

*Критерии сформированности культуры  
здоровья дошкольников.*

*Характеристика культуры здоровья детей  
раннего и дошкольного возраста*

Критериями культуры здоровья в раннем и дошкольном детстве могут быть:

- наличие у ребенка ценностного отношения к здоровью и жизни человека;
- наличие системных и устойчивых знаний о здоровье и здоровьесберегающих правилах поведения, здоровом образе жизни;
- наличие умений и навыков здоровьесберегающей деятельности;
- проявление элементарной здоровьесберегающей компетентности;
- проявление позиции субъекта здоровьесозидания.

Исходя из данных критериев, охарактеризуем культуру здоровья в каждой возрастной группе.

### *Характеристика культуры здоровья детей раннего и младшего дошкольного возраста (третий-четвертый годы жизни)*

Отношение ребенка данного возраста к своему здоровью характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Малыш с удовольствием применяет простейшие умения и навыки — компоненты гигиенической и двигательной культуры, радостно и доброжелательно вступает со сверстниками и взрослыми в общение, с интересом изучает себя, положительно настроен на выполнение элементарных трудовых процессов, радуется самостоятельным и совместным действиям и их результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, разложенные по местам игрушки, аккуратно сложенная одежда, ощущение «я молодец» и т.д.). Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

#### *Ребенок третьего-четвертого года жизни:*

- имеет представления о человеке (о себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида, половых различиях, о ярких эмоциональных состояниях, о добрых поступках людей, о семье, о родственных отношениях;
- знает процессы умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения;
- знает атрибуты и основные действия, сопровождающие эти процессы;
- знает доступный ему предметный мир и назначение предметов, правила их безопасного использования;
- знает элементарные двигательные упражнения;
- знает разные способы конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в определенных условиях (игра, труд, бытовая деятельность);
- знает, как позвать взрослого на помощь в соответствующих ситуациях.

*Ребенок третьего-четвертого года жизни умеет:*

- называть свое имя, говорить о себе от первого лица;
- выражать свои потребности и интересы в речи;
- правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого;
- элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком;
- элементарно помочь в организации процесса питания;
- правильно есть без помощи взрослого;
- одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;
- ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого;
- радоваться совместным действиям со сверстниками и общему результату;
- выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам;
- переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого;
- позвать на помощь взрослого в опасных сложных ситуациях.

*Характеристика культуры здоровья детей среднего дошкольного возраста  
(пятый год жизни)*

*Отношение к здоровью ребенка* данного возраста характеризуется тем, что интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения становится все более устойчивым, здоровьесберегающая компетентность все больше проявляется в самостоятельной деятельности. Дошкольник с удовольствием применяет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, радостно и доброжелательно общается со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни, осознает себя, свои желания и потребности, направлен на выполнение элементарных трудовых процессов, радуется самостоятельным и совместным действиям, их результату.

*Ребенок пятого года жизни:*

- имеет устойчивые представления о человеке (о себе, сверстнике и взрослом), о внешнем виде людей, их половых различиях, о ярких эмоциональных состояниях, о добрых поступках людей, о семье, о родственных отношениях, об особенностях своего здоровья;
- знает правила культурного поведения в обществе;
- знает алгоритм процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения;
- знает атрибуты и основные действия, сопровождающие эти процессы;
- знает доступный ему предметный мир, назначение предметов, правила их безопасного использования в жизни и бережного отношения;

- знает элементарные двигательные упражнения;
- знает разные способы конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в определенных условиях (игра, труд, бытовая деятельность), правила элементарной помощи;
- имеет представление об опасных ситуациях и о правилах поведения в случае их возникновения;
- знает, как позвать взрослого на помощь в соответствующих обстоятельствах.

*Ребенок пятого года жизни:*

- назвать свое имя и имена сверстников;
- элементарно охарактеризовать свое самочувствие;
- привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- культурно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- культурно и свободно выражать свои потребности и интересы, организуя деятельность детей при участии взрослого;
- самостоятельно правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;
- самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей;
- помочь взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы;
- самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом;
- самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям;
- элементарно ухаживать за своими вещами (вещи личного пользования) и игрушками, проявляя самостоятельность;
- самостоятельно выполнять простейшие физические упражнения, участвовать в подвижных играх;
- радоваться совместным действиям и играм со сверстниками и общему результату;
- разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам, оказывать им элементарную поддержку и помощь;
- самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- предупреждать, избегать опасные для здоровья ситуации;
- обращаться за помощью взрослого, привлекать его внимание в опасных ситуациях;
- выполнять инструкции взрослого в определенных обстоятельствах.

*Характеристика культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста  
(шестой-седьмой год жизни)*

Прежде всего, это ребенок, у которого устойчиво сформированы ценности здоровья и человеческой жизни, который мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом. Это дошкольник, который знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни. Это ребенок, который бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру. Это ребенок, осознающий и разделяющий нравственные эталоны жизнедеятельности (гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и др.).

Это ребенок, который имеет представления о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его. А именно:

- о внешних и внутренних особенностях строения тела человека;
- о правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней;
- о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье;
- о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;
- о полезных и вредных привычках;
- о поведении болеющего и больного человека;
- о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Ребенок старшего дошкольного возраста, обладающий культурой здоровья - это ребенок, который умеет самостоятельно решать *задачи поддержания здорового образа жизни и безопасного поведения*. А именно:

- умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (например, вымыть руки, умыться, почистить зубы, прополоскать рот после еды,
- обтереться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.);
- умеет на элементарном уровне определить состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих;
- умеет назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;
- умеет правильно питаться, различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их, умеет принимать витамины (под контролем взрослого);
- владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, использует правильно вилку и нож, пользуется салфеткой и т.д.);

- умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз;
- умеет выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, зарядку и ободряющую гимнастику;
- выполняет правила безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы;
- умеет пользоваться потенциально опасными бытовыми предметами: ножницы, иголки и пр. (под присмотром взрослого);
- умеет пользоваться бытовыми электроприборами (магнитофон, телевизор, компьютер, пылесос, утюг и др.) под присмотром или с помощью взрослого;
- обращается за помощью к взрослому при использовании пожароопасных предметов;
- умеет одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно;
- умеет правильно одеваться для прогулки, походов (в лес, к реке и т.д.);
- умеет различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя ведет в лесу;
- проявляет осторожность при общении с животными;
- умеет соблюдать правила дорожного движения;
- умеет вести себя в транспорте;
- умеет держаться на воде, плавать, правильно ведет себя на воде;
- умеет правильно вести себя на солнце;
- умеет культурно вести себя в общественных местах в соответствии с обстоятельствами (в детском саду, гостях, театре, магазине, парикмахерской и др.);
- умеет вступить в контакт со сверстником, взрослым в разных ситуациях взаимодействия;
- умеет быть вежливым во взаимодействии со сверстниками и взрослыми (здороваться, прощаться, обращаться, извиняться и т.д.);
- умеет организовать совместную деятельность с детьми в детском саду и на улице, соблюдая правила безопасного поведения;
- учитывает настроение и эмоциональное состояние партнеров по совместной деятельности;
- умеет правильно, культурно выражать свои эмоции и чувства;
- умеет действовать, осуществляет выбор стратегии поведения с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

*Задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях:*

- умеет позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому;
- может объяснить, какую получил травму, что поранил, ушиб, где болит;
- старается вести себя сдержанно и спокойно;

- слушается указаний взрослого, выполняет инструкции;
- умеет объяснить, где он живет, как зовут родителей и как с ними связаться (знает адрес и телефон);
- умеет элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомым человеком на улице;
- знает как себя вести при встрече с животным, в случае его атаки.

*Задачи оказания элементарной медицинской, психологической помощи и помощи:*

- умеет наблюдать за своим поведением и поведением других людей;
- умеет сочувствовать, сопереживать, поддерживать, может пожалеть, успокоить;
- умеет принимать помощь и сочувствие;
- умеет объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий);
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
- умеет разрешать конфликты между детьми, старается не провоцировать их сам;
- помогает детям разобраться в причинах обиды, старается разобраться сам в причинах собственных обид;
- умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой;
- привлекает внимание взрослого к сложной ситуации, требует от него помощи.

Культура здоровья детей раннего и дошкольного возраста — это результат целенаправленного взаимодействия взрослого и ребенка, результат, прежде всего, воспитания. Свое начало культура здоровья ребенка берет в семье, в которой появляется новорожденный. И это предъявляет самые серьезные требования к культуре здоровья родителей и семьи в целом. Дошкольное образовательное учреждение как универсальная образовательная среда помогает ребенку в самом начале жизни обрести элементарную культуру здоровья, определяя тем самым здоровый путь его развития.

## ***Вопросы и задания для педагогов***

1. Перечислите факторы воспитания культуры здоровья в дошкольном детстве. В чем заключаются, на ваш взгляд, основные задачи воспитания культуры здоровья ребенка в семье?
2. Каковы линии усложнения задач и содержания воспитания культуры здоровья у детей на протяжении дошкольного детства?
3. В чем заключается специфика воспитания культуры здоровья у детей разного дошкольного возраста?

*Задание 1.* Разработайте 5-7 вопросов для беседы с ребенком дошкольного возраста, позволяющие изучить особенности его представлений о здоровье и здоровьесберегающих правилах, основах здорового образа жизни.

*Задание 2.* Разработайте презентацию или игровые задания для детей с использованием современных информационных технологий для совместной деятельности воспитателя с дошкольниками по воспитанию культуры здоровья по нескольким темам. Например, «Тело человека», «Режим дня», «Зимние виды спорта» для старших дошкольников. Подготовьте выступление или письменное сообщение, например, в газету «Педагогические известия» для своих коллег-воспитателей, которое позволит повысить их профессиональную компетентность и объяснит возможные варианты применения разработанных вами материалов в образовательной деятельности с детьми.