

**Инновационная деятельность ДООУ**  
**« Формирование основ здорового образа жизни дошкольников на**  
**физкультурно-познавательных занятиях»**

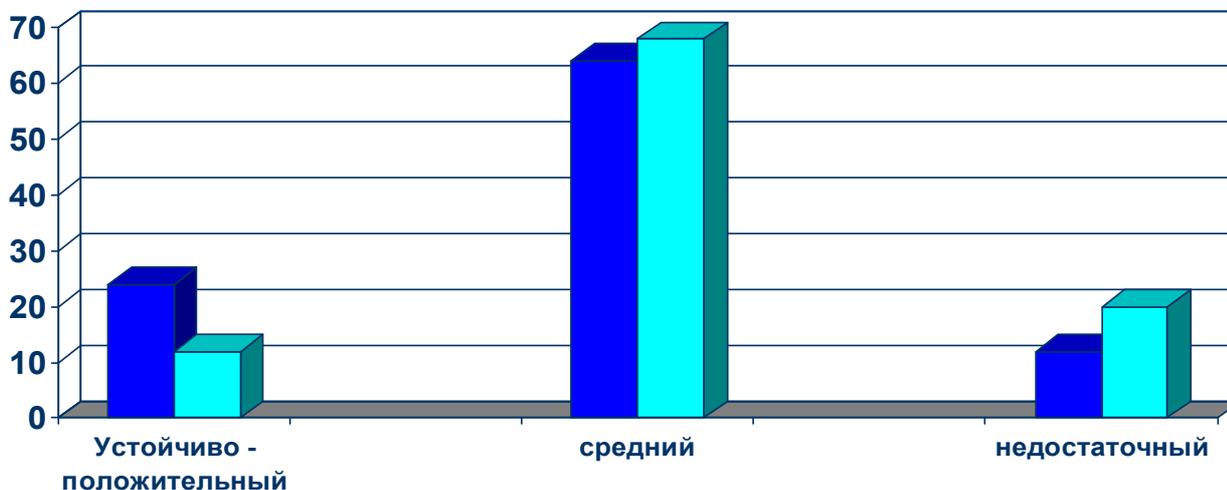
**Старший воспитатель МБДОУ**  
**детский сад № 12 г.о. Самара**

Исследования показали, что отношение дошкольников к здоровому образу жизни зависит от сформированности в их сознании **понятия здоровья**. Как известно особенность старших дошкольников такова, что естественной потребности в здоровом образе жизни у них нет, ее надо развивать. В ДООУ была разработана система физкультурно-познавательных занятий, составлен перспективный план. Занятия проводились во вторую половину дня, один раз в неделю в спортивном зале, в теплый период года на улице длительностью 30-35 минут. Комплексы упражнений имеют определенную направленность: на коррекцию осанки ( «Буратино», «Сказочная страна»), на профилактику плоскостопия: (« Если бы ноги стали руками», гимнастика для глаз, элементы самомассажа )и др. Для поддержания интереса к выполнению двигательных действий подбиралось стихотворное сопровождение или художественное слово.

Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что уровень общей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах различается не существенно. В обеих группах среднему уровню физического развития, в данной возрастной категории, соответствует 92% дошкольников. Низкий уровень физической подготовленности в контрольной группе составил 8%, в экспериментальной группе- 4%.

**Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни** являлось устойчиво положительным у 24% в экспериментальной группе и у 12% в контрольной группе. Средний уровень мотивации к ЗОЖ составил 64% в экспериментальной группе и 68% в контрольной группе. Недостаточный

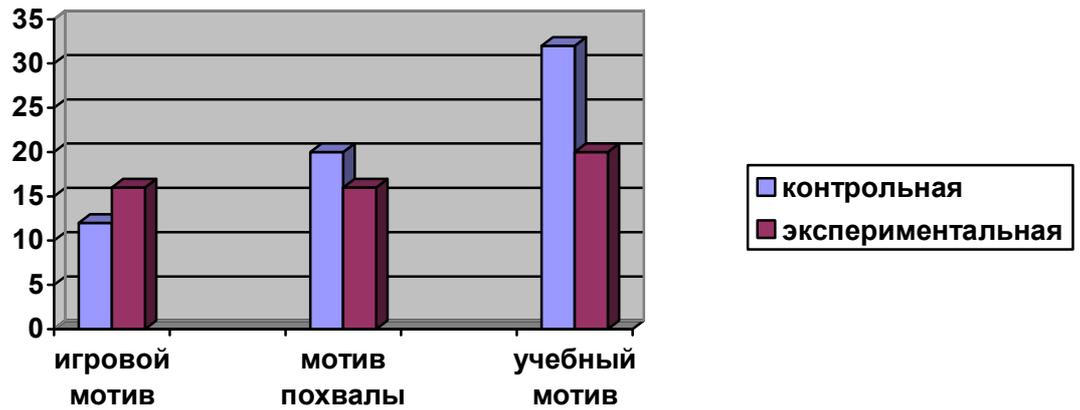
объем знаний и соответствующий мотивации к здоровью и к здоровому образу жизни составил 12% в экспериментальной группе и 20% контрольной группы.



#### **Изучение мотивов двигательной мотивации у старших**

дошкольников показало следующее соотношение в выборе двух типов мотивации : игровой мотив – 16% в экспериментальной группе и 12% в контрольной группе, а также мотив похвалы 16% в экспериментальной группе и 20% в контрольной группе. Учебный мотив сформирован у 20% воспитанников экспериментальной и 32% контрольной группы.

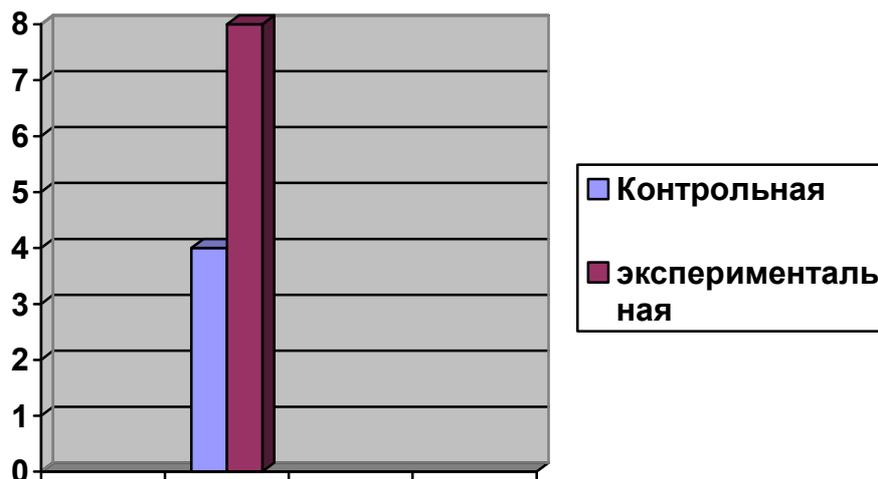
Незначительное преобладание мотива осознанного отношения к основам ЗОЖ отмечается у 48% детей экспериментальной группы и 32% контрольной группы. Мотив принуждения выявлен только в контрольной группе и составляет 4%.



**Эмоциональное отношение к занятиям по физической культуре** в обеих группах отмечалось как максимально позитивное ( очень нравится) у 64% экспериментальной группы и 68% в контрольной группе.

Положительное отношение к физкультурным занятиям ( нравится заниматься) в обеих группах составляет 28%.

Негативное отношение к физкультурным занятиям выявлено у 8% воспитанников в экспериментальной группе и у 4% в контрольной группе.



В ходе формирующего эксперимента осуществлялось апробирование системы занятий по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников в экспериментальной группе на физкультурно-

познавательных занятиях. После реализации системы по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников был проведен сравнительный анализ результатов работы по формированию..., который показал, что рост общефизической подготовленности произошел в обеих группах, но в различной степени. В экспериментальной группе динамика составила 10,6%, в контрольной – 8%. Повышение уровня физической подготовленности в обеих группах вызван естественным процессом роста и изменения форм и функций детского организма за период формирующего эксперимента. Но высокий рост показателей физической подготовленности в экспериментальной группе объясняется и реализацией физкультурно-познавательной работы в рамках экспериментальной системы.

#### **Рост объема знаний, устойчивости мотивации в**

экспериментальной группе составил 12%, в то время когда в контрольной группе этот показатель составил лишь 4%. Сравнение результатов изучения мотивов двигательной активности у старших дошкольников показывает увеличение частоты выбора мотива здоровья и красоты в двигательной активности у детей экспериментальной группы (16%) и в контрольной группе (8%), что доказывает возможность формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни и необходимость по формированию потребностей систематической двигательной активности при целенаправленном педагогическом воздействии. Динамика эмоционального отношения к занятиям у старших дошкольников в экспериментальной группе составила 16%, контрольной – 8%

Позитивное и устойчивое отношение к физкультурным занятием у детей экспериментальной группы вызвано сочетанием двигательной и познавательной деятельности, что позволяет оптимально решать задачи воспитания здоровой личности ребенка и вызвать эмоционально-положительное и радостное отношение к занятиям по физической культуре.

**Вывод:** сравнение результатов констатирующего и формирующего экспериментов, доказывает, что физкультурно-познавательные занятия позволяют оптимально реализовать задачи формирования основ здорового образа жизни в старшем дошкольном возрасте.

Содержание знаний дошкольников представляется в интеграции познавательной и двигательной деятельности, что позволяет оптимально решать задачи воспитания здоровой личности ребенка и вызывать эмоционально-положительное и радостное отношение к занятиям по физической культуре, оптимально реализовывать задачи формирования основ здорового образа жизни в старшем дошкольном возрасте.

### **Литература :**

1. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка- Л.,2000
2. Грехлебин В.П. Уроки здоровья .М.,2003
3. Слостенин В.А. Педагогика: инновационная деятельность.-М.: Магистр,2005