*Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста*

Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым  
С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи..  
  
*Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет / И.М. Новикова. - М.: Мозаика-Синтез, 2010. - 96 с.*

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.  
Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.  
**Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:**  
- Рациональный режим.  
- Правильное питание.  
- Рациональная двигательная активность.  
- Закаливание организма.  
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния   
  
Формирование представлений детей о здоровом образе жизни происходит в условиях семьи и (или) воспитательно-образовательного дошкольного учреждения, поэтому для выявления уровня представлений о здоровом образе жизни может быть использована диагностическая программа, состоящая из трех блоков.  
В первом блоке исследуется уровень представлений детей о здоровом образе жизни. Для этого с опорой на материалы Е.Н. Васильевой, Л.Г. Касьяновой и разработки И.М. Новиковой, был сконструирован оригинальный диагностический комплекс, включающий беседу. диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночный тест, вербальный тест, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении.  
  
Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ, понимания взаимосвязи здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:  
Как ты думаешь, что такое здоровье?  
От чего человек может заболеть?  
Где человек может заболеть – на улице или дома?  
От какой пищи человек будет здоров?  
Зачем детям нужно спать днем?  
Как люди лечат болезни?  
Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?  
Диагностическое задание "Что делать, чтобы быть здоровым?"  
Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.  
Педагог предлагает ребенку поговорить с ним "по телефону". В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: " Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть". Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: "Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме". После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.  
Диагностическое задание *"Полезная покупка"*  
Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.  
В качестве "товаров" могут быть использованы чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп. Педагог показывает на лежащие на столе предметы и говорит ребенку: " Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья". Педагог фиксирует в протоколе последовательность выбора ребенком предметов и его объяснения.  
Проблемная ситуация "Необычное угощение"  
Задание направлено на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.  
Ребенку предлагают войти в кабинет, где на столе стоит поднос с "угощением", а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены несколько карамелек в фантиках, печенье недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное с двумя сидящими на креме мухами  
(пластиковые муляжи), обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.  
Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: "Вкусная груша, жаль, что она грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может угостимся? Что ты выберешь?" В протоколе фиксируют последовательность выбора "угощения" только если ребенок настаивает на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачественность продукта. В этом случае "угощение" у ребенка забирают, разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу и заменяют "угощение" полноценным продуктом.  
Проблемная ситуация "Место для отдыха"  
Задание направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.  
Ребенку предъявляют четыре картинки. на которых изображены: 1) улица большого города, по которой едет транспорт; 2) лесная поляна с ромашками; 3)комната с сидящим перед телевизором мальчиком; 4) предметы одежды, бытовой техники и косметики. Педагог говорит: "В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравиться отдыхать? Выбери и покажи картинку".  
Тест "Полезная для здоровья покупка"  
Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах и проводится через неделю после выполнения детьми диагностического задания "Полезная покупка".  
Педагог говорит ребенку: "Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине". После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.  
Игровая ситуация "Больница"  
Ситуация специально организована для анализа отношения к роли больного.  
Ребенку предлагают поиграть в "Больницу", выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.  
Игровая ситуация "Телевизор дома"  
Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.  
Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры "Семья" неожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносит коробку с "телевизором", устанавливает его. Во время "настройки" "телевизора" выясняет заинтересованность и предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.  
Наблюдение за детьми в режимные моменты и в свободном общении  
Наблюдения направлены: а) на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включает наблюдение за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности; б) на изучение психологического климата в группе через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.  
Проективный вербальный метод  
Метод, предложенный Е.Н. Васильевой, направлен на изучение психологического климата в семье и детском саду через личностные ожидания детей в отношении взрослых (педагогов и родителей). [3, с. 98]  
В I серии этого метода ребенку предлагают прогнозировать поведение воспитателя в ситуации собственного успеха или неуспеха. Педагог предъявляет ребенку четыре ситуации, после каждой из которых задает вопросы: "Что скажет тебе воспитатель? Он поверит, что это сделал(а) ты?  
Во II серии ребенку предъявляют сюжетные картинки, отражающие три различные ситуации поведения: нечаянный отрицательный поступок; преднамеренный отрицательный поступок; положительный поступок. Предъявление каждой картинки сопровождается небольшим рассказом, поясняющим изображенную ситуацию, с помощью которого ребенок ставиться на место воображаемого героя в соответствии с полом. Затем у ребенка спрашивают6"Как отреагирует на произошедшее воспитатель: что скажет, что сделает?"  
В III серии проективного метода для выявления характера личностных ожиданий детей по отношению к близкому взрослому (матери) изучают прогнозирование ребенком особенностей поведения матери в ситуациях собственного успеха или неуспеха. Педагог предъявляет ребенку четыре ситуации, после каждой из которых задает вопросы "Что скажет тебе мама? Она поверит, что это сделал (а) ты? Если это сделал (а) не ты и сказал (а) маме об этом, она поверит тебе или воспитателю?"  
В VI серии данного метода ребенку предъявляют три сюжетные картинки, отражающие различные ситуации поведения ребенка. Предъявление каждой картинки сопровождается небольшим рассказом, поясняющим изображенную ситуацию, с помощью которого ребенок ставится на место воображаемого героя в соответствии с полом. После каждого рассказа ребенку задают вопросы: "Что скажет тебе мама? Она будет довольна тобой? Что сделает мама?"  
Второй блок диагностической программы направлен на исследование педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ в дошкольном образовательном учреждении и предполагает изучение педагогической документации, анкетирование педагогов и наблюдение за их деятельностью.  
Критериями анализа планирования воспитательно-образовательных мероприятий, способствующих формированию представлений о ЗОЖ у дошкольников и их родителей, а также мероприятий по реализации закаливающих, оздоровительных и санитарно-гигиенических процедур, являются наличие этих мероприятий, их системный характер, взаимодействие педагогов в реализации их планов. С целью изучения особенностей реализации запланированных мероприятий могут быть проанализированы занятия, наблюдения, беседы и режимные моменты, запланированные и проведенные в группах воспитателями.  
Выяснению представлений педагогов о ЗОЖ и их отношение к формированию представлений по этой проблеме у дошкольников способствует анкетирование.  
Анкета содержит следующие вопросы:  
1. Что Вы понимаете под "здоровым образом жизни"?  
2. Как Вы считаете, необходимо ли формировать у дошкольников представления о здоровом образе жизни?  
3. Какую работу по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей Вы провели в группе в соответствии с календарным планированием и годовым планом ДОУ?  
4. Какие, по Вашему мнению, условия необходимы для формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников?  
5. какие методы и приемы воспитательно-образовательной работы, по Вашему мнению, наиболее эффективны по формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников?  
6. как можно привлечь родителей к совместной работе по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни?  
7. Ваши предложения по улучшению работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.  
Третий блок диагностической программы направлен на исследование социально-педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников в семье; при этом используют анкетирование родителей, беседы, наблюдение за общением родителей с детьми.  
Беседы с родителями позволяют уточнить данные, полученные в ходе анкетирования, Объектами анализа являются ответы, полученные в результате анкетирования родителей и бесед с ними, а также содержание, средства общения и эмоциональная насыщенность общения родителей с детьми.  
Таким образом, можно сделать вывод, что методика выявления уровня представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни направлена на исследование: представлений детей о ЗОЖ, педагогических условий формирования представлений детей о ЗОЖ в дошкольном образовательном учреждении и социально-педагогических условий формирования представлений детей о ЗОЖ в семье