

Е. И. Николаева, В. И. Федорук, Е. Ю. Захарина

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЕ
В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА**

Методическое пособие

ДЕТСТВО-ПРЕСС
Санкт-Петербург
2015

ББК 74.100.5
Н60

Рецензенты:

В. Г. Каменская — доктор психологических наук, чл.-корр. РАО, профессор кафедры возрастной психологии и педагогики семьи РГПУ им. А. И. Герцена;

В. Л. Ситников — доктор психологических наук, зав. кафедрой прикладной психологии Петербургского государственного университета путей сообщения

Николаева Е. И., Федорук В. И., Захарина Е. Ю.

Н60 Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада : метод. пособие. — СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 240 с.

ISBN 978-5-906750-09-9

Методическое пособие содержит описание проблемы здоровья детей-дошкольников и технологии формирования у детей здорового образа жизни, внутренней картины здоровья и профилактики зависимости. Авторы подробно знакомят читателей с проектом опытно-экспериментальной работы по этому направлению, реализованным в ГДОУ Санкт-Петербурга.

Издание предназначено для руководителей и специалистов ДОУ.

ББК 74.100.5

Оглавление

Глава 1. Методологические подходы к разработке здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в детском саду	5
1.1. Состояние здоровья современных дошкольников	5
1.2. Роль семьи и общества в формировании представлений о здоровом образе жизни у ребенка	8
1.3. Психологические подходы к формированию здоровья	13
1.3.1. Внутренняя картина здоровья	13
1.3.2. Теория планируемого поведения	16
Выводы	18
Глава 2. Технологии здоровьесбережения и здоровьесформирования	19
2.1. Формирование у детей внутренней картины здоровья	19
2.2. Формирование у детей устойчивых навыков здорового образа жизни	21
2.3. Работа с воспитателями детского сада	26
2.4. Работа с родителями	27
Заключение	27
Литература	27
Приложения	30
Приложение 1. Материалы для работы с детьми	30
1.1. Тезаурус проекта	30
1.2. Разработка и реализация единого проекта детского сада «Хочу быть здоровым!»	31
1.2.1. Проект «Чистота — залог здоровья» (Е. А. Алиева, Е. М. Лебедева)	31
1.2.2. Проект «Зимние забавы малышей» (Е. М. Лебедева)	57
1.2.3. Проект «Витаминки на грядке и на дереве» (И. П. Громоздова, Е. А. Межалс)	71
1.2.4. Проект «Я — такой!» (Е. А. Межалс, И. П. Громоздова)	99
1.2.5. Проект «Какие неприятности могут произойти дома и на улице?» (Е. С. Шалагинова)	125
1.2.6. Проект «Быть здоровыми все могут — спорт и отдых нам помогут!» (Е. С. Шалагинова, М. А. Глазова)	140
1.2.7. Проект «Сохранить здоровье чтоб...» (В. И. Федорук, А. Е. Андреева)	158
1.2.8. Проект «Красота — залог здоровья!» (Н. В. Ушакова, Н. В. Каландарова)	183
1.3. Программа «Формирование внутренней картины здоровья» (для психолога) (А. В. Новикова)	212
Приложение 2. Художественная литература как средство ознакомления с эмоциями детей младшего дошкольного возраста (система работы) (Е. А. Межалс, И. П. Громоздова)	221

Приложение 3. Материалы для работы с воспитателями детского сада	227
3.1. Тематика семинаров по повышению квалификации воспитателей в рамках ОЭР	227
3.2. Методические подходы к разработке и реализации единого проекта детского сада «Хочу быть здоровым!» (руководитель проекта — В. И. Федорук)	228
Приложение 4. Материалы для работы с родителями	231
4.1. Темы семинаров для родителей в рамках экспериментальной работы в ДОУ	231
4.2. Буклеты для родителей	232
4.2.1. Буклет «Азбука эмоций»	232
4.2.2. Буклет «Скоро в школу»	233
Приложение 5. Диагностические материалы	235
5.1. Экспресс-диагностика воспитателей, родителей и детей	235
5.1.1. Экспресс-диагностика для родителей и воспитателей (с методом оценки)	235
5.1.2. Экспресс-диагностика ребенка	236
Литература	238

1.1. Состояние здоровья современных дошкольников

Всемирная организация здравоохранения рассматривает здоровье как позитивное состояние, характеризующее личность в целом, и определяет его как состояние полного физического, духовного (психологического) и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и инвалидности.

Здоровье человека включает несколько аспектов.

1. Медицинская оценка здоровья, выражающаяся в клиническом диагнозе: психиатрическом — для нервно-психического или поведенческого расстройства — и соматическом — для физического заболевания.

2. Субъективная личностная репрезентация своего физического и (или) психического состояния, интегрально выраженная в самооценке здоровья.

3. Восприятие личностью адекватности своего функционирования в главных социальных ролях, целостно проявляющееся в общей удовлетворенности жизнью (субъективном благополучии, счастье, позитивных эмоциях).

4. Адаптация индивида к социальному окружению, включающая как самооценку, так и оценки со стороны других людей, входящих в ближайшее социальное окружение индивида.

5. Самооценка здоровья используется для получения данных о физическом (соматическом) здоровье индивида. Ее адекватность как измерительного инструмента характеризуется по совпадению с клиническими суждениями врача. Совпадение самооценки с врачебными суждениями невысокое, поскольку самооценка смещена в сторону большего оптимизма. В самооценке здоровья находят свое выражение скорее успешность социального функционирования и чувство субъективного благополучия, чем собственно физическое состояние. Этим объясняются значительная неустойчивость самооценки здоровья и ее высокая подверженность различным плохо контролируемым воздействиям (Г. С. Абрамова, Ю. Л. Юдчиц, 1998).

Для эффективной работы здоровьесбережения необходим опережающий прогноз, позволяющий подобрать оптимальные условия для удовлетворения меняющихся и развивающихся потребностей детей.

В 2000 г. 189 стран-членов ООН собрались на саммите Тысячелетия и выдвинули 8 целей и 18 задач нового тысячелетия, выполнение которых к условленной дате (2015 г.) должно изменить жизнь народов мира. Четвертая, пятая и шестая цели касаются вопросов здоровья, в том числе репродуктивного здоровья населения (В. В. Бодрова, Е. Е. Бодрова, 2005).

4. Катание на санках, лыжах.
5. Метание снежков в мишень.
6. Ситуативный разговор во время умывания о воде (о пользе воды для тела, о бережном отношении к воде).
7. Показ гимнастики для глаз.
8. Беседа, напоминание о том, чем полезна гимнастика для глаз.
9. Прохождение тропы здоровья.
10. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, ванночки для ног, обтирание рукавичками.
11. Прогулки на свежем воздухе.

Работа с родителями

1. Индивидуальные беседы с родителями для выяснения осведомленности и наличия позиции в отношении проведения совместного активного отдыха в выходные дни.
2. Консультации на тему «Соблюдение правил безопасности во время зимних развлечений».
3. Организация совместной деятельности в природе: изготовление кормушек для птиц, игра в снежки, лепка снежной бабы, катание на санках, лыжах, коньках (по возможности).
4. Создание стенгазет на тему «Зимние забавы».
5. Оформление выставки детских работ.
6. Обогащение развивающей среды в группе по теме проекта: родителям предлагается принести из дома кукол в зимней одежде, зимний инвентарь, книги, альбомы, DVD с мультфильмами о зимних забавах.
7. Организация совместной прогулки в парк «Прогуляемся, малыш».
8. Памятки для родителей: информация о правилах катания на санках, лыжах, на ледяных дорожках, с горок.
9. Консультация для родителей «Безопасность при играх на площадке».

Этапы реализации проекта «Зимние забавы малышей»

- ✓ **1-й этап — целеполагание** (совместно с детьми)

Проблема:

- Что мы знаем о зимних забавах?
- Что хотели бы узнать?

- ✓ **2-й этап — аналитический**

Проблема:

- Что нужно сделать, чтобы получить информацию?
- Где мы будем использовать полученные знания?

Содержание этапа

1. Беседа о временах года.

2. Беседа о зимних забавах (играх).
3. Знакомство со спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для зимних забав.

4. Чтение книг:

- М. Лаписова «Я катаю снежный ком», «Хитрые санки»;
- Л. Квитко «Детские стихи»;
- В. Лунин «Кому зимою жарко», «На лыжах»;
- Ю. Кушак «Снежная баба»;
- А. Яшин «Покормите птиц зимой»;
- К. Ушинский «Четыре времени года»;
- загадки про лыжи, коньки, санки, снег, лед;
- речь с движением: «Ой, мороз, мороз...», «Снегири», «Раз, два, три, четыре, пять, будем зиму мы встречать», «Белый снег», «Мы во двор пошли гулять».

5. Беседа по прочитанным книгам, рассматривание иллюстраций о зимних забавах.

Примерные вопросы воспитателя:

- Какое время года за окном?
- Во что можно играть зимой на улице?
- Как дети одеты зимой?

6. Побуждение к рисованию зимних сюжетов.

7. Побуждение к зимним играм.

8. Отгадывание загадок на тему «Зимние забавы».

9. Заучивание стихов на тему «Зимние забавы».

10. Раскрашивание на тему «Зимние забавы».

11. Просмотр многосерийных мультфильмов «Ну, погоди!» (выпуск № 8), «Смешарики» («Фигурное катание и зимние игры»), «Маша и медведь» («Праздник на коньках»).

12. Проведение дидактических игр «Спортивное домино», парные картинки, разрезные картинки, «Одень куклу на прогулку», «Прокати куклу на саночках», «Лабиринт», «Подбери одежду».

13. Конкурс для родителей на лучшую стенгазету о зимних забавах (могут быть использованы сказки, рассказы, стихи, рисунки, фотографии и т. п.).

✓ 3-й этап — основной

1. Беседа «Какое время года?»

Материалы: картинки с изображениями времен года.

Ход беседы

Раздается стук. В группу вбегают Незнайка.

Незнайка. Ребята, пойдете гулять на площадку — там новые качели поставили. Догоняйте меня скорее!

Воспитатель. Ой, ой, ребята, стоп! Мы что-то забыли. Что мы забыли сделать?

Дети. Одеться.

Слушание музыки

Музыкотерапия (профилактика утомляемости, снятие раздражения, тревожности, успокаивающая музыка, релаксация и саморегуляция), рекомендуемая программой В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад» (см. 1.4.1).

Продуктивная деятельность

1. Лепка «Кактусы», «Автомобили».
2. Аппликации «Петух» по русской народной сказке «Петух, кот и лиса», «Цветок в горшке».
3. Рисование с элементами аппликации «Светофор».

Физическое развитие

1. Прохождение полосы препятствий «Мы — пожарные».
2. Подвижные игры «Светофор», «Цветные автомобили», «Волк и гуси», «У медведя во бору».
3. Игры малой подвижности «Чей голос?», «Телефон».
4. Дидактические игры «Опасное — безопасное», «Съедобное — несъедобное».
5. Хождение босиком по «тропе здоровья».

Этапы реализации проекта

«Какие неприятности могут произойти дома и на улице?»

✓ **Подготовительный этап** (выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности).

РАБОТА С ДЕТЬМИ

1. Предварительные беседы с детьми об опасных предметах, находящихся дома, и о том, знают ли дети правила обращения с такими предметами, а также о ситуациях, представляющих угрозу для здоровья.

2. Начальный мониторинг: выяснить у детей, что может быть опасного при нахождении на улице, дома, на природе, каким должно быть поведение в экстренной ситуации, знают ли дети основные номера телефонов экстренных служб.

3. Подбор иллюстраций, книг, видео- и аудиозаписей, настольно-печатных и дидактических игр по теме проекта.

4. Составление системной паутинки по проекту.

Педагогические ресурсы

1. Беседы, основанные на опыте детей, в режимных моментах.

2. Вопросы мониторинга.

3. Анализ результатов начального мониторинга.

4. Материалы программы В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад».

5. Интернет-ресурсы, книги, методические пособия.

6. Стихотворение С. Михалкова «Дядя Степа».

Задачи

- 1) Изучить и выявить проблемы в представлениях детей о безопасном поведении.
- 2) Подобрать материалы для работы над проектом.
- 3) Подготовиться к началу проекта.
- 4) Ввод в проблемную ситуацию: дети в недостаточной мере владеют информацией по правилам безопасного поведения дома и на улице.
- 5) Спланировать деятельность во время проекта.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Рекомендации родителям по безопасности в доме.

Консультация «Безопасность в вашем доме»

Ножницы, ножи и опасные приборы следует держать в шкафчиках или выдвижных ящиках с замками или задвижками, можно также хранить в местах, куда ребенок не доберется. Когда во время пользования такими вещами вы ненадолго откладываете их в сторону, то кладите их подальше от края стола или стойки, чтобы ребенок их не достал.

Спички и полиэтиленовые пакеты также представляют для малышей опасность.

Плита. Всегда следите за тем, чтобы кастрюли с горячим содержимым не стояли на краю стола, на подоконнике. Ручки сковород и кастрюль всегда должны быть обращены вовнутрь плиты. По возможности установите какое-либо защитное устройство. Обеспечьте устойчивость плиты на случай, если ребенок заберется на открытую дверцу духовки.

Книжные полки. Если ребенок любит лазать «по верхам» и на чем-нибудь повисать, прикрепите книжные полки и высокие предметы мебели к стене, чтобы они не упали.

Конфеты и сласти. Не оставляйте конфеты и сласти (такие, как карамель или арахис) в пределах досягаемости ребенка — они могут застрять у малыша в горле.

Электрические розетки, шнуры и приборы. Розетки, которые не используются, должны быть закрыты крышками. Шнуры настольных ламп нужно прикрепить к стенам или к мебели, чтобы ребенок, потянув лампу за шнур, не уронил ее на себя. Если прикрепить невозможно, то настольные лампы придется убрать. Никогда не оставляйте утюг на гладильной доске и не допускать, чтобы его шнур свободно висел.

Храните *лекарства* в недосягаемом для ребенка шкафчике, запирающемся на замок. Это касается также «нерецептурных» лекарств, лечебных трав и настоек. Просите гостей, которые остаются у вас на ночь, держать свои лекарства в надежном месте.

Бытовая химия. Держите химикаты в недоступном для ребенка, запирающемся на замок шкафчике. Пусть они будут в той упаковке, в которой продавались, чтобы их было легко распознать. Работая с этими веществами, постоянно

следите за ними, а когда выходите из комнаты хоть на секунду, обязательно убирайте их.

Эти меры предосторожности помогут вам меньше беспокоиться, когда вы и ваш ребенок перемещаетесь по дому в разных направлениях в одно и то же время.

И пожалуйста, не забывайте, что вам нужно осознавать опасности не только в своем доме, но и в домах других людей. Это гораздо труднее, особенно когда имеете дело с друзьями или собственными родителями. Все, что вы можете, — это помнить, например, что у них нет шпингалетов на окнах или что они не запирают «яды» в шкафчике под раковиной. Постарайтесь тактично, чтобы не обидеть близких, обговорить эти важные для вас моменты, ведь вы должны максимально обезопасить ребенка.

Педагогические ресурсы

1. Материалы программы В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад».

2. Интернет-ресурсы, книги, методические пособия.

3. Индивидуальные и подгрупповые консультации.

Задача — развивать педагогическую инициативу со стороны родителей, их активное участие в организации и реализации проекта.

✓ **Основной этап** (содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей в рамках проекта).

РАБОТА С ДЕТЬМИ

Образовательная область «Познавательное развитие»

Педагогические ресурсы

1. Беседа «Опасные предметы»: выделить две группы предметов быта — предметы, которыми ребенку категорически запрещается пользоваться (спички, кухонная плита), и предметы, которыми ребенка следует научить пользоваться (ножницы, иголка, нож).

2. Иллюстрации «Опасности дома и на улице».

3. Разрезные картинки (пазлы) «Не играй с огнем».

4. Материалы программы В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад».

Задачи

1) Формировать представление о правилах поведения дома, во дворе и на улице, рассказать о ситуациях, опасных для жизни и здоровья.

2) Дать знания о ситуациях, опасных для жизни и здоровья, и о том, как избежать этих ситуаций: «Опасно подходить к электроприборам дома», «Газовой и электрической плитой пользуются только взрослые», «Розетки, ножницы, иголки, ножи должны иметь свое постоянное место», «Как вести себя, если ты один дома?», «Можно ли разговаривать с посторонними людьми на улице?», «Можно ли во время прогулки подходить к чужим собакам и трогать их?»

3) Подвести детей к осознанию необходимости соблюдать правила безопасного поведения дома и на улице.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Педагогические ресурсы

1. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Пожарный», «Полиция» («ГИБДД»).

Игра «Пожарный»

Цели: создавать условия для социального творчества детей и поощрять его; расширять представления детей о гуманной направленности работы службы спасения, ее необходимости, мобильности в чрезвычайных ситуациях.

Оборудование: рации, телефоны; символика пожарной службы, медицинские инструменты для оказания первой помощи, защитные каски, перчатки, фонари.

Примерные игровые действия: «Вызов по тревоге», «Распределение спасательных работ между разными группами», «Использование техники специального назначения», «Спасение пострадавших», «Оказание первой медицинской помощи», «Возвращение на базу».

Игра «Полиция» («ГИБДД»)

Цели: развивать дружеское отношение друг к другу, умение распределять роли и действовать в соответствии с принятой на себя ролью; воспитывать уважение к труду работников полиции (инспекции безопасности дорожного движения), закреплять представление о значении их работы для жизни города.

Оборудование: жезлы, свистки, дорожные знаки, светофоры, «водительские права».

Примерные игровые действия: «Определение места работы инспекторов, работа с планами», «Инспектор и водитель», «Инспектор и пешеход», «Проверка документов на техническое средство».

2. Дидактические игры.

Игра «Опасности»

Игра состоит из двух наборов карточек. На одних изображены различные предметы/ситуации, которые могут представлять опасность для жизни, а могут не представлять. На других карточках изображены «смайлики» (улыбается или грустит). Карточки выкладываются тремя стопками: предмет/ситуация, смайлик улыбающийся, смайлик грустящий. Играющий берет из стопки с предметами/ситуациями карточку и подбирает к ней подходящий смайлик из двух других стопок, объясняет свой выбор. Первым ход делает воспитатель, затем дети поочередно берут карточки и делают выбор. Если играющий ошибается, он пропускает ход.

Игра «Найди опасные предметы»

Играют 4—5 человек. В игре 5 карточек, на каждой 6 картинок. Нужно закрыть дополнительными красными карточками только изображения опасных предметов. Побеждает тот, кто быстрее и без ошибок закроет «опасные» картинки.

Методическое пособие

Елена Ивановна Николаева,
Виктория Игоревна Федорук,
Елена Юрьевна Захарина

**Здоровьесбережение и здоровьесформирование
в условиях детского сада**

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. Б. Кондратовская
Художник С. В. Сергачева
Корректоры Е. С. Русанова, Н. И. Григорьева, Т. В. Никифорова
Дизайнер А. В. Чипчикова
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.

Подписано в печать 22.07.2015.

Формат 70×100 $\frac{1}{16}$. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 15,0. Доп. тираж 2000 экз. Заказ №

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.