

(этюда на выражение гнева)

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

3.Фокус

(этюда на выражение удивления)

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

4.Золушка

(этюд на выражение печали)

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

5. Один дома

(этюд на выражение страха)

Мама-енотиха ушла добывать еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

6. Лисичка подслушивает

(этюд на выражение интереса)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

7.Кот Васька

(этюд на выражение стыда)

Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Васька прокрался на кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Ваську. Ваське стало стыдно.

8.Новая девочка

(этюд на выражение презрения)

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

5. Дидактические игры.

Занятие 1-2. «Рассказ по цепочке»

Цель: развитие эмоциональной сферы детей формирование навыков общения в коллективе, развитие внимания, памяти.

Ход занятия: дети становятся в круг. Ведущий начинает рассказ фразой: «Мальчик проснулся в 7 часов утра и ...» Следующий игрок повторяет предложение ведущего, и показывает движением, что сделал мальчик дальше. Каждый последующий игрок повторяет по очереди все, что показывали до него. В конце игры хором все повторяют вместе фразу и все движения по очереди.

Занятие 3-4. «Добрые слова»

Цель: формирование умений и навыков общения в коллективе.

Ход занятия: дети становятся в круг, в его центре ведущий с мячом:

Добрые слова не лень

Повторять мне трижды в день,

Кузнецу, ткачу, врачу

«С добрым утром!» - я кричу,

«Добрый день!» - кричу я вслед

Всем идущим на обед.

«Добрый вечер!» - так встречаю

Всех, домой спешащих к чаю.

Ведущий бросает мяч любому из игроков, который говорит одно из добрых слов и возвращает мяч ведущему.

Занятие 5-6. «Конфликт»

Цель: умение находить выход из конфликтов среди сверстников в коллективе.

Ход занятия: дети становятся по два лицом в круг, читают все вместе за ведущим:

Жили-были я ли, ты ли,

Между нами вышел спор,

Кто затеял, позабыли

И не дружим до сих пор.

друг игра на этот раз

Помирить сумеет нас?

По выбору ведущего одна из пар делится на убегающего и догоняющего. Убегающий может взять замену, став к любой паре спереди, а сзади стоящий убегает вместо него.

Занятие 7-8. «Цветы».

Цель: закрепление знаний по теме «Цветы - лекарство для души»: формировать у детей умение

Ход занятия: дети становятся в круг.

Ведущий:

Наши нежные цветки

Распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет,

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

Тихо засыпают,

Головой качают.

Плавное раскрытие ладони, помахивание руками перед собой и плавное опускание рук. Передача мяча с названием цветов. Создание эмоционально приподнятого настроения.

6. Танцы.

Занятие 1. Приставной шаг.

Цель: развивать умение выражать эмоции в танце.

Ход занятия:

Упражнение выполняется на один такт музыки. Счет $\frac{2}{4}$. Исходное положение – руки на поясе. На счет «раз» - сделать шаг правой ногой вправо, левую чуть отделить от пола, смотреть вправо. На счет «два» приставить левую ногу к правой с легким акцентом и притопом. В левую

сторону исполняются те же движения, начиная с левой ноги. Движения выполняются жизнерадостно, с задором.

Занятие 2. Шаг галопа.

Цель: развивать умение выражать эмоции в танце.

Ход занятия:

Исполняется на один такт музыки. Счет $\frac{2}{4}$. Исходное положение – носки и пятки вместе, руки свободно опущены вниз. На счет «раз» сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть. На «и» - подтянуть левую ногу к правой и как бы подбить правую ногу, ударяя пяткой левой ноги о правую. Правую ногу чуть отвести в сторону. На счет «два» - «и» - повторяются те же движения и т.д. Движение галопом в лево начинается с левой ноги. Все шаги галопа исполняются слитно, один за другим.

«Танец Петушок».

Цель: развивать умение выражать эмоции в танце; умение двигаться под музыку; формировать умение ориентироваться в пространстве.

Ход занятия:

После разучивания танцевальных элементов разучивается танец «Петушок». Это танец-игра. Он исполняется под музыку популярной латвийской народной песни «Петушок».

Занятие 3. Первая фигура.

Исполняется на первые шестнадцать тактов музыки.

1-6-й такты. Держась за руки и слегка повернувшись вправо, танцующие мелкими шагами бегут по кругу вправо (начиная с левой ноги). После одиннадцатого шага все приставляют правую ногу к левой, а руки разъединяют

7-8-й такты. Стоя на месте, танцующие выполняют три хлопка перед собой, на уровне груди. В конце 8-го такта все берутся за руки и образуют круг, поворачиваются налево.

9-14-й такты. Повторяются движения 1-6 тактов, но все бегут вправо.

15-16-й такты. Повторяются движения 7-8-го тактов. В конце 16-го такта девочки поворачиваются направо кругом, встают лицом к мальчикам-партнерам, боком к центру круга и все ставят руки на пояс.

2 занятия (занятие рекомендуется проводить с повторением для закрепления фигур).

Занятие 4-5. Вторая фигура.

Фигура в танце выполняется на вторые 16-тактов.

1-4-й такты. Танцующие исполняют вправо шесть движений галопа и притоп левой, правой и снова левой ногой.

5-8 такты. Исполняют шесть движений галопа влево и поворот лицом к центру круга.

9-10й такты дети берутся за руки, и начиная с левой ноги мелкими и быстрыми шагами на носках направляются к центру круга. В конце 10 такта приставляют правую ногу к левой и разъединяют руки.

11-12-й такты. Стоя на месте, все выполняют три хлопка перед собой и в конце 12-го такта берутся за руки.

13-14-й такты быстрыми шагами на носках дети уходят назад, приставляют правую ногу к левой.

1-16-й такты повторяются 11-12 такты. В конце 16 такта дети встают парами руки на пояс.

2 занятия(занятие рекомендуется проводить с повторением для закрепления фигур.)

Занятие 6-7. Третья фигура.

Исполняется на шестнадцать тактов музыки.

1-2 такты. Выполняются один приставной шаг вправо и один влево.

3-4-й такты. Каждый танцующий тремя простыми шагами поворачивается влево на 180 гр., а в конце 4-го такта встает лицом к соседнему партнеру.

5-6 такты. Повторяю движения 1-2 тактов

7-8 такты. Повторяются движения 3-4-го тактов. В конце 8-го такта каждый танцующий приходит к своему партнеру и они танцуют.

9-14-й такты пары движутся вправо-влево.

15-16 такты. Стоя на месте, танцующие исполняют три хлопка перед собой, в конце 16-го такта принимают исходное положение, и танец исполняется сначала.

2 занятия (занятие рекомендуется проводить с повторением для закрепления фигур.)

7. Итоговое занятие «Волшебная сила добра».

Цель: проверить уровень сформированности эмоционального восприятия детей старшего дошкольного возраста.

Ход занятия:

Приветствие: я рада новой встрече с вами. Давайте еще раз назовем наши имена (упр. Снежный ком).

Ребята, скажите, пожалуйста, как называется страна, в которой мы живем? (Россия). И жители нашей страны называются и все мы (россияне).

Мы будем говорить с вами о стране, которая есть внутри нас. Помните, при нашем знакомстве я вам говорила о жителях внутреннего мира (вспомнить и показать выразительными движениями) и мы с вами спасли жителей страны, раскрасив их домики.

Я хочу вас сегодня познакомить с необычным государством. Оно поделено на 2 части – 1 – светлая, 2- темная. Жители светлой части испытывают радость, они смеются, веселятся, а черной злые, агрессивные. Хотите попасть в это государство и узнать, что случилось с ним и помочь жителям этой страны?

Тогда в путь, а поможет нам отправиться в сказочный мир волшебный фонарь.

Но нужно вспомнить правила:

Говорим спокойным голосом, называем друг друга по имени, обращаемся друг другу используя вежливые слова и благодарим за помощь.

Идем: обычным шагом;
На носочках
Пробираемся через кусты
По кочкам прыгаем
Через горы
Обычным шагом

Мы пришли в эту страну.

Смотрите, фонарь загорелся своим волшебным цветом. Садитесь поудобнее и послушайте историю, которая однажды произошла в этой стране.

В некотором царстве в некотором государстве стоял необычный дворец. Когда жители этой страны подходили к нему с правой стороны он им казался очень красивым. С огромными светлыми окнами и высокими дверями. Которые можно было открыть и попасть внутрь. Рядом росли цветы и разные деревья на которых сидели необычайно красивые птицы и пели свои песни. Люди любили расположиться на травке и наслаждаться прекрасным пением птиц. Домой они возвращались отдохнувшими и веселыми. А если они подходили с левой стороны, то их охватывал ужас. Дворец был с этой стороны черный с маленькими немытыми с паутиной окнами и очень маленькими дверями. Настроение сразу портилось, лицо становилось хмурым.

Оказывается в этом дворце жили в светлой стороне прекрасная Фея. У нее всегда было хорошее настроение. А с другой стороны жил король. Кто оказывался на его половине начинали злиться и даже могли объявить друг другу войну.

Да, непросто жилось Королю и Фее в одном дворце. Король хотел захватить весь дворец, поэтому он искал способы расширения территории. Таким способом он хотел расширить свою власть. Когда человек, попавший на его территорию начинал злиться он подсылал паука и он начинал кусаться

от боли укусов человек начинал злиться, а королю только это и надо было. Ему очень нравилось когда люди злились.

Короля можно победить. Для этого надо попасть на его территорию. Попавшие люди на его территорию научатся справляться со злостью. Давайте вспомним когда вы сильно злились было такое? Что в этот момент хотелось сделать сказать? (говорить обидные слова, разрушать). Так вот победить Короля можно тогда, когда научишься справляться со злостью. Хотите победить злость, спасти мир? Не испугаетесь? Нам может в этом помочь добрая Фея. Давайте на ее территорию отправим воздушный шарик(от феи возвращается воздушный шар на ниточке с посланием).

Посмотрите это пружинка. Мы будем сравнивать злость с пружинкой. Когда человек начинает злиться, то пружинка начинает постепенно сжиматься. Злость накапливается и пружинка еще больше сжимается. Легко удержать такую пружинку. Дать попробовать. А что хочется сделать? Отпустить и дать ей выпрямиться. Так происходит и в жизни если злиться сильно и долго на других, то говорим обидные слова, можем ударить обидчика и злость как бы уходит. А потом начинаем жалеть о своих поступках.

Упражнение с воздушным шариком: лопают воздушный шарик на Короле при выполнении упражнения.

Упражнение 1: Прикрепить мишень, взять лист бумаги смять его и бросать в мишень. Сила броска должна быть как злость. Вспомнить ситуацию, когда злость проявлялась и бросить комочек в мишень.

Упражнение 2: Порвать бумагу на мелкие кусочки и подкинуть вверх над головами детей, а потом собрать и выбросить в мусорное ведро. Лопнуть шарик на Короле.

Вы победители зла. (Постепенно выполняя упражнения расширять территорию белой ткани). В конце Король и Фея оказываются на белой ткани.

А наше путешествие подходит к концу. Скажите мне, пожалуйста, в каких ситуациях вам поможет опыт, что вы приобрели на занятии.

Мы сегодня с вами побывали в королевстве, где живут добрая и радостная Фея и Король, который злился. Научились управлять злостью. Теперь вы знаете, если пришла в ваше государство злость, то не надо ее долго держать в себе иначе человек может разрушиться. Как только почувствуете, что вами владеет злость, то вами завладел Король. Всегда есть способы, с помощью которых можно безопасно для окружающих справиться с плохим чувством. Для этого можно, например, кто - то сказал вам обидное слово. Нужно уйти от обидчика в сторонку и потопать ногами, смять бумагу, кидать ее в мишень со всей силы.

Отметить детей за их заслуги.

А теперь давайте раскроем руки и возьмем с собой тот опыт, который приобрели на занятии: «мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились». Прикладываем руки к груди.

Пора в обратный путь.

Обычным шагом

Через горы

По кочкам прыгаем

Пробираемся через кусты

На носочках

Обычным шагом

Вот мы и дома. Наше занятие подошло к концу. Понравилось вам путешествие?

Блок III «Двигательная активность».

1. Введение.

Занятие 1. «В здоровом теле здоровый дух».

Цель: закреплять основные понятия: двигательная активность, мышечная сила, мышечная выносливость, скоростные качества, гибкость.

Ход занятия:

Рассказ детям: Двигательная активность – это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого - либо времени, составляет объём двигательной активности. Древние греки утверждали: «Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть умным - бегай, хочешь быть красивым — бегай!» Двигательная активность включает следующие критерии: мышечная сила, мышечная выносливость, скоростные качества, гибкость.

Двигательная активность способствует сохранению и укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом — более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика (по А. Н. Стрельниковой).

Теоретическая часть:

Обоснование значимости дыхательной гимнастики.

Практическая часть:

Упражнение 1. «Ладшки».

Исходное положение: встать прямо, поднять ладшки на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

Упражнение 2. «Поясок».

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. «Поклон».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение (см. рисунок 1).

Упражнение 4. «Кошка».

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Делать легкие пружинистые приседания, поворачивая туловище то влево, то вправо. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение (см рисунок 2).

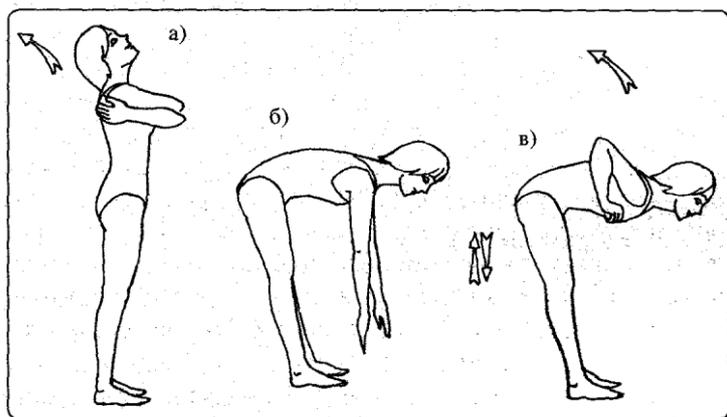


Рисунок 1. «Поклон».



Рисунок 2. «Кошка».

Упражнение 5. «Обними плечи».

Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 6. «Большой маятник».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи – еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами – движениями. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 7. «Повороты головы».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

Упражнение 8. «Ушки».

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.

Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

Упражнение 9 «Малый маятник».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

Упражнение 10. «Перекаты»

Исходное положение: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги (см. рисунок 3).

Упражнение 11. «Танцевальные шаги».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха (см. рисунок 4).

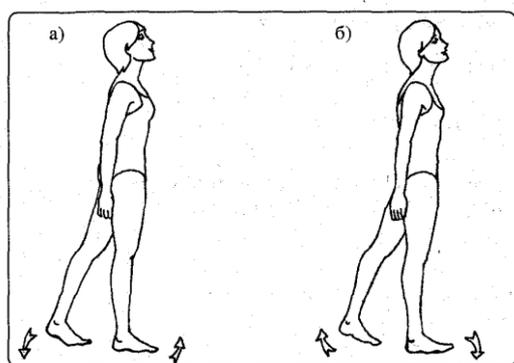


Рисунок 3.



Рисунок 4.

Раздел 3. Игры со спортивным инвентарем.

ОСТАВИТЬ Занятие 1. «Гребцы».

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста дошкольников навыки скорости, ловкости, быстроты.

Ход занятия:

Сесть ноги врозь, палка у груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, притянуть палку к груди. Повторить 8-10 раз.

Занятие 2. Поймай палку

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста дошкольников навыки скорости, ловкости, быстроты.

Ход занятия

Играющие дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, отбегает, отпуская палку. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. Тогда вводится дополнительное правило: если вызванный игрок сумел подхватить палку, он занимает место водящего. Если сделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

Занятие 3. «Толкни-поймай».

Цель: развивать у детей старшего дошкольного возраста дошкольников навыки скорости, ловкости, быстроты.

Ход занятия:

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Занятие 4-5. «Поймай мяч».

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста дошкольников навыки скорости, ловкости, быстроты.

Ход занятия:

Дети стоят тройками, двое из них стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

Занятие 6-7. «Догони мяч».

Цель: развивать навыки, ловкости, быстроты, силы.

Ход занятия:

Четверо-пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50-60 см.

Занятие 8. «Катай быстрее».

Цель: развивать навыки, ловкости, быстроты, силы.

Ход занятия:

Несколько детей (примерно одна треть группы) садятся в круг скрестив ноги, лицом к середине. Перекатывают по земле (по полу) друг другу большой мяч в любом направлении. Каждый, к кому докатывается мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам.

Раздел 4. Подвижные игры народов мира.

Занятие 1-2. «Ким тез» - узбекская игра (Кто быстрее?)

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста дошкольников навыки скорости, ловкости, быстроты.

Ход занятия:

Дети образуют круг. У каждого в руках по одному маленькому камешку (или мешочку с песком). Один игрок без камешка находится в центре круга. По первому сигналу все дети бросают камешки перед собой и поворачиваются спиной к центру круга. По второму сигналу они поворачиваются лицом в круг, стараясь быстро взять свои камешки. Игрок, стоящий в центре, по этому же сигналу может подобрать любой камешек. Не успевший взять свой камешек считается проигравшим. Прятать камешек или наступать на него не разрешается.

ОСТАВИТЬ Занятие 3-4. «Бильбоке».

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста дошкольников навыки ловкости.

Ход занятия:

Бильбоке. Для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в чашку.

Ирландское бильбоке. Для игры необходима сетка на двух палочках длиной 40—50 см. Сетка натягивается так, чтобы с обоих концов палочки были свободны: с одной стороны игрок держит их руками, с другой стороны к палочкам прикрепляются два кольца с сеткой (одно диаметром 5 см, другое—10 см). Положив на сетку шарик или маленький мяч, играющий слегка соединяет палочки, затем резко разводит их в стороны, выбрасывая шарик этим движением вверх. После этого он должен поймать шарик в одно из колец или в сетку (рис. 46). Шарик в сетке — 1 очко, в большом кольце — 2, в маленьком — 3 очка.

Можно играть до заранее обусловленного числа очков, например до 10, или выигравшим считается тот, кто из 10 подбрасываний наберет больше очков.

Занятие 5. «Русская народная игра для детей «Золотые Ворота»

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста дошкольников навыки скорости, ловкости, быстроты.

Ход занятия:

Для игры нужно хотя бы 7-8 участников, но если народу больше, то играть веселее! Принять участие в этой забаве могут детки от пяти лет.

Правила игры очень просты. Двое ведущих берутся за руки и строят «ворота» (поднимают сомкнутые руки вверх. Остальные берутся за руки и хоровод начинает двигаться, проходя под «воротами». Хоровод нельзя разрывать! Все хором произносят такие слова (сначала, пока ребята не разучили присказку, взрослый может говорить ее один):

«Золотые ворота, проходите, господа:

Первый раз прощается,

Второй раз воспрещается,

А на третий раз не пропустим вас! »

Когда звучит последняя фраза, «ворота закрываются» — водящие опускают руки и ловят, запирают тех участников хоровода, которые оказались внутри «ворот». Тех, кого поймали, тоже становятся «воротами». Когда «ворота» разрастутся до 4-х человек, можно разделить их и сделать двое ворот, а можно оставить и просто гигантские «ворота». Игра, обычно, идет до двух последних не пойманных игроков. Они становятся новыми воротами.

Раздел 5. Игры, развивающие навыки быстроты

Занятие 1. «Бабочки и стрекозы».

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста дошкольников навыки скорости, силы, ловкости.

Ход занятия:

Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника.

Варианты: а) в исходном положении дети стоят на коленях или сидят; б) подается команда «Воро-бьи!» или «Воро-ны!».

Занятие 2. «Кот проснулся».

Цель: развитие ловкости, быстроты, координации движений, ориентировки в пространстве.

Ход занятия:

С одной стороны площадка, за чертой – «дом кота», в противоположной, тоже за чертой – «дом мышек». Все «мышки» образуют в середине площадки круг. Руки у мышек за спиной, ладони вместе и отведены назад (это – «хвостики»). В центре круга – «кот», он спит, сидит на пятках. По команде учителя «кот проснулся» кот поднимается и догоняет убегающих «мышек». Мышки, запятнанные котом, уводятся в дом кота. Игра заканчивается, когда кот поймает обусловленное количество мышек (например, 4-5). На следующую игру из числа не пойманных выделяется новый кот.

Вариант: мышки имеют право выручить своих собратьев, находящихся в доме кота.

Правила: а) мышки, запятнанные в своем доме, пойманными не считаются, б) кот имеет права пятнать мышек без команды педагога.

Занятие 3-5.

Цель: развивать у детей навыки быстроты, силы, ловкости.

У кого дольше. Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

Волчок. Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.

Бегом в обруче. Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполнять приставные шаги вправо и влево в быстром темпе.

Догони обруч. Поставить обруч ободом на пол, энергично оттолкнуть и догнать, не допуская падения.

Кто дальше. Трое-четверо детей с одной стороны площадки одновременно отталкивают обручи, стараясь, чтобы они катились как можно

дальше. Ловят их, не допуская падения, и там останавливаются. Выигрывает тот, кто стоит дальше всех от начальной линии.

Раздел 6. Игры на формирование правильной осанки.

Занятие 1. Упражнение «Петушиный шаг».

Цель: развивать координацию быстроты и движений в крупных и мелких мышечных группах; формировать правильную осанку, развивать функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

Ход занятия: ходить по дну бассейна с высоким подниманием бедра, руки на поясе, голова, спина прямо, смотреть вперед, плечи не поднимать. Опускать ногу на носок с перекатом на пятку. Выигрывает игрок, выполнивший упражнения более красиво, четко.

Занятие 2. Упражнение «Ледокол».

Цель: формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста; укрепление мышц туловища, ног; закаливание.

Ход занятия: Руки отвести назад, держа ладони вперед, плечи не поднимать, голову держать прямо, смотреть вперед.

Вода в бассейне до пояса или несколько выше. Идти по дну.

Занятие 3-4. Упражнение «Ласточка».

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ход занятия: Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Раздел 7. Игры для преодоления отставания в психомоторном развитии у детей.

Занятие 1. «Собрать кегли».

Цель: развитие у детей старшего дошкольного возраста координации движений в мелких и крупных мышечных группах.

Ход занятия: Детей разделяют на две равные по числу человек команды и выстраивают в затылок друг другу. Команды стоят в колоннах параллельно друг другу. Перед первыми в колонне проводят черту. В 10 шагах от первого в колоннах обеих команд расставляют кегли в ряд один за другим — всего по 5 кеглей. По сигналу ведущего первые номера двух команд бегут каждый к своему ряду кеглей, стараются быстрее положить все 5 кеглей и быстро встать в конец колонны. Второй играющий бежит к кеглям, чтобы вновь расставить их в том же порядке. Игра продолжается со всеми участниками. Побеждает команда, члены которой быстрее выполнили задание: первый в колонне вновь становится впереди колонны.

Занятие 2. «Филин».

Цель: развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, восстановление функции дыхания (глубокий вдох), вызванной заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Ход занятия: Ведущий показывает, как ночью летит охотиться филин, - расставляет руки и кричит: «Ух, ух, ух». Затем по команде «день» делает глубокий вдох, опускает расслабленно руки, голову и делает глубокий выдох «ухх» (засыпает филин). Дети повторяют за ведущим. Затем по команде ведущего «ночь» «филины» вылетают: по команде «день» делают глубокий вдох и выдыхают, опуская руки и голову. Ведущий следит за полным выдохом и расслабленностью рук.

Занятие 3. «Рыбаки и рыбки».

Цель: развитие координации, чувства ритма, общефизиологическое воздействие на организм.

Ход занятия. Играющие стоят. Очерчивается «пруд» — площадка, за пределы которой выходить нельзя. Дети плавно разводят руками: «рыбки» плавают. Двое «рыбаков» растягивают скакалку — «сети», — пытаются окружить и поймать «рыбок». «Рыбки» увертываются. Те, кого коснулась скакалка, выходят из игры («рыбка» поймана). Когда будут пойманы все «рыбки», игра повторяется с новыми «рыбаками» (двоими, кого поймали последними). В начале игры «рыбаков» выбирают с помощью считалки.

Занятие 4. «Журавли и лягушки»

Цель: развитие ловкости, сохранение равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего тонуса мышц.

Ход занятия: Ведущий с помощью считалки делит детей на «журавлей» и «лягушек» (их большинство). «Журавли» стоят на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих на четвереньках в «болото» — очерченный на земле (полу) круг в одном из углов комнаты (площадки). В «болоте» они спасаются. Затем дети меняются ролями. «Журавлям» разрешается менять ноги, если они устали.

Раздел 8. Хореографический комплекс

Занятие 1-2.

Цель: развитие гибкости, ловкости, умения двигаться под музыку; укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушения осанки.

Ход занятия:

- *элементы хореографии* (постановка позиции рук, «плие», «гранд плие», «батман»);

- *элементы историко-бытовых танцев* (танцевальный шаг в парах; приставной шаг в парах, с полуприседанием, с хлопками, шаг галоп, танцевые шаги);

- *элементы народных танцев* (передний шаг, ёлочка, веревочка, ковырялочка, притопы, присядка, элементы русского лирического танца).

Занятие 3-4. «Разноцветные башмачки».

Цель: развитие двигательной сферы детей, развитие способности к двигательной импровизации.

Ход занятий:

Дети под музыку становятся в две колонны.

Приветствие - поклон.

Педагог: Сегодня я предлагаю вам отправиться в сказку. Сейчас мы полетим под музыку. Если музыка остановится, значит на пути какое-то препятствие. Вы увидите схему и построитесь по ней.

Упражнение на перестроение в пространстве: дети двигаются в рассыпную в соответствии с музыкой (лёгкий бег, подскоки). С окончанием музыки дети строятся в соответствии со схемой (круг, колонна, 2 круга, 2 колонны).

Педагог: Ребята посмотрите, мы попали в гости к сказочным героям, давайте узнаем кто нас здесь встречает. Я вам загадаю загадку, а вы попробуйте угадать:

Ровно семь цветов у радуги

А у музыки семь нот

Ну, а в этой сказке семеро

Разных гномиков живёт.

Но, посмотрите, гномов нет, здесь только их башмачки. Да они все разного цвета. Как вы думаете почему? Наверное, потому, что у гномов разные характеры. Ой, а здесь записка. (*читаем записку*)

«Наши башмачки волшебные. Если одеть башмачки, то можно узнать кто их хозяин.»

Этот башмачок красный его носит гном весельчак. Он очень любит играть в весёлые игры. Вот и мы сейчас поиграем.

Игра «Запомни движение»

Педагог: Следующий башмачок оранжевый. Этот гном здоровяк. Он очень следит за своим здоровьем. Как можно следить за своим здоровьем? (*опрос детей*) Мы сейчас выполним с вами массаж.

«Игровой самомассаж»:

Да,да,да

Наступили холода (потереть руки друг об друга)

Да,да,да

Превратилась в лёд вода (мягко гладят ладонками по шее сверху вниз)

Ду, ду, ду

Поскользнулась я на льду (массируют крылья носа)

Ду, ду, ду

Я на лыжах иду (растирают ладонями уши)

Ды,ды,ды

На снегу есть следы (приставить ладонь ко лбу и двигать)

Ды,ды,ды

Где найти в лесу еды (гладят по часовой стрелке живот)

Ди,ди,ди

Ты по снегу иди (гладят ноги)

Наверное пора узнать чьи следующие башмачки - зелёные. Это гном ворчун. Он ворчит на гномов, если они не приходят домой вовремя. Чтобы их позвать он сигналил фонариком. Давайте мы тоже поиграем с фонариком.

Игра с фонариками (*двигаемся по залу, а потом собираемся около мигающего фонарика*).

Педагог: Надеваем следующий башмачок - голубой. Это гном плясун. Он каждый вечер собирает гномов и разучивает с ними танцы. Сейчас мы тоже будем танцевать.

«Танец гномов»

Педагог: Вот и фиолетовые башмачки. Их носит гном соня. Он очень любит спать, и остальные гномики, чтобы ему не мешать, стараются не шуметь.

Гномы любят играть на музыкальных инструментах.

Игра «Кто тише передаст музыкальные инструменты»

Педагог: Теперь одеваем следующий башмачок - синий. Это гном

шалун. Он очень любит весёлые подвижные игры. Я знаю в какую игру мы можем поиграть.

Игра «Сороконожка»

Дети стоят перед зеркалом в 2 колонны и выполняют движения:

Мчится утром по дорожке

Быстрая сороконожка (двигают кистями рук)

Громко ножками стучит

По делам она спешит (топают правой ногой)

Зацепилась за пенёк (встряхивают кистями рук)

И подняла сорок ног (поднимают руки вверх)

Хи-хи-хи, да ха-ха-ха (3 хлопка справа и слева)

Вот такая чепуха (кладут руки на плечи впереди стоящему)

(дальше двигаются под музыку паровозиком, падают, рассыпаются, по окончании музыки должны встать и найти своё место)

Педагог: Все башмачки закончились, а значит, закончилась сказка. Но мне кажется, что здесь не хватает ещё одних башмачков. Каких? (жёлтых) Жёлтые башмачки носит гном малыш. Но вместо башмачков он оставил нам солнышко.

Какое оно? (тёплое, ласковое, нежное, яркое). Теперь ложитесь головой на солнышко. Представьте себе, что вы его лучики. По вашему телу разливается нежное, доброе, ласковое тепло весеннего солнышка.

На этом наше путешествие закончилось.

Что вам понравилось на занятии? В какие игры мы с вами играли? Какие гномики вам запомнились? Каких цветов были башмачки?

(ответы детей)

Занятие 5-6. «Путешествие в лес».

Цель: развитие ловкости, гибкости, силы; формирование двигательной-слуховой реакции, профилактика плоскостопия и укрепление мышц спины.

Ход занятия:

Дети организованно проходят в зал и двигаются в соответствии с характером музыки (например, марш – шаг с высоким подниманием колена, шаг с носка, бег с захлестом, галоп, подскоки, бег на носочках). По сигналу педагога, дети строятся в шахматном порядке, занимая все пространство зала.

Педагог: Здравствуйте, ребята!!! (Дети под музыку выполняют поклон).

Педагог: Ребята, сегодня в детский сад пришло письмо от хозяина лесной опушки Лешего по имени Еремка. Он хочет, чтобы мы помогли ему собрать друзей на его День Рождение! Наше путешествие будет лежать через лес. И по дороге мы будем встречаться с лесными жителями, которые являются друзьями Еремки. А для начала я проверю, готовы ли вы к путешествию по лесу, можете ли быть организованными и не потеряться в лесу.

Проводится игра «Найди свое место»

Педагог: Теперь я вижу, что вы готовы к путешествию в лес!

Звучит музыка польки.

Дети делают подскоки по кругу. С окончанием музыки все ребята занимают свои места. Открываем конверт и отгадываем загадку. Ребенок, который первым отгадал загадку, получает маску и показывает движение.

Звучит музыка марша.

Дети шагают по кругу высоко поднимая колени. С окончанием музыки занимают свои места. Открываем второй конверт. Количество конвертов на усмотрение педагога.

Подведение итогов и вручение подарков от Еремки.

В конце путешествия устраивается «дискотека».

9. Итоговое занятие.

Цель: проверить уровень сформированности критериев двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста: мышечной силы, мышечной выносливости, скоростных качеств, гибкости.

Ход занятия:

а) пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться на место;

б) пробежать по узкой дорожке между двух линий (расстояние между ними 15-20 см), перепрыгнуть через ручеек (шириной 40-50 см), разбежаться и достать в прыжке до ветки;

в) прыгнуть из кружка в кружок (расстояние между ними 30 см), пробежать 5 м, снова прыгнуть из кружка в кружок. Соревнуются примерно равные по силам дети;

г) пробежать в мешке расстояние 20 м (на скорость).

Найди пару в кругу. Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий — в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного — бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.

Подведение итогов: победители получают призы.