

# **Формирование безопасного и здорового образа жизни детей дошкольного возраста**



*Методические рекомендации для педагогов  
дошкольных образовательных  
организаций*

*Учебное электронное издание*

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации  
работников образования»

**Формирование  
безопасного и здорового  
образа жизни детей  
дошкольного возраста**

Методические рекомендации  
для педагогов дошкольных образовательных  
организаций

*Учебное электронное издание*

Челябинск  
ЧИППКРО  
2023

© ГБУ ДПО ЧИППКРО, 2023

ISBN 978-5-503-00504-2

УДК 373.2  
ББК 51.28  
Ф79

*Рекомендовано к изданию решением ученого совета  
ГБУ ДПО ЧИППКРО*

*Рецензенты:*

**А. В. Копытова**, заведующий МБДОУ № 79 г. Челябинска,  
кандидат педагогических наук

**Н. Е. Скрипова**, заведующий кафедрой начального образова-  
ния ГБУ ДПО ЧИППКРО, доктор педагогических наук, доцент

**Формирование безопасного и здорового образа жизни детей  
Ф79 дошкольного возраста** [Электронный ресурс] : методические ре-  
комендации для педагогов дошкольных образовательных органи-  
заций / сост. А. В. Пелихова. — Электрон. текстовые дан. (1 файл:  
876 Кб). — Челябинск : ЧИППКРО, 2023. — 1 электрон. опт. диск  
(CD-R). — Систем. требования: PC от 1 ГГц; 512 Мб RAM;  
1,8 Мб свобод. диск. пространства; CD-привод; ОС Windows XP  
и выше; ПО для чтения pdf-файлов. — Загл. с экрана.  
ISBN 978-5-503-00504-2

*Текстовое электронное издание*

Методические рекомендации содержат теоретические и практиче-  
ские материалы по формированию здорового и безопасного образа  
жизни детей дошкольного возраста. Раскрыты основные понятия, ис-  
тория изучения, возрастные особенности формирования представлений  
о здоровом и безопасном образе жизни детей. Представлены игры  
и упражнения для практического применения, диагностические мето-  
дики и перечень произведений художественной литературы для детей.  
Предназначено для педагогов ДОУ.

*Все права на размножение и распространение в любой форме  
остаются за разработчиком. Нелегальное копирование и использова-  
ние данного продукта запрещено.*

ISBN 978-5-503-00504-2

© ГБУ ДПО ЧИППКРО, 2023

*Учебное электронное издание*

*Ответственный редактор А. Э. Санько  
Ответственный за выпуск Г. В. Яковлева  
Технический редактор Н. А. Лазариди*

Дата подписания к использованию: 25.04.2023  
Объем издания: 876 Кб  
Комплектация издания: 1 электрон. опт. диск (CD-R)  
Тираж 10 экз. Заказ № 26

ГБУ ДПО «Челябинский институт  
переподготовки и повышения квалификации  
работников образования»  
454091, г. Челябинск, ул. Красноармейская, д. 88  
Тел. 8 (351) 263-89-35  
[www.ipk74.ru](http://www.ipk74.ru); e-mail: [chippkro@ipk74.ru](mailto:chippkro@ipk74.ru)

# Содержание

<i>Введение</i> .....	6
Теоретико-методологические основы формирования здорового и безопасного образа жизни.....	8
Возрастные особенности формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни.....	18
Игры и упражнения для приобщения к здоровому и безопасному образу жизни .....	37
Диагностический инструментарий по определению форсированности представлений о здоровом образе жизни .....	61
Художественная литература по формированию безопасного и здорового образа жизни детей .....	75
<i>Список использованной и цитируемой литературы</i> .....	77

## Введение

Современный этап развития образования выдвинул в качестве одной из важнейших задач обеспечение полноценного, безопасного существования ребенка в обществе. Обеспечение детской безопасности — важнейшая задача семьи, общества и государства. В современном мире социальная защита детства рассматривается в ряду важнейших факторов экономического, культурного развития общества. Право ребенка на жизнь, охрану здоровья и безопасность стало одним из социально-экономических прав и свобод личности и зафиксировано в конституциях большинства цивилизованных стран.

Статья 6 «Конвенции о правах ребенка» указывает на то, что каждый ребенок имеет право на жизнь и здоровое развитие [20]. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» гарантирует обеспечение безопасности и профилактику несчастных случаев, а также организацию охраны здоровья детей и обучение навыкам здорового образа жизни. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования подчеркивает, что одним из приоритетных направлений в образовании становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его основными нормами и правилами [33]. Профессиональный стандарт педагога определяет, что педагог дошкольного образования принимает участие в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, способствует обеспечению безопасности жизни детей, сохраняет и укрепляет их здоровье, поддерживает эмоциональное благополучие ребенка во время нахождения в образовательной организации [35].

Федеральная образовательная программа дошкольного образования направлена на решение задач охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия [35].

Сохранение здоровья детей невозможно без приобщения к здоровому образу жизни, формирования интересов, потребностей, ценностей, воспитания потребности быть здоровым.

Реализация подобных задач требует от педагога определенных научных знаний, профессиональных качеств, высокого уровня культуры собственного здоровья. В представленных методических рекомендациях предложены теоретические и практические материалы, которые помогут педагогу эффективно и интересно для детей организовать процесс приобщения к здоровому образу жизни.

## **Теоретико-методологические основы формирования здорового и безопасного образа жизни**

Обширный спектр вопросов, имеющих значение для научного исследования теории и практики обеспечения безопасности и охраны здоровья детей в дошкольной образовательной среде, а также текущее состояние проблемы раскрыто в множестве работ. Данные вопросы имеют длительную историю изучения. В 1920–30-е гг. XX века стали обсуждаться вопросы техники безопасности в ДОУ. В конце 30-х гг. в исследованиях В. М. Федяковой начала складываться научно обоснованная система ознакомления дошкольников с безопасностью дорожного движения. Методика обучения дошкольников правилам поведения на улице позже разрабатывалась Э. Я. Степаненковой, М. Ф. Филенко и др. [1; 17]. В 60–80-е гг. XX века о профилактике несчастий с дошкольниками в ДОУ, дома и на улице говорили в основном специалисты в области медицины. В отечественной педагогике формирование ответственного отношения к здоровью традиционно рассматривалось в рамках гигиенического воспитания и воспитания культуры физического развития. В рамках данного направления рассматриваются аспекты детской безопасности: профилактики травматизма, оказание первой медицинской помощи, обучение действиям в некоторых опасных ситуациях, чаще природного характера. Этому вопросу посвящены исследования Л. Ф. Тихомировой, Т. М. Андреевой, М. Б. Большаковой и др. Значительный вклад в исследование детской безопасности внесли И. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стёркина, разработавшие программу и учебно-методическое пособие «Основы безопасности детей дошкольного возраста» [1]. Со временем стало понятно, что посредством только данных сфер педагогического воздействия достичь поворота общественного сознания в сторону образа жизни здоровьесберегающего не удастся. Проблема приняла глобальный масштаб, что способствовало междисциплинарному развитию наук о здоровье — медицине, философии, педагогике, психологии, и т. д. [18].



Здоровое и безопасное существование человека в обществе рассматривается как индивидуальная и общественная ценность, как система, которая постоянно развивается и меняется.

В современной литературе, монографиях даются различные определения понятия «безопасность жизнедеятельности».

В. И. Бондин предлагает следующее определение: «Безопасность — это состояние защищенности личности, общества, государства от внешних и внутренних опасностей и угроз, базирующееся на деятельности людей, общества, государства, мирового сообщества народов по выявлению, изучению, предупреждению, ослаблению, устранению, ликвидации и отражению опасностей и угроз, способных погубить их, лишить фундаментальных материальных и духовных ценностей, нанести неприемлемый, недопустимый объективно и субъективно ущерб, закрыть путь для выживания и развития» [8]. Анализ научной литературы позволяет предположить, что безопасность — сложное и многоплановое понятие, включающее такие взаимодействующие системы, как природа, человек, общество, результаты человеческой жизнедеятельности и др.

Рассмотрим трактовку категории «образ жизни» в современной философской и педагогической литературе.

Дефиницию «образ жизни» ряд авторов обозначают через категории: «уровень жизни» (возможность удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей), «стиль жизни» (особенности повседневной жизни), «уклад» (регламент общественной жизни), «качество» (комфорт в удовлетворении потребностей). В. В. Петленко, А. В. Сахно дополнительно выделяют «ритм жизни», «стандарт жизни». И. И. Брехман, В. П. Петленко, И. В. Журавлева, А. Г. Щедрина, Ю. П. Лисицын, Л. Г. Татарникова, М. Ф. Малышева и др. считают, что на здоровье оказывают воздействие различные факторы, при этом разделяя их на факторы «благополучия», приводящие к укреплению и сохранению здоровья, и факторы риска, ведущие к его деструкции [9; 24; 25]. Широко известна классификация Ю. П. Лисицына, согласно которой, образ жизни оказывает на здоровье наибольшее давление, его воздействие двояко: он или укрепляет (тогда мы можем назвать это здоровый образ

жизни), или разрушает (нездоровый образ жизни). Помимо образа жизни, на здоровье сказываются факторы внешней среды, биологические причины, уровень медицинского обслуживания. В итоге основные факторы делятся на «укрепляющие» и ведущие к ослаблению здоровья [25]. Данные факторы детально проиллюстрированы в таблице 1.

*Таблица 1*

**Классификация факторов, влияющих  
на здоровье человека**

Сферы влияния факторов на здоровье	Группы факторов риска	Удельный вес факторов риска
Образ жизни	Вредные привычки, курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, одиночество, низкий культурный и образовательный уровень, высокие темпы урбанизации	49–53
Генетика, биология человека	Предрасположенность к наследственным заболеваниям	18–22
Внешняя среда	Загрязнение воздуха, почвы, воды, резкие смены атмосферных явлений, повышенные геологические, радиационные и магнитные и другие излучения	17–20
Здравоохранение	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность медицинской помощи	8–10

В философских работах В. П. Петленко, Г. И. Царегородцева, И. Н. Смирнова, медицинских Ю. П. Лисицына, А. Г. Щедриной, педагогических — Б. А. Воскресенского, Л. Г. Татарниковой, И. Ю. Глиняновой, В. В. Колбанова и др. понятие «здоровый образ жизни» является как отражение логической взаимосвязи категорий «образа жизни» и «здоровье человека». Таким образом, понятие можно вывести логически. Если образ жизни — это деятельность людей, их труд, быт, условия жизни, то здоровый образ жизни — это деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья [24].

Д. Д. Степанов, А. М. Цуткин предлагали комплексное определение понятию «здоровый образ жизни». По их мнению, здоровый образ жизни — это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия.

В. А. Троянский предполагает, что наиболее продуктивным при определении «здорового образа жизни» должны стать социально-экономический и мировоззренческий аспекты.

Н. Х. Хакунов выделяет «аспекты собственной жизнедеятельности человека, его саморегуляцию». По мнению автора, здоровый образ жизни охватывает широкий спектр видов жизнедеятельности личностей, общественных групп, включая «мотивы деятельности, ценностные ориентации и распространяясь на все стороны знаний, умений, типы общения и поведения людей, труда и отдыха» [30].

Специалисты в области основ безопасности жизнедеятельности В. Сапронов, А. Смирнов, Б. Мишин представляют здоровый образ жизни как «индивидуальную систему ежедневного поведения человека, обеспечивающую ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной) и активное долголетие [33].

На значение условий гармонизации социального и биологического при характеристике здорового образа жизни или отклонении от него указывают В. А. Еременко, Ю. П. Лисицын,

А. В. Сахно [33]. Согласно определению Ю. П. Лисицына, «здоровый образ жизни — это типичные формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности человека, способствующие полноценному выполнению им биологических и социальных функций и достижению активного долголетия» [24].

Структура понятия «здоровый образ жизни» включает элементы: экологические (качество жизни»), культурно-бытовые («стиль жизни»), биологические («стандарт жизни») и социально-экономические («уровень жизни»).

В качестве ведущего понятия определена категория «здоровый образ жизни». Данные понятия органично встраиваются в макросистему по ряду «человек — природа — социум — культура». Выделение и формирование данных понятий позволяет приблизить педагогов и детей к пониманию здорового образа жизни как наиболее доступного и эффективного способа укрепления здоровья человека, обеспечения его комфорта и безопасности.

Структурный элемент системы «качество жизни» разъясняется путем введения терминов «качество природной среды», «качество социальной среды». Качество социальной среды детерминируется здоровыми отношениями в социальной среде и семье. А качество природной среды характеризуется благоприятными природными условиями, возможностью общения человека с природой, что важно для формирования ценностного отношения к себе как личности и к окружающей среде. Стиль жизни можно определить как «тип поведения личности, привычки, вкусы, склонности» [38]. На основе анализа литературных источников было выделено несколько ведущих компонентов повседневной деятельности человека, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Следует отметить, что стиль жизни оказывает наибольшее воздействие на становление образа жизни. Структуризация элементов данного понятия обеспечивается путем конкретизации данных об образе жизни, вредном воздействии факторов риска на организм, раскрытия особенностей влияния повседневной деятельности на сохранение здоровье человека.

Актуальны исследования посвященные вопросам сохранения здоровья дошкольников. Исследования Н. К. Смирнова подтверждают, что качество образования не может рассматриваться вне контекста охраны здоровья, а важной характеристикой образования является совокупность применяемых современных здоровьесберегающих технологий, основанных на знании психолого-педагогических и физиологических особенностей развития ребенка. Различные педагогические технологии можно оценивать с позиций здоровьесбережения, принимая во внимание, насколько при ее реализации выполняется задача сохранения здоровья всех участников образовательного процесса [40]. Проводя анализ психолого-педагогической литературы, следует отметить существование большого количества работ, посвященных здоровьесбережению на всех уровнях образования, от дошкольного до высшего.

Б. Б. Егоров рассматривая данную проблему, приходит к выводу, что современная система дошкольного образования не создает условия для решения здоровьесберегающих задач, так как здоровьесберегающая и образовательная работа, как правило, содержательно мало связаны друг с другом. Автор приходит к выводу, что этого можно избежать при создании таких образовательно-оздоровительных проектов, в рамках которых медицинские и педагогические направления работы с детьми изначально будут заданы в органичном единстве и задачи оздоровления, профилактики и воспитания будут решаться комплексно [13].

В. Т. Кудрявцев также придерживается мнения о том, что оздоровление следует понимать не как комплекс лечебных и профилактических мероприятий, а как объединение форм раскрытия и развития психофизиологических ресурсов детей [22].

Современные авторы также уделяют внимание аспектам сохранения и поддержания психологического здоровья и психологической безопасности ребенка. М. В. Хакимова, Н. А. Шепилова отмечают, что при организации образовательного процесса необходимо обращать внимание на охрану нервной системы детей и их психики, а именно: на организацию рационального гибкого режима дня, оптимальное, а в период адаптации минимальное количество новой информации, внедрение современ-

ных здоровьесберегающих форм, обеспечение условий для оптимальной двигательной деятельности детей — самостоятельной и организованной, достаточное время пребывания на свежем воздухе и др. [42].

В отношении дошкольников А. Э. Садретдинова рассматривает культуру безопасности как «совокупность знаний о безопасности, правилах безопасного поведения, здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в различных жизненных ситуациях» [37]. В. В. Мошкин культуру безопасности понимает как деятельность человека, обеспечивающую сохранение его жизни, физического и психического здоровья и гармоничное взаимодействие с окружающим миром. В работе Э. М. Ребко и А. А. Есиповой культура безопасности определена «как интегральное качество личности, определяющее ее направленность на развитие потребности в безопасности на основе знаний об обеспечении собственной безопасности, безопасности окружающих людей, природной среды, взаимосвязи человека и природы; умений и навыков безопасного поведения; экологических представлений» [32].

В структуре культуры безопасности всех проанализированных исследований присутствуют деятельностная компонента, включающая знания и навыки, и личностная компонента, включающая ценностные и мировоззренческие установки, регуляторные механизмы, доминирующие мотивы поведения, индивидуальные способности личности, волевые качества.

Т. С. Сантаева считает процесс педагогического обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в ДОО наиболее эффективным при внедрении инновационных подходов к обеспечению безопасности жизнедеятельности детей [36].

Несмотря на широкое освещение данных вопросов, мы сталкиваемся с необходимостью расширения содержания дошкольного образования, разработки методического обеспечения и содержания процесса обеспечения безопасности и охраны здоровья. На протяжении всего дошкольного детства сохраняются две важнейшие задачи, решаемые в рамках семьи и ДОО: обеспечение безопасности жизнедеятельности детей и выбор оптимальных методов, содержание работы по формированию без-

опасного и здоровьесберегающего поведения на каждом возрастном этапе. Главной целью остается воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, формирование потребности в бережном отношении к своей жизни и своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни. Очень важно своевременное начало подобной работы. К. Ю. Белая считает, что эффективность формирования культуры безопасности жизнедеятельности напрямую зависит от того, насколько рано начат этот процесс.

Современные исследователи считают, что дошкольный возраст является благоприятным периодом для организации работы по формированию культуры безопасности жизнедеятельности [7]. В. А. Девисилов говорил о том, что именно в дошкольном возрасте закладывается первая ступень основ безопасного поведения, потому что в дошкольном детстве все получаемые навыки, в том числе и навыки безопасного поведения, легко вырабатываются и прочно закрепляются [11].

Старший дошкольный возраст характеризуется определенными предпосылками для формирования основ безопасности жизнедеятельности, которые связаны с интенсивным интеллектуальным развитием ребенка, расширением и углублением его представлений об окружающем мире, развитием самосознания и рефлексии [32].

Таким образом, уже в дошкольном возрасте у ребенка начинает складываться культура безопасного поведения, которую можно трактовать как совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к жизни и здоровью человека, знаний о безопасности и здоровье человека и умений оберегать, поддерживать свою жизнь и здоровье. Внедрение понятия «культура безопасности» обусловлено социальной необходимостью создания условий для детей, обеспечивающих их физическое, психологическое здоровье, защищенность и адаптацию. У детей-дошкольников часто наблюдается недостаточная готовность к самосохранительному поведению, слабое развитие умений и навыков анализа обстановки, прогнозирования последствий своих действий.

Обучение дошкольников элементам безопасного поведения включает в себя формирование определенных мотивов, цен-

ностных ориентаций, психологических качеств и выполняет следующие функции:

— методологическую, которая обеспечивает освоение детьми совокупности способов, приемов, методов решения проблемы и выбор наиболее рационального метода;

— познавательную-оценочную, позволяющую отобрать значимую для него информацию, адекватную сложившимся условиям, для реализации себя как субъекта и сформировать оценочные суждения о происходящем;

— побудительную, способствующую возникновению стремления к личностному самосовершенствованию, саморазвитию;

— активизирующую, которая приводит к росту активности и самостоятельности детей, проявлению способностей к планированию, прогнозированию и регулированию собственной деятельности.

Реализовать перечисленные функции позволяют такие компоненты умений безопасного поведения, как:

— когнитивный — обеспечивает способность усвоения и применения полученной информации;

— оценочный — проявляется в оценке личностью самой себя, своих интересов, возможностей, качеств и места среди людей и при отсутствии таковых (в ситуации автономного существования), является важным регулятором поведения;

— деятельностный — раскрывает специфику умений безопасного поведения через характер познавательной деятельности.

Исходя из анализа понятий «опыт» и «безопасное поведение», Т. Г. Хромцева выделяет понятие «опыт безопасного поведения» — совокупность знаний о правилах безопасной жизнедеятельности, умений обращаться с потенциально опасными предметами и переживаний, определяющих мотивы поведения ребенка.

Выделяют следующие показатели уровня безопасного поведения ребенка:

— знания ребенка о правилах безопасного поведения (об источниках, мерах предосторожности и способах преодоления угрозы);

— умение действовать в ситуации контактов с потенциально опасными объектами;



— отношение (переживание и понимание ребенком необходимости соблюдения мер предосторожности и своих возможностей по преодолению опасности) [42].

Важно формирование у детей не просто знаний и представлений о правильном поведении, но и некоторых практических умений и способов деятельности, направленных на обеспечение безопасности.

Для приобретения навыков и умений используются разнообразные практические методы, позволяющие включить в процесс усвоения знаний различные виды деятельности детей: упражнения, игровые ситуации.

## **Возрастные особенности формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни**

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы, что становится основой становления базовых представлений о безопасности жизни и здоровья человека, формирования практических навыков безопасного и здоровьесберегающего поведения. Основным показателем нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения и действия детей четвертого года жизни становятся все более разнообразными и координированными, что позволяет педагогам и родителям ставить перед детьми посильные задачи здоровьесохранного и безопасного для жизни поведения: самостоятельно умываться, чистить зубы, причесываться, раздеваться и одеваться достаточно быстро, в рациональной последовательности, правильно пользоваться столовыми приборами, уверенно ориентироваться и свободно двигаться в знакомом пространстве, экспериментировать с различными материалами, веществами, предметами с целью выявления их свойств и возможностей своего тела и др.

В разных видах деятельности дети, как правило, поглощены процессом, а не результатом. Вместе с тем они уже способны выполнять различные действия по своему желанию (во избежание опасностей, угрожающих жизни и здоровью детей, необходим контроль со стороны взрослых, не препятствующий проявлению детской активности).

Дети более сознательно и сосредоточенно наблюдают за показом действий педагога, стараются выслушивать и осмыслить его пояснения, пытаются освоить новые способы деятельности и поведения. Это позволяет начинать знакомство детей с элементарными правилами поведения в бытовых ситуациях (дома), в детском саду, на прогулках, в общении с природой.

Социальная ситуация развития характеризуется все возрастающей самостоятельностью ребенка, расширением его знакомства с окружающим миром (природным и социальным). Особые изменения наблюдаются в общении: на смену сотрудничеству раннего возраста приходит познавательная форма общения, основной мотив которой — познание окружающего мира. Общение с близкими взрослыми (родителями, педагогами) постепенно приобретает внеситуативный характер. Взрослый по-прежнему — главный партнер по общению, однако начинает усложняться общение ребенка со сверстниками, формируются элементарные навыки совместной деятельности, основанные на первых представлениях о социально приемлемых нормах общения.

Становление познавательных процессов, развитие личностных качеств ребенка происходит через игру. Память пока произвольная, но ребенок легко запоминает то, что его привлекло, заинтересовало, вошло в практический опыт, культурные практики (в т. ч. навыки безопасного поведения). Ощущение и восприятие постепенно утрачивают аффективный характер, к четырем годам восприятие приобретает черты произвольности — ребенок способен недолгое время целенаправленно наблюдать, рассматривать, сравнивать, вести поиск. Результаты самостоятельных наблюдений, сравнений, элементарных опытов позволяют ребенку раскрыть смысл понятий, связанных с безопасностью жизни и здоровья: опасно/безопасно, страшно / не страшно, болезнь/здоровье, горячо/холодно, полезно/вредно и др.

Мышление ребенка формируется благодаря активному развитию речи и общению с близкими взрослыми. До 3,5–4 лет ведущим является наглядно-действенное мышление, в котором постепенно закладываются основы наглядно-образного мышления. Развитие наглядно-образного мышления проявляется в способности ребенка отделять образ от конкретного предмета и обозначать его с помощью слова. Ребенок открывает социальный смысл понятий «можно», «нельзя», «так принято», «правило», «так делают все воспитанные люди» и др. Это позволяет начинать знакомство детей с элементарными нормами поведения как некими устойчивыми образцами, имеющими силу в разных ситуациях.

Воображение развивается в тесной взаимосвязи с мышлением и является основой появления наглядно-образного мышления. Именно воображение позволяет ребенку открыть и принять в качестве эталона поведение другого человека и героя литературного или анимационного произведения.

Внимание приобретает все большую сосредоточенность и устойчивость. Ребенок начинает управлять своим вниманием и пытается сознательно «направлять» его на материалы, предметы, инструменты, сооружения с целью их познания. При этом он самостоятельно актуализирует «правила» обращения с потенциально опасными объектами (даже проговаривает их вслух).

Эмоциональный мир ребенка этого возраста очень гибок, подвижен, зависим от наличной ситуации и ближайшего окружения. Если близкие взрослые понимают и принимают его, то и общая ситуация развития благоприятна: ребенок положительно оценивает себя, у него формируется адекватная самооценка и базовое доверие к миру.

Представления о безопасности жизни и здоровья эмоционально окрашены (например, даже упоминание о болезни вызывает у малышек тревогу и, напротив, сообщение о хорошей погоде и предстоящей прогулке дарят радость). Произвольность поведения еще только начинает формироваться, поэтому деятельность детей четвертого года жизни носит неустойчивый характер. Они не могут удержать в сознании цель, планировать последовательность действий, оценивать результат.

На устойчивость и результативность деятельности большое влияние оказывает выбор привлекательного мотива деятельности (сделать что-то для себя, для своей игры).

Центральным механизмом развития личности остается подражание: ребенок копирует поступки и действия взрослых, еще не до конца осознавая их смысла. Трехлетний ребенок испытывает эмоциональное удовлетворение и радость от признания своих успехов. Однако уже к трем с половиной годам он может достаточно адекватно оценивать свои возможности и начинает осознавать самого себя. У ребенка появляются первые представления о себе как о личности, которая действует по своей воле, самостоятельно. В этом возрасте развитие самосознания

связывается с отделением себя от других, с появлением позиции «Я» и положительного отношения к своему имени. Любимым выражением ребенка этого возраста становится «Я сам!». Важно поощрять желание сделать что-то самостоятельно, без помощи взрослого. Воспитателю второй младшей группы следует особое внимание обращать на развитие самостоятельности детей и поддержку индивидуальности.

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы, что позволяет педагогам и родителям значительно обогатить практический опыт детей, связанный с культурой безопасности личности. Создаются условия для расширения опыта детей в разных видах безопасности: витальной (например, дети знают, что во время работы с бумагой и тканью следует аккуратно пользоваться ножницами, передавать их друг другу, направляя кольцами вперед); экологической (для конструирования из природного материала можно собирать только те шишки, желуди, листья и ветки, которые лежат на земле, чтобы беречь природу); социальной (без разрешения старших не следует брать игрушки и угощения у незнакомых людей), пожарной (нельзя пользоваться электроприборами вне присутствия взрослых), дорожной (нужно понимать сигналы светофора), информационной (представление о том, что для детей создаются специальные книги, журналы, мультфильмы, телепередачи, из которых дети узнают много нового и полезного без вреда для своего здоровья) и др.

Развитие моторики и становление двигательной активности. Дети пятого года жизни владеют всеми видами основных движений, постепенно приобретающими преднамеренный и целеустремленный характер. Им интересны и доступны достаточно сложные движения, требующие проявления координации, ловкости, точности выполнения. Дети продолжают осваивать окружающее пространство и учатся управлять своим телом без риска для жизни и здоровья (как своего, так и других людей — детей и взрослых). Они испытывают большую потребность в двигательных импровизациях, «открытии» возможностей своего тела, в т. ч. рук. При этом следует учитывать, что дети пятого года жизни охотно берутся за выполнение любой двигатель-

ной (моторной) задачи, но часто не учитывают свои реальные возможности, не имеют опыта преодоления затруднений, поэтому могут оставить дело незавершенным, переключившись на другое занятие. Поэтому воспитатель средней группы создаст условия для развертывания разных видов детской деятельности и при этом ставит задачу формировать у детей ответственность за выполнение правил (условий), освоение способа, достижение определенного результата.

Социальная ситуация развития характеризуется вхождением ребенка в мир социальных отношений с другими людьми — детьми и взрослыми. Общение ребенка с близкими взрослыми развивается и совершенствуется, приобретая личностные формы: он стремится к обсуждению своего поведения, поступков и действий других людей с позиции соблюдения нравственных норм. Общение с родителями и педагогами приобретает внеситуативный характер — ребенок интересуется событиями, выходящими за рамки той ситуации, в которой он находится в данный момент. Основной мотив общения — познание окружающего мира (природного, бытового, социального) и осмысление того, что в нем происходит. Важное место при этом занимают вопросы о безопасности личности, социума (общества), природы, культуры.

Важнейшим условием развития личности ребенка становится группа детей (сверстников и детей другого возраста). Ребенок сравнивает себя с другими детьми, которые выступают своеобразным «зеркалом» для познания и оценки самого себя. В общении с другими детьми ребенок активно проверяет и применяет предложенные взрослым социальные правила и нормы, начинает предпочитать сверстника взрослому партнеру по совместной деятельности (игра, конструирование, театр, исследование, экспериментирование и др.).

Сюжетно-ролевая игра усложняется и становится более разнообразной, развернутой, длительной. В основе игровых сюжетов — имитация отношений между людьми, в т. ч. с учетом гендерных ролей (праздники, эпизоды реальной жизни, знакомых сказок, мультфильмов), активное использование разнообразных игрушек, предметов, материалов на основе выявления широкого спектра их свойств и функций (в т. ч. связанных с ви-

тальной, социальной, экологической, пожарной безопасностью). В игре «зреет» личность ребенка, ярко и свободно проявляется его индивидуальность.

Детей пятого года жизни все более глубоко начинают интересоваться вопросы, связанные с личной свободой и безопасностью. Эти вопросы могут стать предметом обсуждения во время бесед, занятий, прогулок, экскурсий (в т. ч. виртуальных). Для осмысления правил поведения важную роль начинает играть искусство — художественная литература, детский театр, музыка и др.

Психическое развитие. Ребенок пятого года жизни активно развивается в разных видах деятельности (игре, общении, познании, конструировании, рисовании, лепке, аппликации и др.). Он способен к выполнению несложных трудовых поручений и к совместным действиям «рядом» в коллективе сверстников или в разновозрастной группе при участии взрослого в роли организатора, «режиссера» события. Ощущение и восприятие постепенно утрачивают аффективный характер: начинают дифференцироваться перцептивные (практические, обследовательские) и эмоциональные процессы. Восприятие становится все более осмысленным и целенаправленным. Совершенствуются все его виды (зрительное, слуховое, осязательное и др.).

Отмечается новый уровень сенсорного развития: совершенствуются различные виды ощущений, наглядных представлений, повышается острота зрения и цветоразличение. Совершенствуется восприятие сенсорных эталонов (форма, цвет, величина, пропорции, фактура и др.), ребенок овладевает перцептивными действиями и выявляет наиболее характерные свойства объектов. Все это позволяет педагогу ставить более сложные задачи, связанные с открытием ребенком возможностей своего тела в познании окружающего мира, значении органов чувств, в т. ч. культурно-гигиенических навыков, связанных с уходом за органами зрения, слуха, обоняния, осязания. Однако следует помнить, что сенсорные эталоны по-прежнему остаются для ребенка предметными, т. е. существуют в тесной связи с обследуемым материалом или предметом. Поэтому и такие понятия, как «опасный/безопасный», «полезный/вредный», «удобный / не удобный» (по отношению к мебели, одежде, обу-

ви), «больной/здоровый», «съедобный/ядовитый», «добрый/злой», «веселый/грустный» и мн. др., сначала осваиваются детьми в конкретных ситуациях, переносятся в новые смысловые контексты и благодаря этому постепенно обобщаются, что позволяет связать их с нормами поведения, безопасного для жизни, здоровья и личности человека.

Память постепенно приобретает черты произвольности, причем произвольное воспроизведение появляется раньше, чем произвольное запоминание. Запоминание и воспроизведение происходят в естественных условиях и зависят от мотивации ребенка. Постепенно складывается долговременная память, основной механизм которой — связь запоминаемого с эмоциональными переживаниями. Ребенок уже может обратиться к своей памяти и найти в ней общие «правила», примеры эталонного поведения (из книг, мультфильмов, телепередач) и свои личные представления, понятия, умозаключения, пережитые и осмысленные ситуации.

Наглядно-образное мышление становится ведущим. Постепенно начинает преодолеваться эгоцентризм детского мышления: ребенок способен понять эмоциональное состояние другого человека и дифференцировать свои желания и побуждения от желаний и побуждений других людей, осваивает социально-приемлемые способы проявления чувств и отношений.

Воображение настолько хорошо развито, что с его помощью ребенок может найти и разработать творческий замысел, заменить реальные предметы воображаемыми, способен составить в уме простейший алгоритм действий. Воображение детей является одним из важных стимулов роста активности и самостоятельности за счет хорошо освоенных способов действий, в т. ч. с использованием знакомых инструментов. Именно воображение помогает ребенку представить причины и возможные последствия опасностей, найти выход из затруднительных ситуаций, «примерить» эталоны общения и поведения.

В речевом развитии наступает период словесного творчества, расширяется опыт словообразования и конструирования самостоятельных высказываний в форме описаний, повествований, элементарных рассуждений. Активный словарь обогащается словами, обозначающими качества предметов, материа-



лов и производимые с ними действия. Главное направление речевого развития — освоение связной монологической речи. Ребенок может рассказать о своих опасениях и тревогах, способен описать свое настроение и состояние во время болезни, готов к общению с другими людьми (детьми и взрослыми) на основе соблюдения социокультурных норм коммуникации.

Внимание детей приобретает все более устойчивый и произвольный характер. Устойчивость внимания возрастает при восприятии привлекательных объектов, слушании интересных литературных произведений, выполнении интеллектуально значимых действий (игры-головоломки, лото, лабиринты, решение проблемных ситуаций).

Эмоциональная сфера становится все более устойчивой. Негативизм, упрямство и агрессивность могут проявляться в основном при неблагоприятных взаимоотношениях с близкими взрослыми или детьми. Ребенок начинает осознавать свои чувства, настроения, отношения. Одной из задач педагога является ознакомление детей с социально приемлемыми способами гармонизации своего состояния (доверительная беседа с близким взрослым, «разговор» с любимой игрушкой, художественное творчество, подвижная игра, общение с природой — любование водой, облаками, цветами и др.).

Основным механизмом развития личности остается подражание. Ребенок ориентируется на оценки взрослых. Знания о себе становятся более устойчивыми, начинает формироваться самооценка. Ребенок пятого года жизни оценивает себя более реалистично, чем год назад, он реагирует на похвалу взрослых, соотнося с ней свои успехи. В этом возрасте ребенок еще не оценивает сложность стоящей перед ним задачи, ему важно, что он с ней справился и его похвалили, однако ему уже важен не сиюминутный успех, а устойчивость достижений и успехов. Соотнося свои результаты с результатами других детей, ребенок учится правильно оценивать свои возможности, у него формируется уровень притязаний, развивается внутренняя позиция. В этом возрасте устанавливается иерархия мотивов, формируется произвольность деятельности и поведения. Происходит развитие важнейшего волевого качества — целеустремленности. Индивидуальная целеустремленность посте-

ленно приобретает общественную направленность, что позволяет выявлять социально значимые мотивы деятельности и поведения.

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система, обогащается двигательный, познавательный, социокультурный и художественный опыт. На этой основе расширяется спектр задач, связанных с формированием культуры безопасности личности, даются базовые представления о безопасности общества.

Все это позволяет более четко структурировать содержание образовательной работы, направленной на освоение детьми основ безопасности жизнедеятельности: витальной, социальной, экологической, пожарной, дорожной, информационной.

Развитие моторики и становление двигательной активности. Детям шестого года жизни свойственна высокая двигательная активность, которая становится все более целенаправленной, зависимой от мотивов деятельности. В качестве привлекательных мотивов все чаще выступают те, которые связаны с осмыслением ребенком ценностей здоровья, семьи, общения, взаимодействия, саморазвития и др. Дети овладевают сложными видами движений (действий), различными способами их выполнения, некоторыми элементами техники. При этом заметно улучшаются показатели ловкости, координации, скорости. Это позволяет педагогу создавать условия для проявления детьми самостоятельности, активности, инициативы. Важным моментом остается контроль соблюдения норм и правил поведения, безопасного для детей, других людей, природных и бытовых объектов.

Социальная ситуация развития характеризуется активным освоением социального пространства, установлением отношений сотрудничества с близкими взрослыми, попытками вступить в диалог и оказывать влияние (социальное экспериментирование). Общение ребенка с родителями и педагогами становится все более разнообразным и личностно значимым — взрослый выступает для него источником социальных познаний, эталоном поведения в различных ситуациях. Дети шестого года жизни нуждаются в уважении, взаимопонимании, общно-

сти взглядов и обижаются, если их не выслушивают, с их мнением не считаются. Постепенно начинает формироваться круг друзей. Ребенок начинает воспринимать другого ребенка как целостную личность, проявлять к нему интерес и личностное отношение. Сверстник начинает превосходить взрослого по многим показателям привлекательности общения в совместной деятельности (например, умеет организовать игру, придумывает необычные темы для конструирования, имеет необычную коллекцию).

Для общения важными становятся личностные качества другого ребенка: внимательность, отзывчивость, уравновешенность. Основным результатом общения ребенка со сверстником — это постепенно складывающийся образ самого себя (я среди других детей, похож на них, но при этом я не такой, как другие). Социальные роли детей в группе детского сада (лидеры, звезды, аутсайдеры) становятся более устойчивыми. Некоторые дети пытаются оспаривать эти позиции и уже понимают, что для роли лидера нужно быть хорошим партнером по играм и общению. Взрослый может повлиять на распределение ролей внутри группы, но уже не так, как в средней группе.

Продолжает совершенствоваться сюжетно-ролевая игра. Дети шестого года жизни создают и увлеченно обыгрывают модели разнообразных отношений между людьми, между человеком и природой, человеком и техникой, в т. ч. основанные на представлениях о возможных опасностях, их предвидении и преодолении (например, «Пожар на корабле», «Арктическая экспедиция», «Путешествие в горы», «МЧС на Камчатке», «Пожар на Байкале» и др.). Зачастую темами игр выступают факты, представленные телевидением, радио и другими источниками информации (интернет, журналы, реклама, беседы взрослых). Сюжеты игр строятся детьми совместно и творчески развиваются. Плановость и продуманная согласованность игры сочетается с импровизацией, наблюдается длительная перспектива игры — она может длиться от двух-трех часов до нескольких дней, когда дети по своей инициативе возвращаются к игре и продолжают развивать сюжет.

Свободная ролевая игра начинает соединяться с игрой по правилам. Дети все смелее и разнообразнее комбинируют

в играх представления, почерпнутые из фильмов, мультфильмов, книг, рассказов взрослых, наблюдаемых событиях. В активной деятельности развивается личность ребенка, совершенствуются познавательные процессы и формируются новообразования возраста. Дети могут согласовывать и планировать свои действия, нести ответственность за качество достигнутого результата.

Продолжается сенсорное развитие, совершенствуются различные виды ощущения, восприятия, наглядных представлений. Наблюдается переход от произвольного и непосредственного запоминания к произвольному и опосредованному запоминанию и припоминанию.

Шестилетний ребенок может использовать повторение как прием запоминания. По-прежнему легко запоминает эмоционально насыщенные события, которые могут оставаться в долговременной памяти длительное время. В этом возрасте хорошо развиты механическая память и эйдетическая — восстановление в памяти зрительного образа увиденного, постепенно формируется смысловая память.

Память объединяется с речью и мышлением и начинает приобретать интеллектуальный характер, ребенок начинает рассуждать, делать умозаключения, высказывать догадки. Тело, мозг, жизнь, здоровье и безопасность человека дают увлекательное для детей содержание интеллектуальных открытий, в которых сочетаются «ясные» и «неясные» знания (по определению Н. Н. Поддьякова), делаются наблюдения и обобщения, выдвигаются смелые «гипотезы». Шестилетним детям можно предложить для размышлений и обсуждений следующие вопросы: «Зачем человек спит и почему видит сны? Как будет выглядеть человек, если перестанет стричь волосы и ногти? Почему человек не умеет летать как птица? Кто самый самый... (высокий, тяжелый, быстрый, сильный и др.) человек на планете? Зачем человеку нужны руки (ноги, глаза, уши, язык, сердце и др.)? Что можно успеть сделать за одну минуту?».

Существенные изменения происходят в умении ориентироваться в пространстве — ребенок выделяет собственное тело, ведущую руку, ориентируется в плане комнаты, выявляет основные пространственные характеристики (далеко или близко,

вверху или внизу, сзади или спереди, над землей или под землей и др.). Пока еще затруднена ориентировка во времени: от восприятия режимных моментов ребенок переходит к восприятию дней недели и сезонов, имеет представление о прошлом мамы и бабушки, пытается осмыслить настоящее, но почти не ориентируется в будущем.

Наглядно-образное мышление является ведущим у детей шестого года жизни, однако именно в этом возрасте закладываются основы словесно-логического мышления, дети начинают понимать позицию другого человека в знакомых для себя ситуациях.

Осуществляется постепенный переход от эгоцентризма детского мышления к децентрации — способности принять и понять позицию другого человека, воспринять объект в разных ракурсах. Воображение начинает занимать все более заметное место в разных видах детской деятельности, прежде всего, в игре и художественно-продуктивном творчестве. Ребенок начинает использовать символы — замещает реальные предметы, явления, ситуации воображаемыми. Это позволяет начать знакомство детей с условными знаками — разрешающими, запрещающими, предписывающими (дорожными, экологическими, социальными, бытовыми).

В сознании растущего человека образ предмета отделяется от самого предмета и обозначается словом. Ребенок различает обозначаемое и обозначающее. К примеру, понимает, что образы «дорога», «огонь», «дом» — это то, что обозначает соответствующие объекты подходящим словом, понятием, изображением.

В аффективном воображении ребенка шестого года жизни начинают формироваться механизмы психологической защиты, например появляются проекции — приписывания своих отрицательных поступков другому. К шести годам ребенок способен жить в воображаемом мире. Внимание приобретает большую сосредоточенность и устойчивость. Повышается объем внимания, оно становится более опосредованным. Эмоциональная сфера ребенка становится более устойчивой, он постепенно осмысливает значение норм в своем поведении и жизни общества, способен соотносить свое поведение и эмоции с приня-

тыми нормами и правилами. Шестилетнему ребенку свойственны открытость, искренность, впечатлительность, избирательность отношений.

Развитие личности ребенка происходит в общении, в процессе сравнения себя с другими детьми. В зависимости от того, какую позицию (социальную роль) занимает ребенок в группе, формируется его самооценка, она становится устойчивой и начинает определять поступки.

В старшем дошкольном возрасте внутренняя организация поведения становится более сложной. Иерархия мотивов является психологической основой формирования воли и произвольности поведения. У шестилетних детей все чаще отмечаются проявления целеустремленности при постановке цели, планировании и организации деятельности, закрепляется социальная направленность этого волевого качества. Развитие речи достигает довольно высокого уровня. Расширяется словарный запас. Продолжается обогащение лексики, при этом особое внимание уделяется ее качественной стороне: увеличению лексического запаса словами сходного (синонимы) или противоположного (антонимы) значения, а также многозначными словами. Дети активно осваивают построение разных типов текстов: описания, повествования, рассуждения. В процессе развития связной речи они начинают активно пользоваться разными способами связи слов внутри предложения, между предложениями и между частями высказывания, соблюдая при этом его структуру.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, заметно повышается культура поведения, общения, познания, речи, творчества, движений.

Основное внимание педагога по-прежнему направляется на формирование культуры безопасности личности. Но возможен небольшой пропедевтический курс, связанный с формированием начальных представлений о безопасности государства (что такое граница, защитники Отечества, государственные символы, памятные даты в истории государства и др.) и патриотическим воспитанием будущих граждан России. Развитие мо-

торики и становление двигательной активности. Движения детей седьмого года жизни становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости, проявляются скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость (координация), происходит преобразование моторной сферы. Дети могут регулировать и анализировать свои движения (например, замедлять или ускорять темп), изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации, стремятся достичь положительного результата, осознанно относятся к качеству выполнения действий. Они способны проявить инициативу, выдержку, настойчивость, решительность и смелость. Все эти достижения позволяют педагогу расширить круг задач, связанных с витальной безопасностью детей:

1) осмысление значения физических упражнений, сна, отдыха, прогулок, правильного питания для жизни и здоровья человека;

2) формирование практических навыков: следовать правилам ежедневной гигиены, соблюдать режим дня, закаляться, делать зарядку и др.

Социальная ситуация развития характеризуется все возрастающей инициативностью и самостоятельностью ребенка в отношениях с другими людьми, благодаря чему он начинает осознавать социальный мир. Общение с родителями и педагогами приобретает все более устойчивый внеситуативно-личностный характер. Взрослый начинает восприниматься ребенком как особая, целостная личность, источник социальных представлений и оценок, эталон поведения. Ребенок интересуется рассуждениями взрослого, описывает ему ситуации, в которых ждет моральной оценки поступков людей. Приобщение к ценностям общества происходит через ценности близких людей, семьи.

Общение со сверстниками также приобретает личностные черты — появляется избирательность в общении, ребенок сам выбирает друзей. Социальные роли в группе становятся устойчивыми, формируется внутренняя позиция ребенка в социальном взаимодействии, он начинает осознавать себя субъектом в системе социальных отношений. Появляется эмоциональное отношение к нормам поведения, ребенок начинает оценивать

себя и других с точки зрения принятых норм, критиковать поступки сверстников и взрослых. У детей седьмого года жизни формируется позиция самых старших в детском саду — умелых и опытных, будущих учеников.

Сюжетно-ролевая игра достигает пика своего развития. Ролевые взаимодействия детей содержательны и разнообразны, дети легко используют предметы-заместители, могут принимать и играть несколько ролей одновременно. Сюжеты строятся в совместном со сверстниками обсуждении, могут творчески развиваться. Дети смелее и разнообразнее комбинируют в игре знания, которые они получили из книг, кинофильмов, мультфильмов и окружающей жизни (рассказов взрослых, наблюдаемых событиях), могут сохранять интерес к избранному игровому сюжету от нескольких часов до нескольких дней. Моделируют отношения между различными людьми, плановость и согласованность игры сочетается с импровизацией, ролевая игра смыкается с играми по правилам. В игре воспроизводятся мотивы и морально-нравственные основания, общественный смысл человеческой деятельности, игра становится символической.

Художественно-продуктивная деятельность приобретает социальную направленность. Дети начинают осознавать роль искусства и культурных практик в жизни человека и человеческого общества. Осваивают первые навыки гармонизации своего состояния: доверительное общение с другом или близким взрослым, двигательная активность, подвижная игра, самостоятельное художественное творчество (рисование на песке, лепка, конструирование), театрализованная деятельность (арт-проживание своего состояния через роль), восприятие природы (любование небом, облаками, водой, растениями), общение с домашними животными и др.

В различных видах деятельности развивается личность ребенка, совершенствуются и становятся произвольными познавательные процессы, формируются новообразования возраста, проявляется индивидуальность. Восприятие становится произвольным, целенаправленным, все больше связывается с накопленным опытом (апперцепцией). Развитие восприятия тесно связано с развитием речи и наглядно-образного мышления, со-



вершенствованием разных видов продуктивной деятельности. Ребенок овладевает широким спектром перцептивных действий (вычленяет из объектов наиболее характерные свойства) и к моменту поступления в школу усваивает систему сенсорных эталонов.

Воображение становится произвольным. Ребенок владеет способами замещения реальных предметов и событий воображаемыми, способен к созданию оригинальных образов в разных видах художественно-продуктивной деятельности. На развитие воображения заметное влияние оказывают игра, конструирование, изобразительное творчество, восприятие художественных произведений, жизненный опыт и культурные практики ребенка. Развивается опосредованность и преднамеренность воображения — ребенок может создавать образы в соответствии с целью, условиями, планом действий, способен контролировать и оценивать полученный результат в соответствии с поставленной задачей.

Память становится произвольной, для лучшего запоминания ребенок может использовать специальные мнемонические приемы: группировка материала, сериация объектов, выявление смыслового звена, соотнесение нового и знакомого, повторение и т. д. Эмоционально-насыщенный материал запоминается лучше и легче включается в долговременную память. Наряду с механической памятью развивается смысловая, функционирует эйдетическая память, закладываются основы культурной и исторической памяти.

Внимание к семи годам становится произвольным, что является непременным условием организации учебной деятельности в школе. Повышается объем внимания, оно становится более опосредованным.

Ребенок постепенно теряет непосредственность: он освоил нормы поведения в обществе и пытается им соответствовать. В процессе совместной деятельности ребенок может поставить себя на место другого, по-разному ведет себя с окружающими, способен предвидеть последствия своих слов и поступков. Он начинает скрывать от других людей свои чувства и эмоции, поэтому близкому взрослому и детям иногда трудно его понять. Развитие личности ребенка связано с появлением определенной

линии поведения — ведущими становятся моральные, общественные мотивы. Возникает соподчинение (иерархия) мотивов деятельности и поведения. Формируются новые мотивы — желание действовать как взрослый, получать одобрение и поддержку со стороны других людей (детей и взрослых). Мотивы самоутверждения и самолюбия начинают доминировать в отношениях со сверстниками. Формируется самооценка, появляется самокритичность, внутренняя позиция в общении и деятельности.

Важную роль начинают играть представления о безопасности личности, в т. ч. вопросы о своей уникальности (индивидуальности), самостоятельности, ответственности, свободе поведения и ее границах. Умение подчинять свои действия заранее поставленной цели, преодолевать затруднения, возникающие на пути к ее выполнению, в т. ч. отказываться от спонтанно возникающих желаний в пользу важного дела, анализировать ошибки — всеми этими качествами характеризуется волевое поведение как важнейшее условие готовности ребенка к следованию социокультурным нормам, мотивированному соблюдению правил безопасного общения и поведения в различных ситуациях.

Развитие речи достигает довольно высокого уровня. Расширяется запас слов, обозначающих названия предметов, их признаков и действий. Дети свободно используют в речи синонимы, антонимы, существительные с обобщающим значением. Они начинают задавать вопросы о значении разных слов, понимают переносное значение слов разных частей речи. Речь становится объяснительной: ребенок последовательно и логично излагает события в форме описания, повествования, рассуждения. Особое значение в этом возрасте имеет формирование элементарного осознания речи (своей и чужой). Формируется культура речевого общения. Высокий уровень речевого развития позволяет ребенку довольно точно описать свое физическое состояние (здоров или болен, устал, хочет спать и др.) и настроение (боюсь, волнуюсь, скучаю, грущу, удивляюсь, радуюсь и др.), выявить и проанализировать причины опасностей (витальных, социальных, экологических, дорожных, пожарных, информационных и др.), рассказать о возможных последствиях,

назвать способы преодоления трудностей, связанных с рисками для жизни или здоровья [26].

В целом в старшем дошкольном возрасте расширяются представления и жизненный опыт детей, отношение к здоровью существенно меняется. Но наблюдается смешение понятий «здоровья» и «отсутствия болезни», дети способны определять угрозы здоровью, как от личных действий, так и от окружающей среды. При определенной образовательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением определенных правил, режима, занятий физкультурой и т. д. В этом возрасте дети начинают выделять и психический, и социальный компоненты здоровья. Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Это объясняется недостатком у детей необходимых знаний о здоровом образе жизни, и отсутствием осознанием опасностей нездорового поведения человека.

Стоит отметить, что большая часть здоровьесберегающего поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их подготовкой. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к главной ценности в жизни становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. Таким образом, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции субъекта своего здоровья и здоровья окружающих.

Основы сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста выражаются через существование знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима дня, дозированной двигательной активности) и умений реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (владение культурно-гигиеническими навыками, выполнение зарядки).

Дополняя знание ребенка дошкольного возраста о феномене здорового образа жизни разными, непохожими друг на друга

жизненными ситуациями (в повседневной жизни, дома, в учебе и труде), воспитатель способствует расширению представлений детей о здоровом образе жизни. В процессе становления представлений ребенка дошкольного возраста о здоровом образе жизни определяющим является личный пример значимых взрослых. Воспитательное действие примера определяется возможностью и способностью детей к подражанию. В процессе общения со взрослыми и путем подражания ему дети дошкольного возраста легче усваивают примеры здорового образа жизни.

## **Игры и упражнения для приобщения к здоровому и безопасному образу жизни**

Применение в практике проблемных ситуаций обеспечивает оптимальное сочетание самостоятельной поисковой деятельности детей с усвоением готовых научных выводов. Проблемное обучение направлено на воспитание самостоятельности, развитие логического, рационального и творческого мышления и познавательных способностей. Все ситуации, предлагаемые детям, носят игровой характер, в соответствии с возрастными особенностями дошкольников. Их преимущество заключается в следующем:

- максимальная активность каждого ребенка;
- поддержание устойчивого интереса дошкольников к данной деятельности и высокий эмоциональный фон;
- возможность коллективного и индивидуального использования;
- возможность использования как в ДООУ, так и в семье.

Нами была предложена, отобрана и модифицирована серия игровых проблемных ситуаций, направленных на уточнение и систематизацию знаний об опасных ситуациях, формирование и закрепление новых способов поведения.

Упражнения — многократное повторение ребенком умственных или практических действий заданного содержания. Благодаря упражнениям дети овладевают различными способами умственной деятельности и практическими умениями. Эффективно применение конструктивных и творческих упражнений. Конструктивными называют упражнения, в которых ребенок реализует задачи, аналогичные тем, которые решал под руководством педагога, таким образом, овладевая умением переносить ранее усвоенные способы действий на новое содержание, например, разбирая знакомую проблемную ситуацию, произошедшую при других условиях. Творческие упражнения требуют комбинирования, иного сочетания знаний и умений, которыми уже владеет ребенок. Например, использование известных приемов в нестандартных ситуациях, способы без-

опасного поведения в различных новых местах: на улице, в транспорте, магазинах, учреждениях. Упражнения «Знакомый, свой, чужой», «Разговор по телефону», «Мои адрес и телефон», «Найди свой дом».

Игровые методы и приемы обучения вызывают у ребенка повышенный интерес, положительные эмоции. Это творческая, свободная деятельность, предполагающая проигрывание определенных задач и ситуаций, принятие роли и выбора способа взаимодействия. В игре происходит не только совершенствование и закрепление знаний, но и трансформация, преобразование, оперирование ими в зависимости от игровой ситуации. В процессе игры могут отрабатываться технология общения с незнакомыми людьми, правила телефонной безопасности, поведение в любых опасных ситуациях. Нами разыгрывались сценки или кукольные спектакли по следующим изученным темам. «Безопасное поведение дома». Детям предлагали ситуацию — незнакомый человек пытается проникнуть в дом. Далее дети разбиваются на пары. Кто-то из играющих представляет себе, что он один дома играет в игры, листает книжку или смотрит телевизор, и вдруг звонят в дверь. Другой ребенок будет исполнять роль бандита, который говорит приятным голосом, называет по имени маму и папу, убеждает, что это они его послали, и просит открыть дверь.

Следует специально остановиться на том, что должен отвечать ребенок в этой ситуации и как ему следует себя вести. Выслушав мнения детей по этому поводу, можно предложить им следующие образцы поведения:

— Не нужно подходить к двери, разговаривать с «чужим» человеком.

— Если вступил в разговор, то не говори, что ты дома один. Скажи, что папа спит и просил его не будить, или что папа в ванной или что-нибудь другое. Можно позвонить по телефону соседям или близко живущим родственникам или знакомым и рассказать им, что происходит.

Следует рассмотреть и такую ситуацию, когда чужой человек пытается сам открыть дверь. Педагог спрашивает у детей, что они будут делать в этом случае, и объясняет, что лучше всего позвонить по телефону «02» и вызвать полицейского. Можно

стучать по трубе или батарее отопления, кричать и звать на помощь соседей, звонить им по телефону; открыть окно и звать на помощь прохожих. Все эти действия необходимо проиграть.

*«Телефонная безопасность».* Педагог предлагает различные ситуации, и дети в роли «незнакомца» пытаются заставить нарушить правила хозяина телефона.

1. Незнакомец говорит, что он сотрудник папы, называет хозяина телефона по имени. Мол, папа просил, чтобы ты принял покупки, которые сейчас привезут на машине. Ответ: «Перезвоните отцу на работу». Без уточнений дверь не открывать.

2. Обращается незнакомец с вопросом, дома ли родители. Ответ: «Они заняты. Скажите, кому и куда перезвонить».

3. Незнакомец по телефону спрашивает, какой это номер. Ответ: «А куда вы звоните?»

*Постановка кукольного спектакля.* С помощью кукол дети разыгрывали ситуации общения с незнакомым человеком, поведения в общественных местах, обращения за помощью. Данные формы работы способствуют приобретению практического опыта, обобщению и систематизации полученных знаний. В результате подобной работы у детей формируются, обогащаются и систематизируются представления о социальном окружении с присущими ему опасностями, накапливается социальный и нравственный жизненный опыт, воспитываются личностные качества. Далее представлены упражнения и игры, формирующие безопасное и здоровое поведение для детей старшего дошкольного возраста.

### **«Так и не так»**

*Цель:* учить отличать опасные для жизни ситуации от неопасных.

*Материал:* картинки или фотографии с изображением опасных и безопасных ситуаций, две карточки — с красным и зеленым кружком.

*Правила:* под красную карточку положить картинки с изображением опасных для жизни действий ребенка, под зеленую — неопасных. Может проводиться индивидуально с воспитателем или родителем, или несколько детей играют по очереди, объясняя друг другу свой выбор.

*Примерное содержание картинок:* ребенок читает, разговаривает по телефону, заходит в лифт, один переходит улицу и т. д.

### **«Мы — спасатели»**

*Цель:* закреплять представления об опасных ситуациях.

*Материал:* игровая карта с пустыми окошками, картинки на которых изображены дети в конкретных опасных ситуациях, набор карточек с изображением тех действий, которые необходимо выполнить в той или иной ситуации.

*Ход игры:* на игровую карту взрослый кладет картинку с изображением опасной ситуации. Ребенок рассматривает ее и из всех карточек с изображением действий выбирает правильные и кладет в окошки игровой карты.

### **«Незнакомый человек»**

Многие опасные ситуации возникают потому, что дети нечетко представляют себе, что значит незнакомый человек. Ребенок может считать, что если посторонний человек назвал свое имя, то он автоматически попадает в категорию знакомых и уже не опасен.

*Цель:* познакомить ребенка с понятием «незнакомый человек», рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице, научить ребенка правильно себя вести в таких ситуациях.

*Материал:* цветные карандаши (фломастеры, гуашь, акварель).

*Предварительная беседа:* педагог спрашивает детей, кого, по их мнению, можно считать «своим», близким человеком, а кого — «чужим»; кого можно назвать знакомым, чем знакомый отличается от близкого человека, а чем — от «чужого», постороннего.

Для закрепления точного понимания того, кто является «своим» и «чужим», детей просят изобразить на одном рисунке тех людей, кого они считают «своими» (мама, папа, бабушка, дедушка, братья, сестры, тетя, дядя), а на другом рисунке — «чужих», посторонних людей (продавец в магазине, почтальон, прохожие на улице). Если ребенок помимо членов своей семьи изобразил на первом рисунке кого-то еще, например воспитательницу детского сада, подругу матери, друзей- сверстников, — следует объяснить, что такие люди называются «знакомыми». Это люди, которых ребенок знает, но не так хо-



рошо, как своих родных и близких. Предложите нарисовать их отдельно на третьем рисунке.

### **Игра «Знакомый, свой, чужой»**

Дети встают на небольшом (около полуметра) расстоянии друг от друга, образуя круг. Водящий находится в центре и поочередно бросает мячик каждому ребенку, приговаривая: «Знакомый, свой, чужой», — выделяя интонацией и паузой того, кого нужно назвать. Ребенок, поймавший мяч, называет соответствующего человека и возвращает мяч водящему.

Игра заканчивается тогда, когда все дети без ошибок справятся с заданиями.

*Работа с родителями.* Родителям предлагают поупражняться дома с ребенком в определение незнакомых людей с помощью фотографий и вырезок из газет и журналов. Это могут быть фотографии родственников, соседей, известных людей. Ребенок раскладывает их на две стопки — «свои», «чужие», «знакомые».

*Задание родителям.* Гуляя по улице, заходя в магазины, поликлиники, кинотеатры и другие общественные учреждения, родители показывают детям разных людей и спрашивают, какой это человек: знакомый или не знакомый.

### **«Внешность человека может быть обманчива»**

*Цель:* объяснить ребенку, что приятная внешность человека не всегда означает его добрые намерения.

*Материал:* цветные карандаши (или фломастеры, гуашь, акварель).

У ребенка есть собственные представления о том, какие взрослые могут быть опасными, а какие — нет. Чаще всего дети считают, что:

- это люди с неприятной внешностью, неопрятно одетые;
- мужчины опаснее, чем женщины;
- юноши и девушки, такие веселые и жизнерадостные, вообще не могут быть злыми.

Перед выполнением упражнения следует организовать беседу, задав детям следующее вопросы:

— Почему незнакомый взрослый человек может быть опасен для ребенка?

— Как выглядит опасный человек?

— Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения?

— Кто из вас может рассказать о хорошем человеке (сказочном герое) с непривлекательной внешностью?

— Были ли в жизни у кого-нибудь из вас случаи, когда красивый человек оказывался злым?

Постепенно дети подходят к мысли о том, что незнакомому человеку на улице не следует доверять, даже если он внешне привлекателен.

Затем детям предлагают рассмотреть изображения героев сказок и назвать персонажей:

— с привлекательной внешностью (красивых, хорошо одетых);

— с непривлекательной внешностью (злых, неопрятно одетых, некрасивых);

— добрых (с хорошими намерениями, поступками);

— злых, опасных (с недобрыми намерениями, поступками).

Так дети пробуют догадаться, внешность, каких героев соответствует их намерениям и поступкам, а каких — нет.

### **«Телефонная безопасность»**

*Цель:* обучить детей правилам безопасного общения по телефону.

Даже разговор по телефону может представлять опасность для ребенка-дошкольника, так как он может сообщить важную информацию, например домашний адрес, имена членов семьи, время, когда дома нет взрослых и т. д.

С детьми подробно рассматривают ситуацию: чужой человек звонит по телефону в то время, когда ребенок дома один. Попросите детей рассказать, что они будут отвечать по телефону на вопросы: «Кто еще есть дома? Где родители, как их зовут? Где ты живешь — по какому адресу?»

Рассмотрите с ребятами последствия их ответов, специально выделите опасные. Например, ребенок сообщил свой адрес, а чужой человек пришел и начал звонить в квартиру, уговаривая открыть ему дверь.

Дети должны четко усвоить, что нельзя сообщать по телефону никому свой адрес, говорить, что находишься дома

один, называть свое имя, имена и фамилии родителей. Лучше всего отвечать односложно «да» или «нет», сказать, что родители дома, но сейчас подойти не могут, и положить трубку. На вопросы «Кто это?», «С кем я разговариваю?» не называть своего имени, а поинтересоваться, куда звонит человек или сразу положить трубку. Если человек представляется знакомым родителей и говорит, что скоро приедет, нужно позвонить родителям или родственникам, живущим поблизости, попросить приехать и никому не открывать дверь. Обсудив ситуацию можно проиграть ее в парах «ребенок — взрослый» и «ребенок — ребенок».

*Сценарии:*

— незнакомый человек спрашивает: «Ты дома один?»;

— незнакомый человек спрашивает: «Куда я попал?» или «С кем я разговариваю?»;

— звонит человек, представляется папиным знакомым, говорит, что должен срочно заехать, но потерял адрес;

— как правильно обратиться за помощью.

*Работа с родителями.* Телефон может быть не только источником опасности, но и важным средством защиты ребенка. Даже если ребенок еще не остается дома один, обучение обращению с телефоном стоит начинать еще в дошкольном возрасте. Дома стационарный телефон должен находиться в доступном для ребенка, удобном месте. Даже если ребенок знает телефоны необходимых служб наизусть, лучше все необходимые номера написать на листе и поместить около телефонного аппарата. Для ребенка дошкольника удобнее будет около каждого номера поместить соответствующий рисунок. Например, напротив 01 — огонь, 02 — полицейского, 03 — красный крест, напротив номера телефона мамы — фотографию мамы. Так ребенок в сложной ситуации, вспомнит номер необходимой службы и сможет связаться с родителями. Такую памятку можно изготовить вместе с родителями на мастер-классах, собраниях, совместных занятиях.

В дальнейшем необходимо отработать алгоритм телефонного звонка и разговора. Даже в сложной ситуации, если ребенок напуган и растерян, он должен уметь вызвать помощь и внятно объяснить, что происходит.

### **«Безопасное поведение в подъезде. Пользование лифтом»**

*Цель:* дать детям представление о правилах безопасности в лифте.

Ребенок дошкольного возраста может пользоваться лифтом только в сопровождении взрослых. Однако с основными правилами поведения стоит начать знакомить еще в дошкольном возрасте, особенно если семья проживает в многоэтажном доме.

*Задание для родителей.* Родители во время поездок на лифте объясняют назначение всех кнопок, показывают, как связаться с диспетчером. Наибольшую сложность, представляют ситуации, связанные с совместными поездками с незнакомыми людьми. Подобных ситуаций следует избегать всеми возможными способами. Ребенок должен твердо усвоить, что нельзя ехать в лифте ни с пожилыми людьми, ни с женщинами, ни с соседями. Не садиться в лифт с незнакомцем — правило не только для детей, но и для взрослых тоже. Поэтому родителям важно действовать собственным примером и никогда не заходить в лифт со случайными попутчиками, особенно на глазах у ребенка.

### **«К кому можно обратиться за помощью, если ты потерялся на улице»**

*Цель:* дети должны усвоить, что если они потерялись на улице, то обращаться за помощью можно не к любому взрослому, а только к полицейскому, продавцу, кассиру.

*Обсуждение.* Педагог задает детям следующие вопросы: терялся ли кто-нибудь из ребят, что он при этом чувствовал, как выходил из положения, к кому надо обращаться, если потерялся. Оказавшись в подобной ситуации, дети-дошкольники легко пугаются, убегают или идут за любым человеком, который пообещает помочь и отвести к родителям. Главное — внушить детям, что необходимо сохранять спокойствие, ситуация вполне разрешима при правильном поведении. Например, можно разобрать ситуации: ребенок потерялся в торговом центре, цирке, театре или транспорте.

*Задание родителям.* Посещая с ребенком какие-либо общественные места, обращайтесь его внимание на тех лиц, к которым можно обратиться за помощью. В транспорте это может быть кондуктор, в магазине — кассир, в кинотеатре — администратор и т. д. Если родители часто бывают с ребенком в каком-либо

определенном месте, стоит выбрать место встречи, в котором родители и ребенок будут друг друга ждать.

*Рекомендации для родителей:* пришить на одежду ребенку бирку с именем и телефоном родителей.

### **«Мои адрес, телефон»**

*Цель:* дети должны запомнить и твердо знать свой адрес или хотя бы уметь обозначать ориентиры, которые помогут найти их место жительства (где находится и как выглядит дом, что расположено поблизости).

*Материал:* цветные карандаши, фломастеры.

На предыдущем занятии обсудили, к кому именно можно обращаться за помощью, если ребенок потерялся. Педагог предлагает представить детям такую ситуацию: они оказались одни вдали от дома, увидели полицейского и подошли к нему. Им надо объяснить, где они живут, как выглядит их дом, в каком подъезде, на каком этаже находится их квартира. Данная ситуация проигрывается с каждым ребенком. Дети стараются вспомнить, какие магазины, кинотеатры и другие объекты расположены рядом, какие трамваи, автобусы или троллейбусы останавливаются недалеко от дома. Что может еще помочь правильно найти их дом? Затем дети с максимальными подробностями пробуют нарисовать свой дом, указать местоположение подъезда, окон квартиры. При работе важно обратить внимания детей на другие дома и бытовые объекты, находящиеся около их дома, прорисовать их и отметить их расположение по отношению к своему дому. В заключение предложите детям, которые знают свой адрес и телефон, вместе с вами написать их на нижней части страницы.

К подобным упражнениям особо важно привлекать родителей. Рисование можно провести совместно, а если такой возможности нет, показать родителям детские рисунки. Возможно, они внесут свои поправки или уточнения. Если кто-либо из детей не очень правильно изобразил свой дом или допустил другие ошибки, родители могут вместе с ними воспроизвести это задание с большей точностью.

Родителям помогают ребенку запомнить название ближайших к дому станции метро, кинотеатра, магазина, любого другого примечательного объекта.

### **Игра «Всеми свое время»**

*Задачи:* систематизировать знания детей о здоровом образе жизни, правильном режиме дня, развивать логическое мышление.

*Оборудование:* картинки с иллюстрациями к режиму дня (зарядка, завтрак, прогулка, обед, сон час и др.).

*Ход игры:* воспитатель демонстрирует детям картинки и вдруг обнаруживает, что они перепутаны, и предлагает разложить картинки по порядку, так как должны проходить режимные мероприятия по времени.

### **Игра «Оденем куклу на прогулку»**

*Задачи:* закреплять знания детей о сезонной одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, структурировать представления детей о здоровье, развивать произвольную память, логическое мышление.

*Оборудование:* бумажные куклы с различной одеждой.

*Ход игры:* воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей надеть, сейчас осень и на улице дождливо (предлагаются различные погодные ситуации).

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

### **Игра «Азбука здоровья»**

*Задачи:* структурировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать когнитивные процессы.

*Оборудование:* иллюстрации к теме «Здоровый образ жизни».

*Ход игры:* играть может один ребенок или несколько человек. Воспитатель называет правило (например, делать зарядку, заниматься физкультурой), а ребенок находит карточку — иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребенок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

### **Игра «Полезные продукты»**

*Задачи:* структурировать знания о пользе овощей и фруктов, уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

*Оборудование:* тарелка с нарезанными овощами, фруктами.

*Ход игры:* воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-

то овоща, фрукта и задает вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «С чем можно сравнить?», «На что похож?».

### **Игра «Что нам полезно, что вредно?»**

*Задачи:* структурировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своем здоровье, развивать когнитивные процессы.

*Оборудование:* картинки с изображением различных продуктов, две корзинки.

*Ход игры:* воспитатель напоминает детям, что для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. И предлагает вспомнить, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям распределить картинки по двум корзинам. В одну корзинку дети складывают полезные продукты и объясняют свой выбор, в другую — продукты, вредные для здоровья.

### **Игра «Что делать если простудились?»**

*Задачи:* закреплять навыки личной гигиены, использования носового платка, учить, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться.

*Оборудование:* одноразовые носовые платочки.

*Ход игры:* педагог спрашивает детей, зачем людям нужен носовой платок?

Далее детям предлагаются различные ситуации, которые они разыгрывают: что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть; что делать, если чихает кто-то рядом.

### **Игра «Отгадай правило»**

*Задачи:* структурировать знания о культурно-гигиенических правилах, закреплять навыки (мытьё рук, умывание, одевание, уход за зубами, волосами), а также развивать умение демонстрировать эти движения при помощи мимики и жестов и отгадывать по показу.

*Ход игры:* педагог демонстрирует, используя мимику, движения, жесты, какое-либо действие, а дети отгадывают. Затем

можно поменяться ролями, дети изображают, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т. д.), а педагог отгадывает. При игре важно соблюдать последовательность выполнения определенных операций.

### **Игра «Органы чувств человека»**

*Задачи:* формировать представления об органах чувств человека (обоняние), развивать способность исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.

*Оборудование:* емкости с различными запахами (корица, лимон, чеснок...).

*Ход игры:* воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?
- Где можно почувствовать такой запах?
- Зачем человеку чувствовать запахи?

### **Игра «Тело человека»**

*Задачи:* структурировать элементарные знания об организме человека, упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, развивать когнитивные процессы.

*Оборудование:* картинки с изображением человека, карточки-накладки.

*Ход игры:* педагог называет какую-либо часть тела, дети ищут ее среди карточек и закрывают ей картинку. Или педагог демонстрирует карточку, ребенок называет нарисованную часть тела и кладет на картинку.

### **Игра «Посылка из Африки»**

*Задачи:* продолжать формировать знания об организме человека, учить узнавать, предметы по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь, упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху, развивать сенсорные процессы.

*Оборудование:* посылка с овощами, фруктами.

*Ход игры:* играют 4 человека. Воспитатель говорит, что пришла посылка из Африки, в ней может быть или овощ, или фрукт. Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в данной посылке. Одну ребенку предлагается опустить руку в посыл-



ку и осязательно определить ее содержимое. Другому — попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвертому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает.

### **Игра «Наши помощники»**

*Задачи:* формировать знания об органах чувств человека (слух), развивать слуховое восприятие, способность исследования предметов с помощью органа слуха.

*Оборудование:* музыкальные инструменты.

*Ход игры:* педагог за ширмой издает звуки на различных музыкальных инструментах, дети определяют музыкальные звуки. Затем воспитатель и дети обсуждают, что помогло им услышать разные звуки, зачем человеку нужны органы слуха.

### **Игра «Если кто-то заболел»**

*Задачи:* структурировать знание о том, что при травме, приступе, обострении заболевания необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103» или «112», потренироваться в вызове врача по телефону.

*Оборудование:* телефон.

*Ход игры:* педагог объясняет, что при внезапном и остром недомогании или травме можно вызывать врача, скорую медицинскую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом. Ребенок звонит по телефону, педагог исполняет роль диспетчера. Действуем по следующему алгоритму: сначала набираем телефонный номер и называем по порядку фамилию, имя, адрес, возраст, симптомы.

### **Игра «Опасность в нашем доме»**

*Задачи:* формировать самосохранительное поведение, структурировать сведения и представления о предметах, которые могут быть причинами возникновения опасных ситуаций, воспитывать чувство взаимопомощи.

*Оборудование:* различные предметы домашнего обихода (ножницы, игольницы, вилки, ложки, бытовые инструменты).

*Ход игры:* педагог предлагает детям рассмотреть предметы, а дети за это время находят те предметы, которые, на их взгляд,

могут представлять опасность при определенных условиях. Затем каждый ребенок комментирует, почему он сделал такой выбор.

### **Игра «Опасно — безопасно»**

*Задачи:* формировать самосохранительное поведение, учить детей выбирать безопасных предметов для игр по иллюстративному материалу, закреплять знания о том, какие предметы безопасны в обращении и подходят для игр.

*Оборудование:* изображения различных предметов быта (представляющих опасность и нет), две корзины.

*Ход игры.* Педагог предлагает детям распределить картинки по двум корзинкам. В одну корзину дети отбирают картинки с изображением предметов, с которыми безопасно можно играть, во вторую корзину — картинки с изображением предметов, с которыми играть может быть опасно, и объясняют свой выбор.

### **Игра «Помощники»**

*Задачи:* формировать самосохранительное поведение, структурировать представления об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях, развивать когнитивные процессы, воспитывать стремление помогать тем, кто попал в беду.

*Оборудование:* картинки, на которых изображены дети в конкретных опасных ситуациях дома, во дворе, на улице, набор карточек с изображением тех действий, которые необходимо выполнить в той или иной ситуации.

*Ход игры:* воспитатель на стол кладет картинку с изображением опасной ситуации, ребенок рассматривает ее и из всех карточек с изображением действий выбирает две правильные, последовательно раскладывает их.

### **Игра «Что мы знаем о вещах»**

*Задачи:* расширять и систематизировать представления детей о правилах безопасного поведения в быту, развивать когнитивные процессы, воспитывать чувство сотрудничества.

*Оборудование:* иллюстрации с изображением незначительных повреждений пореза, ожога, ушиба, картинки с изображением различных бытовых предметов.

*Ход игры:* в игре принимают участие несколько детей, каждый из них берет себе по картинке с изображением «травмы». Педагог поднимает картинку с изображением предмета. Играющие дети пытаются догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей карточкой и взять картинку. Необходимо побуждать ребенка объяснить свой выбор, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила общения с ними.

### **Игра «Опасные и безопасные животные»**

*Задачи:* учить безопасному поведению при встрече с животными, структурировать знания о правильном поведении и общении с животными.

*Оборудование:* иллюстрации, две корзинки.

*Ход игры:* педагог предлагает ребенку несколько картинок. На картинках изображены дети в опасных и безопасных ситуациях. Например, ребенок подходит к собаке, гуляющей без поводка и намордника. Ребенок выбирает любую, рассматривает и рассказывает, что на ней изображено, правильно или неправильно здесь поступает ребенок.

### **Игра «Растения друзья и растения враги»**

*Задачи:* закрепить знания о растениях опасных и полезных для человека.

*Оборудование:* картинки с изображением ромашки, подорожника, календулы, лютика, ландыша, обыкновенного багульника и др. Важно показать детям те ядовитые растения, которые растут в средней полосе России. При определенных условиях можно продемонстрировать гербарий.

### **Игра «Полезные растения»**

*Задачи:* упражнять детей в определении по виду и запаху полезных и безопасных растений листьев мяты, цветков, ромашки, черемухи.

*Оборудование:* листьев мяты, цветков, ромашки, черемухи.

*Ход игры:* воспитатель предлагает детям понюхать листья мяты (цветки ромашки, черемухи). Определить растение по запаху. Рассказать о свойствах и значении этих растений. До проведения игры необходима пропедевтическая работа.

### **Игра «Если ты поранился»**

*Задачи:* познакомить детей с элементарными приемами оказания первой медицинской помощи.

*Оборудование:* карточки с наиболее распространенными бытовыми травмами, карты со способами оказания помощи.

*Ход игры:* педагог предлагает детям выбрать карточки для оказания первой медицинской помощи при резаной ране, ожоге, ушибе и последовательно их выложить (промыть рану, наложить стерильную повязку, вызвать врача). До проведения игры также необходима пропедевтическая работа.

### **Игра «Опасные грибы»**

*Задачи:* закреплять знание съедобных и несъедобных грибов, умение различать их по внешнему виду на картинке и муляжах.

*Оборудование:* картинки или муляжи съедобных и несъедобных грибов.

*Ход игры:* картинки или муляжи разложить в разных местах. Детям предлагается собрать в корзинку съедобные грибы. Перед игрой проводится пропедевтическая работа по ознакомлению детей с некоторыми грибами, объяснения потенциальной опасности любого незнакомого гриба. До проведения игры необходима пропедевтическая работа.

### **Игра «Умею — не умею»**

*Задачи:* обращать внимание детей на особенности своего организма, совершенствовать коммуникативные умения.

*Оборудование:* мяч.

Педагог бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

### **Игра «Найди опасные предметы»**

*Задачи:* формировать самосохранительное поведение, закреплять знания о предметах, небезопасных для жизни и здоро-

вья; научить самостоятельно делать выводы о последствиях неосторожного обращения с ними.

*Оборудование:* нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

— Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место.

— Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара.

— Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства — они ядовиты.

— Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку.

— Опасно одному выходить на балкон.

### **Игра «Мой день»**

*Задачи:* рассказать о режиме дня, учить объяснять и доказывать свою точку зрения, учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

*Оборудование:* 3–4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (*от утреннего подъема до укладывания спать вечером*), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Конкурс «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребенок продолжает.

Вариант 3. «Найди ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив ее в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### **Игра «Опасно — не опасно»**

*Задачи:* формировать самосохранительное поведение, учить детей отличать опасные жизненные ситуации от неопасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации, за-

креплять знание правил безопасного поведения, воспитывать чувство взаимопомощи.

*Оборудование:* набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуаций, карточки разных цветов (*красного, белого и желтого*) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребенок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т. д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (*наглядной или словесной*) ситуации для жизни и здоровья, поднять определенную карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую — если опасность может возникнуть при определенном поведении, и белую — если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

### **Игра «Если сделаю так»**

*Задачи:* формировать самосохранительное поведение, структурировать знания детей о том, что в каждой ситуации может быть два выхода: один — опасный для здоровья, другой — ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать когнитивные процессы.

*Оборудование:* набор поощрительных предметов — фишек, звездочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (*угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью*) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...» или «Опасности не будет, если я сделаю...». Дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую — если опасность может возникнуть при определенном поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга,

желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

### **Игра «Путешествие в страну здоровья»**

*Задачи:* формировать самосохранительное поведение, закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

*Оборудование:* игровое поле с наклеенными иллюстрациями, кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик, на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперед настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребенок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при некоторых распространенных заболеваниях: насморке, кашле, высокой температуре. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном — делает следующий. Когда фишка оказывается на зеленом кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном — переставляет фишку на три хода вперед. Побеждает тот, кто первым доберется в страну здоровья.

### **Игра «Полезная и вредная еда»**

*Задачи:* закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

*Оборудование:* картинки зеленого и красного цвета, предметные картинки с изображением продуктов питания (*пирожное, газированная вода, копченая колбаса, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, творог, сок, овощи, фрукты*), поощрительные значки (*вырезанные из цветного картона фигурки*).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую картинку положить картинки с полезной едой, а под красную — с вредной. Дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

### **Игра «Пищевое лото»**

*Задачи:* формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

*Оборудование:* три большие карты с кармашками (*витамины, белки, жиры*), маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (*32 шт.*), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины: морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (*по типу лото*).

### **Игра «Что ты знаешь»**

*Задачи:* рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать когнитивные процессы.

*Оборудование:* мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель-водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (*например, о сердце*)?» Ребенок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

### **Игра «Как вырасти здоровым»**

*Задачи:* структурировать знания и представления о здоровом образе жизни, формировать внимательность, быстроту реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из семи картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья:

- 1) гигиена,



- 2) двигательная активность,
- 3) здоровое питание,
- 4) прогулки,
- 5) сон,
- 6) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми,
- 7) помощь взрослым (*уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе*).

Педагог показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: девочка расчесывает волосы, мальчик моет руки, мальчик обедает, дети играют в подвижные игры.

### **Игра «Соберем рюкзак в дорогу»**

*Задачи:* расширять представления детей о предметах, которые могут принести пользу в экстренных ситуациях в природе, о правильных действиях в конкретных ситуациях развивать сообразительность.

*Материал и оборудование:*

— картинки с изображением предметов, которые можно взять в поход на природу.

*Ход игры:* каждый ребенок выбирает карточку с предметом, который он хочет взять с собой, и объясняет, с какой целью этот предмет может помочь в трудной ситуации.

### **Игра «Буду осторожен в природе»**

*Задачи:* закреплять представления детей об опасных ситуациях в природе, учить правилам безопасного поведения, развивать память, воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему.

*Оборудование:* картинки с изображением детей в опасных ситуациях в природе.

*Ход игры:* картинки разложены на столе изображением вниз. Ребенок выбирает картинку, рассматривает и рассказывает о том, что на ней изображено и почему такое случилось с ребенком.

### **Игра «Природа и человек»**

*Задачи:* закреплять, систематизировать знания детей о том, что создано человеком и что дает человеку природа.

*Игровые правила.* Отвечать можно только после того, как поймал мяч. Назвавший предмет, бросает мяч другому участнику.

*Игровые действия.* Бросание и ловля мяча. Кто не может вспомнить, пропускает свой ход, ударяет мячом о пол, ловит его, а затем бросает водящему.

*Ход игры.* Воспитатель проводит с детьми беседу, в процессе которой уточняет их знания о том, что окружающие нас предметы или сделаны руками людей, или существуют в природе, и человек ими пользуется. Например, лес, уголь, газ существуют в природе, а дома, заводы, транспорт создает человек.

«*Что сделано человеком?*» — спрашивает воспитатель и передает одному из играющих какой-либо предмет (*или бросает мяч*). После нескольких ответов детей он задает новый вопрос: «*Что создано природой?*»

В ходе игры воспитатель проводит с детьми небольшую беседу о том, что человек использует природу для того, чтобы лучше жилось людям, и в то же время бережно относится к природе: охраняют леса от пожаров, очищают пруды, озера и реки, охраняют животных и птиц.

### **Игра «Назови причины пожара»**

*Задачи:* формировать знания о причинах пожара. Развивать внимание, память, речь. Воспитывать ответственность.

*Ход игры:* из предложенных воспитателем сюжетных картинок (дети собирают осенние листья, дети вешают горящие свечи на елку, мальчик в шкафу играет спичками, дети поливают цветы и т. д.) ребенок должен выбрать те ситуации, которые могут стать причиной пожара и аргументировать свой ответ, за что получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется больше фишек к концу игры.

### **Игра «Выбери нужное»**

*Задачи:* формировать знания детей о предметах, необходимых при тушении пожара, правилах их использования. Закреплять знания о предметах, которые могут вызвать пожар. Развивать речь, память, логическое мышление. Воспитывать чувство ответственности.

*Ход игры:* ребенку предлагается набор предметных картинок (огнетушитель, ведро с водой, телевизор, телефон, ящик с песком, электророзетка, пожарный шланг, керосиновая лампа, шлем пожарного, зажигалка, газовая плита, противогаз), из которых он должен выбрать используемые при тушении пожаров и являющиеся причиной возникновения пожара. Правильно ответивший получает фишку. Выигрывает игрок, получивший большее количество фишек.

### **Игра «Чего нельзя делать на морозе»**

*Задачи:* дать детям знания о том, что железные предметы зимой очень опасны, что нельзя к ним прикасаться языком, губами и голыми руками, научить заботиться о своей безопасности, предупредить несчастный случай.

*Оборудование:* сюжетная картина.

*Ход игры.* Рассматривание и обсуждение сюжетной картины. Объяснение, почему так случается зимой с железными предметами.

Помочь запомнить правила:

— Никогда зимой не прикасайся языком, губами и голыми руками к железным предметам! Они приклеятся, и не оторвать. Это очень опасно для здоровья.

— Не отрывать с силой, если несчастье все-таки с тобой случилось.

— Звать на помощь взрослого, если с кем-то из твоих товарищей произошло такое.

*Проведение опыта:* показать на улице, как мокрая тряпочка приклеивается к металлическому предмету и не отрывается.

### **Игра «Зимой одевайся теплее»**

*Задачи:* учить детей без напоминания взрослых одеваться зимой потеплее, соблюдать правила нахождения зимой на улице, чтобы не простудиться, учить детей бережно относиться к своему здоровью.

*Оборудование:* сюжетная картина с изображением двух мальчиков — один играет в различные игры, а второй сидит.

*Ход игры*

1. Рассматривание картины.

Вопросы к детям:

— Что изображено на картинке?

— Кто из мальчиков поступил правильно? Почему?

— А что случилось со вторым мальчиком? Как это произошло?

— Что нужно делать теперь?

— А как мы ведем себя на улице в холодную погоду?

— Что нужно делать, чтобы не переохладиться и простудиться?

2. Составление рассказов из жизненного опыта детей [22].

# Диагностический инструментарий по определению форсированности представлений о здоровом образе жизни

## Методика «Что я знаю о своем организме» (автор С. Е. Шукшина)

*Цель:* выявить уровень знаний о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста.

Методика проводится в форме беседы.

*Вопросы для детей:*

1. Из чего состоит тело человека?
2. Представь себе, что у тебя есть волшебный аппарат, который можно приложить к животу и посмотреть, что там находится. Что там будет?
3. Нужно ли заботиться о своем организме? Чем и как ты ему помогаешь?
4. Нужна ли нам боль? Она помогает людям жить или мешает? Что было бы с человеком, если бы он не чувствовал боли?
5. Какая твердая, прочная конструкция находится внутри тела человека и защищает организм от травм?
6. Если предположить, что скелет «убежал» из твоего тела, не оставив ни одной косточки, то:
  - а) твое тело осталось бы прежним или стало другим?
  - б) ты бы смог жить без скелета? почему?
7. Что заставляет двигаться твой скелет?
8. Что могут делать мышцы?
9. Что такое сердце?
10. Для чего человеческому организму необходимо сердце?
11. Для чего человеческому организму нужна кровь?
12. В каком состоянии находится кровь человека — в неподвижном состоянии или в постоянном движении:
  - а) когда ты ходишь, бегаешь?
  - б) когда ты сидишь?
  - в) когда ты лежишь (спишь)?

13. Для чего человек дышит?
14. Куда попадает воздух после того, как ты вдохнул его носом?
15. Для чего человеку нужно питаться?
16. Куда попадает пища и что с ней происходит после того, как ты взял ее в рот?
17. Что такое головной мозг и где он находится?
18. Для чего нам нужен мозг, как он помогает человеку?
19. Как ты думаешь, люди устроены одинаково или каждый по-разному (по-своему)?
20. Кто такие инвалиды? Как и чем мы им можем помочь?
21. Что такое болезнь? Почему люди болеют?
22. Что ты должен делать, как себя вести, чтобы:
  - а) быть здоровым и никогда не болеть?
  - б) не стать причиной болезни других людей?

**Методика «Неоконченные предложения»,  
«Картина моего здоровья» (с использованием рисования)  
(автор В. А. Деркунская)**

*Цель:* определить сформированность ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью других людей, здоровому образу жизни.

Методика проводится устно. Воспитатель начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой появившейся мыслью. Между вопросами можно сделать паузу, перерыв, если ребенок устанет или начнет отвлекаться. Временные рамки не ограничены.

**Опросник «Мотивации здорового образа жизни  
старших дошкольников»**

*Цель опросника:* изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, определить наличие знаний и представлений детей о здоровье человека.

Вопросы для беседы:

1. Как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? Знаешь ли ты таких детей?
2. Как, по-твоему, быть здоровым — это хорошо или плохо? Почему?

3. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?

4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?

5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?

6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряшливым? Что может случиться с такими детьми?

7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?

8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?

9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?

10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?

11. Знаешь ли ты, когда человеку было больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

Беседа оценивается по следующим критериям.

*Высокий уровень мотивации ребенка к здоровому образу жизни*

Ребенок заинтересован в теме беседы, охотно взаимодействует с взрослыми и сверстниками. Ребенок способен вести содержательную беседу, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. В ходе ответов на вопросы ребенок дает логичные ответы и предлагает адекватные решения. И решения, и ответы на вопросы ребенок может прокомментировать, охотно аргументирует их. Ребенок обладает некоторыми здоровьесберегающими знаниями, умениями, навыками, соответствующими его возрасту.

Проявляемые ребенком знания, умения, навыки закреплены и отражены в его опыте, самостоятельно демонстрируются в его поведении в повседневной жизни. Не видно расхождений между знаниями, умениями, навыками и реальным поведением ребенка. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. У ребенка сформирована или ак-

тивно формируется мотивация к здоровому образу жизни, обнаруживается понимание ценности жизни и здоровья. Его представления носят конкретный характер.

*Средний уровень мотивации ребенка к здоровому образу жизни*

Ребенок также проявляет некоторый интерес к здоровью, участвует в беседах и других формах взаимодействия со взрослыми, посвященных обсуждению здоровья, здорового образа жизни. Но интерес ребенка проявляется только в созданных для него взрослым видах деятельности. Некоторые вопросы позволяют ему проявляться активнее в общении со взрослым, в решении проблемных ситуаций. В процессе работы ребенок чаще всего дает разумные ответы и предлагает подходящие решения. Допускает отдельные ошибки, но они не носят системного характера. Ребенок не всегда сам удовлетворен своими ответами. Свои ответы ребенок зачастую не может прокомментировать, испытывает затруднения при объяснении. Частично обнаруживаемые ребенком знания, умения, навыки закреплены и отражаются в его опыте, наблюдаются в его поведении. Но, вероятно, знания, умения, навыки глубже, полнее и качественнее, чем реальное поведение дошкольника, имеют тенденцию не отражаться в нем (то есть ребенок знает, как правильно поступить, но не делает этого в реальной жизни).

Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется здоровьесберегающая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о здоровьесберегающей избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных задач. Мотивация к здоровому образу жизни пока неустойчива, проявляется иногда.

*Низкий уровень мотивации ребенка к здоровому образу жизни*

Ребенок не проявляет интереса к здоровью, не интересуется содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвященных здоровью, здоровому образу жизни, или имеет неустойчивый, слабый интерес, который проявляется только в индивидуальном взаимодействии



педагога с ребенком, и требует постоянной активизации и направленности через специально организованные виды детской деятельности. На большинство вопросов дает нелогичные ответы, допуская ошибки, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Некоторые ответы все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность здоровьесберегающих представлений. У ребенка не сформирована здоровьесберегающая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни, не задумывается об этом, не понимает ценности и значения здорового образа жизни.

### **Раздел «Здоровый человек»**

*Цель:* изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

*Вопросы для собеседования:*

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?

2. Как, по-твоему, быть здоровым — это хорошо или плохо? Почему?

3. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?

4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?

5. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?

### **Раздел «Человеческий организм»**

*Цель:* изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

1. Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело? Задание для ребенка с использованием дидактической игры «Собери человека». Предлагается дошкольнику из отдельных составляющих частей тела человека собрать целостную фигуру. По ходу игры воспитатель задает дополнительные вопросы (как называется эта часть, для чего нужна?).

2. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?

3. Зачем человеку нужна кровь?

4. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? (использование схемы-таблицы «Внутреннее строение человека»)

5. А как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?

*Высокий уровень.* Ребенок владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы по диагностике дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя здоровьесберегающую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления носят целостный характер.

*Средний уровень.* Ребенок отчасти владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы диагностики ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется здоровьесберегающая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о здоровьесберегающей избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

*Низкий уровень.* Ребенок слабо владеет здоровьесберегающим содержанием, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов диагностики ребенок дает не адекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает со-

всем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность здоровьесберегающих представлений. У ребенка не оформлена здоровьесберегающая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни, не задумывается об этом, не понимает ценности и значения здорового образа жизни.

Результаты оформляются в таблицу (табл. 2).

*Таблица 2*

### **Результаты исследования**

Направленность отношения	№ предложения	Детские суждения (комментарии)
1. Отношение к здоровью в целом		
2. Отношение к своему здоровью		
3. Отношение к болезни		
4. Отношение к опасным для здоровья ситуациям		
5. Направленность желаний о здоровье		

Необходимо также обращать внимание на эмоциональность детских высказываний, этот параметр также является своего рода показателем отношения к здоровью, переживаний, связанных с ним.

Обработка результатов требует индивидуального подхода, учета жизненного опыта ребенка, его личностных особенностей и возможностей [12].

### **Диагностические задания «Наши привычки» (автор О. В. Дыбина)**

*Цель:* исследовать умение детей оценивать социальные привычки, связанные со здоровьем, потреблением и окружающей средой.

Исследование включает 5 серий заданий.

За каждый правильный ответ или действие ребенок получает +.

Таблица 4

Задание	Баллы	Итоги
<p>Серия 1. «Назови знак»  Материал: пять природоохранных знаков.  Инструкция: ребенку показывают любой знак и предлагают, назвать этот знак и объяснить о чем он говорит</p>		
<p>Серия 2. «Звуковые сигналы»  Материал: пять картинок с изображением предметов, которые при необходимости могут издавать звуковые сигналы: будильник, чайник, телефон, поезд, машина со специальными сигналами).  Инструкция: ребенка просят рассмотреть картинки и задают вопросы: «Скажи, о чем предупреждают и сообщают звуковые сигналы этих предметов и машин? Какие привычки могут быть связаны с ними?»</p>		
<p>Серия 3. «Что полезно и что вредно для кожи»  Материал: 5 карточек — трава, осколки стекла, панамка, булавка, спички.  Инструкция: ребенку предлагается рассмотреть эти предметы. «Расскажи, какую пользу или какой вред могут принести ко-</p>		

Задание	Баллы	Итоги
же изображенные предметы»		
<p>Серия 4. «Что мы вдыхаем»</p> <p>Материал: 5 картинок: выхлопной газ, табачный дым, лакокрасочные вещества, заводские трубы, непроветренное помещение.</p> <p>Инструкция: ребенку дают следующую инструкцию: «Объясни, какое влияние на человека оказывает каждое изображенное явление»</p>		
<p>Серия 5. «Полезные продукты»</p> <p>Материал: таблица с полезными и вредными продуктами.</p> <p>Инструкция: ребенку дают следующую инструкцию: «Отметь красной фишкой полезные для здоровья продукты»</p>		

### **Результаты исследований**

*3 балла*

Ребенок самостоятельно без помощи взрослого набрал 20–25 плюсов за правильные ответы и действия по всем сериям заданий.

*2 балла*

Ребенок при незначительной помощи взрослого получил 14–19 плюсов за правильные ответы и действия по всем сериям заданий.

*1 балл*

Ребенок даже при значительной помощи взрослого набирает не более 13 плюсов [28].

**Методика «Здоровье и болезнь»**  
**(авторы: О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов)**

Рисуночная методика направлена на выявление у детей старшего дошкольного возраста степени сформированности представлений о здоровье и болезни, характера их эмоционального отношения к проблемам здоровья.

*Цель:* определить степень сформированности представлений о здоровье и характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.

*Материалы:* чистый лист бумаги А4, набор 7–10 цветных карандашей или набор красок.

*Инструкция:* на одном листе, разделив его на две части, нарисуй «здоровье» и «болезнь», как ты их себе представляешь.

Основные требования к проведению тестирования: не уточнять и не детализировать данную инструкцию для детей, используя формулировку: «Рисуй, как умеешь и как думаешь сам(а)»; не проявлять своего отношения к здоровью и болезни, чтобы не оказать влияние на процесс деятельности детей; не оказывать помощь детям при разделении листа на две части, которые могут быть неравными.

*Основные показатели.*

1. Степень детализации изображения (какая часть рисунка детализирована и прорисована более тщательно). Указывает на уровень дифференцированности и сложности представлений о здоровье и болезни, а также на степень их общей эмоциональной значимости для ребенка.

2. Сюжетность и динамика рисунка (статическое изображение или развернутое изображение каких-либо действий). Выявляет активную или пассивную позицию по отношению к здоровью и болезни.

3. Богатство цветовой гаммы, предпочтение отдельных цветов. Позволяет определить характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.

4. Оригинальность (специфичность) изображения, использование особой символики. Позволяет выявить степень влияния устойчивых представлений о здоровье на восприятие ребенка, которое может выражаться как в стереотипизации изображения

(«красный крест»), так и в оригинальном символическом творчестве («аллегорические изображения», например женская фигура с атрибутами целительства).

#### 5. Система оценки детских рисунков

Изображения «здоровья» и «болезни» оцениваются отдельно.

Высокий уровень представлений: четкая детализация и прорисованность изображений. Рисунок яркий, объемный, сюжетный, оригинальный.

Средний уровень представлений: рисунки лишь частично детализированы, в изображении используется небольшое богатство цветовой палитры (два-три цвета). Сюжет и динамика рисунка не раскрыты, наблюдается отсутствие символики.

Низкий уровень представлений: уровень детализации рисунков низкий, сюжет отсутствует. В основном используется один цвет.

### **Методика И. М. Новиковой «Проблемные ситуации для детей старшего дошкольного возраста»**

#### *Проблемная ситуация «Помоги другу стать здоровым»*

Методика нацелена на исследование представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Воспитатель предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог спрашивает, здоров ли ребенок, как себя чувствует; выражает радость тому, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Саша очень не любит болеть. Он просил узнать у других ребят, что надо делать, чтобы быть здоровым». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отправим в подарок Саше». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

#### *Проблемная ситуация «Совершаем покупки»*

Задание направлено на исследование представлений о полезных для здоровья предметах. Товары представляют разные

полезные и вредные для здоровья предметы. Например, зубная щетка, паста, кукла, самокат, мяч, конфеты, жвачка и т. д. Педагог показывает на представленные на столе предметы и поясняет ребенку, что это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Предлагается выбрать те товары, которые будут полезны для здоровья, и объяснить свой выбор. Педагог фиксирует в протоколе последовательность выбора ребенком предметов и его объяснения.

#### *Проблемная ситуация «Необычное угощение»*

Задание направлено на исследование 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 недоброкачество продукта. В этом случае «угощение» у ребенка забирают, разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу и заменяют «угощение» полноценным продуктом.

#### *Проблемная ситуация «Отдыхаем с пользой»*

Задание направлено на исследование 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 нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

*Проблемная ситуация «Полезная для здоровья покупка»*

Задание направлено на исследование 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.

*Проблемная ситуация «Больница»*

Ситуация специально организована для исследования отношения к роли больного.

Ребенку предлагают поиграть в «больницу», выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.

*Проблемная ситуация «Телевизор дома»*

Ситуация организована для исследования 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.

### *Проблемная ситуация «Компьютерные игры»*

Ситуация организована для исследования представлений о влиянии на здоровье компьютерных игр.

Ребенку предлагают совместно с педагогом подготовить атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин». Во время этой деятельности педагог открывает коробку, в которой находятся диски с компьютерными играми и клавиатура компьютера. Выясняет желание ребенка приобрести эти вещи в «магазине», предпочтения при выборе игр, уточняет наличие игрового опыта, доступность компьютера дома, отношение ребенка к компьютерным играм [28].

## **Художественная литература по формированию безопасного и здорового образа жизни детей**

*Дидактические сказки о детской безопасности с цветными иллюстрациями:*

— Лыкова И. А., Шипунова В. А. Дракончик аленький (пожарная безопасность). Москва : Цветной мир, 2016.

— Лыкова И. А., Шипунова В. А. Колокольчик серебряный (социальная безопасность). — Москва : Цветной мир, 2016.

— Лыкова И. А., Шипунова В. А. Непоседа Ветерок (экологическая безопасность). — Москва : Цветной мир, 2016.

— Лыкова И. А., Шипунова В. А. Радужное колесико (экологическая безопасность). — Москва : Цветной мир, 2016.

*Детская художественная литература:*

— Народные сказки «Волк и козлята» (русская народная сказка в обработке А. Н. Толстого, художник Б. Л. Игнатъев).

— «Гуси-лебеди» (русская народная сказка в обработке А. Н. Толстого).

— «Дочь и падчерица» (из сборника А. Н. Афанасьева «Русские детские сказки»).

— «Жихарка».

— «Зимовье зверей» (русская народная сказка в обработке А. Н. Толстого).

— «Как Лиса с Овцой Волка наказали».

— «Колобок» (русская народная сказка в обработке А. Н. Толстого, художник Т. Дубинчик).

— «Маша и медведь» (русская народная сказка в обработке М. А. Булатова).

— «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» (русская народная сказка в обработке А. Н. Толстого).

— «Сивка-бурка» (русская народная сказка в переработке А. Н. Толстого, художник И. Билибин).

— «Снегурочка».

— «Три поросенка» (английская народная сказка в обработке С. В. Михалкова) и др.

*Авторские произведения:*

— Андерсен Х.-К. «Огниво», «Снеговик», «Стойкий оловянный солдатик».

— Аксаков С. Т. «Аленький цветочек».

— Бажов П. П. «Огневушка-поскакушка».

— Барто А. Л. «Жил на свете самосвал», «Любочка».

— Берестов В. Д. «Про машину».

— Перро Ш. «Красная Шапочка».

— Гинзбург Н. «Колесо».

— Иванов А. А. «Как неразлучные друзья дорогу переходили».

— Лунин В. В. «Велосипедист», «Я — поезд», «Будущий летчик».

— Маршак С. Я. «Кошкин дом», «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое», «Мяч».

— Михалков С. В. «Велосипедист», «Кошкин дом», «Упрямый лягушонок», «Одна рифма».

— Носов Н. Н. «Автомобиль».

— Орлов В. Н. «Моя машина».

— Петрановская Л. В. «Что делать, если...».

— Пушкин А. С. «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях», «Сказка о царе Салтане...».

— Радзиевская Л. Л. «Азбука безопасности», «Ты и вода», «Ты и животные», «Ты и лес», «Ты один дома».

— Толстой А. Н. «Золотой ключик, или Приключения Буратино».

— Ушинский К. Д. «Спор воды с огнем».

— Цыферов Г. М. «Сказки на колесиках».

— Чёрный С. «Костер».

— Чуковский К. И. «Мойдодыр», «Муха-цокотуха», «Путаница», «Федорино горе».

— Яковлев Ю. Я. «Моя улица» и др.

## Список использованной и цитируемой литературы

1. Авдеева, Н. Н. Безопасность : учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. — Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. — 144 с.
2. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская. — Москва : Просвещение, 2003. — 243 с.
3. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. — 248 с.
4. Ахвердова, О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 9 — С. 12–18.
5. Баевский, Р. М. Валеология и проблемы самоконтроля здоровья в экологии человека / Р. М. Баевский. — Магадан : СВНЦ ДВО РАН, 2006. — 55 с.
6. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт / И. С. Барчуков. — Москва : Академия, 2006. — 528 с.
7. Белая, К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников : пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей / К. Ю. Белая. — Москва : Мозаика-синтез, 2014. — 64 с.
8. Бондин, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / В. И. Бондин, Ю. Г. Семехин, О. Г. Бериев. — Москва : Академцентр, 2009. — 349 с.
9. Брехман, И. И. Введение в валеологию — наука о здоровье / И. И. Брехман. — Ленинград, 1987. — 125 с.
10. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий / Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова. — Москва : 5 за знания, 2005. — 112 с.
11. Девисиллов, В. А. Концепция национальной образовательной политики в области образования (проект) / В. А. Девисиллов. — Москва : МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2009.

12. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / В. А. Деркунская. — Санкт-Петербург : Радуга, 2005. — 96 с.
13. Егоров, Б. Б. Экспериментальная физкультурно-оздоровительная работа в детском саду / Б. Б. Егоров // Здоровье дошкольника. — 2009. — № 3. — С. 12–14.
14. Жбанков, Р. Г. Учись быть здоровым / Р. Г. Жбанков. — Москва : Просвещение, 2004. — 143 с.
15. Захарова, Т. Н. Формирование здорового образа жизни / Т. Н. Захарова. — Волгоград : Учитель, 2007. — 174 с.
16. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль / под ред. М. Ф. Рзяниной, В. Г. Молочного. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. — 376 с.
17. Клименов, М. Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях / М. Ф. Клименов. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. — 376 с.
18. Козак, Н. Г. Дефиниция «здоровье» в педагогической литературе: многообразие научных подходов к содержанию и составляющим / Н. Г. Козак // Фундаментальные исследования. — 2013. — № 10-6. — С. 1356–1359. — URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=32546> (дата обращения: 10.10.2022).
19. Козин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пос. для студ. вузов / Э. М. Козин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. — Москва : Владос, 2000. — 192 с.
20. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989 г. // Справочная правовая система «Гарант». — URL: <http://www.garant.ru>.
21. Кочановский, М. Б. Введение в валеологическую педагогику / М. Б. Кочановский. — Минск : Народная асвета, 2016. — 246 с.
22. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления / В. Т. Кудрявцев // Здоровье дошкольника. — 2008. — № 2. — С. 2–6.
23. Кудрявцев, В. Г. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В. Г. Кудрявцев, Г. Б. Егоров. — Москва : Линка-Пресс, 2000. — 296 с.
24. Лисицын, Ю. П. Здоровый образ жизни ребенка / Ю. П. Лисицын. — Москва, 1984. — 380 с.

25. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю. П. Лисицын. — Москва : ГЭОТАР-медиа, 2007. — 512 с.
26. Лыкова, И. А. Парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста «Мир Без Опасности» / И. А. Лыкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 128 с.
27. Мартыненко, А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А. В. Мартыненко, Ю. В. Валентяк, А. В. Мартыненко, В. А. Полесский. — Москва : Медицина, 1988. — 224 с.
28. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. Новикова. — Москва : Мозаика-синтез, 2010. — 96 с.
29. Озеров, В. П. Основы здоровой жизнедеятельности. Активизация психофизической работоспособности человека : учебное пособие / В. П. Озеров. — Москва : Илекса, 2006. — 472 с.
30. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи / авт.-сост. Р. И. Айзман, С. Г. Кривошеков, И. В. Омельченко. — Москва : Медицина, 2004. — 396 с.
31. Пашевский, С. А. Физическое воспитание / С. А. Пашевский. — Москва : ВЛАДОС, 2006. — 432 с.
32. Погодаева, М. В. Становление культуры безопасности дошкольника в процессе организованной игровой и познавательно-исследовательской деятельности / М. В. Погодаева // Ped.Rev. — 2016. — № 3 (13). — С. 103–109. — Электрон. копия доступна на сайте Науч. электрон. б-ки КиберЛенинка. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-kultury-bezopasnosti-doshkolnika-v-protse-organizovannoy-igrovoy-i-poznavatelno-issledovatel'skoy-deyatelnosti> (дата обращения: 08.04.2022).
33. Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». — URL: <https://минобрнауки.рф/.../12.02.05>.
34. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 28.12.2022 № 71847). — URL: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

35. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». — URL: [https://минобрнауки.рф/.../12.02.15Профстандарт\\_педагога\\_%28проект%29.pdf](https://минобрнауки.рф/.../12.02.15Профстандарт_педагога_%28проект%29.pdf).

36. Сантаева Т. С. Педагогическое обеспечение безопасности жизнедеятельности детей в дошкольном образовательном учреждении : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Якут. гос. ун-т им. М. К. Аммосова. — Якутск, 2004. — 21 с.

37. Садретдинова, А. И. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у старших дошкольников посредством проектирования педагогических условий / А. И. Садретдинова // Успехи современного естествознания. — 2008. — № 8. — С. 98–100.

38. Сазонов, А. Н. Психолого-педагогические принципы и интерактивные методы ЗОЖ / А. Н. Сазонов, В. А. Хриптович // Здоровы лад жыщца. — 2001. — № 3. — С. 4–8.

39. Смирнов, Н. К. Задачи образовательных учреждений по охране здоровья подрастающего поколения / Н. К. Смирнов // Непрерывное педагогическое образование. — 2012. — № 1. — 160 с.

40. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. — Москва : АРКТИ, 2020.

41. Хакимова, М. В. К понятию «социальная безопасность» детей дошкольного возраста / М. В. Хакимова, Н. А. Шепилова // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 7-2. — С. 45–47. — URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5547> (дата обращения: 17.02.2023).

42. Хромцова, Т. Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста / Т. Г. Хромцова. — Москва : Педагогическое общество России, 2005.