

Диагностика сформированности навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста 5-7 лет

Критерии (компоненты) развития навыков ЗОЖ	Параметры развития навыков ЗОЖ
Когнитивный	Наличие знаний о строении и функциях человеческого организма, правилах здорового питания, значении физических упражнений и разного рода гимнастик, приемах проведения гигиенических процедур, закаливании, способах укрепления здоровья
Эмоционально-мотивационный	Понимание значения здорового образа жизни, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, интерес к правилам здорового образа жизни
Поведенческо-деятельностный	Стремление самостоятельно использовать навыки здорового образа жизни в повседневной жизни, способность переносить умение в другую ситуацию

Когнитивный критерий

Для выявления знаний дошкольников о здоровом образе жизни (когнитивный критерий) использовалась беседа, предложенная В.Т Кудрявцевым. Беседа проводилась с детьми индивидуально, при этом создавалась спокойная, комфортная обстановка. В нее были включены следующие вопросы:

1. Что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
4. Зачем нужно делать утреннюю гимнастику?
5. Что такое полезные привычки и вредные привычки?
6. Как можно закаляться?

Оценка ответов:

- 2 балла- полный и правильный ответ;
- 1 балл- неполный или неточный ответ;
- 0 баллов- неверный ответ или отказ отвечать.

Высокий уровень (10 баллов и более) – ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, окружающей среды; уверенно называет полезные и вредные привычки и объясняет их влияние на состояние здоровья; понимает значение гигиенических процедур и закаливания для здоровья, знает некоторые способы закаливания.

Средний уровень (от 5 до 9 баллов) – ребенок имеет частичное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека, с помощью взрослого устанавливает связь между здоровьем и окружающей средой; частично имеет представление о полезных и вредных привычках, с помощью наводящих вопросов определяет их влияние на здоровье; понимает значение некоторых гигиенических процедур, способы и значение закаливания называет с помощью взрослого.

Низкий уровень (менее 5 баллов) – ребенок не имеет системных представлений о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает его с состоянием окружающей среды; не может рассказать о вредных привычках, полезные привычки называет с помощью наводящих вопросов, не может определить их влияние на здоровье; имеет расплывчатое представление о закаливании и его способах, о значении гигиенических процедур.

Эмоционально-мотивационный критерий

Для исследования навыков здорового образа жизни у дошкольников 5-7 лет по эмоционально-мотивационному критерию была использована методика «Незаконченные предложения о здоровье», предложенная Л.Г. Касьяновой (адаптированная).

Детям предлагалась игра «Закончи предложения». «Я буду начинать предложение, а ты его заканчивай». Предложения были такими:

1. Мое здоровье ...
2. Больной ребенок ...
3. Я хочу, чтобы мое здоровье было ...
4. Когда у человека что-то болит, то он ...
5. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы ...
6. Когда мой друг болеет, то я ...
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе ...
8. Иногда я болею, потому что ... 9. Здоровый человек может ...
10. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю ...

Оценка ответов:

2 балла - адекватный, исчерпывающий ответ;

1 балл - недостаточно адекватный ответ;

0 баллов - отказ отвечать или неадекватное завершение предложения.

Высокий уровень (16 баллов и больше) – ребенок с интересом принимает участие в игре, проявляет активность. Все предложения имеют адекватное, исчерпывающее завершение, при этом обнаруживается валеологическая компетентность ребенка. Ребенок демонстрирует высокую мотивацию к здоровому образу жизни, осознанное отношение к своему здоровью, понимание необходимости заботиться о нем, знание правил здоровой жизни. Проявляет желание оказывать помощь, заботиться, совершать действия здоровьесберегающего характера.

Средний уровень (от 8 до 15 баллов) – ребенка интересует лишь часть вопросов беседы, он проявляет избирательную активность. Более половины предложений имеют адекватное, исчерпывающее завершение, иногда проявляется валеологическая компетентность (способность поддержания здоровья). Ребенок демонстрирует неустойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, недостаточное понимание необходимости заботиться о своем здоровье. Знание правил здорового поведения и желание следовать им прослеживается лишь в части ответов.

Низкий уровень (менее 8 баллов) – ребенка практически не интересует тема предложенной ему игры, он не проявляет в ней активности. Большинство предложений имеет неадекватные, неполные завершения. Некоторые предложения ребенок не может закончить. Он обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к ведению здорового образа жизни, не готов совершать действия здоровьесберегающего характера, не задумывается об этом. Не проявляет желания заботиться, оказывать помощь, демонстрирует непонимание необходимости выполнять правила здоровой жизни.

Поведенческо-деятельностный критерий

Для изучения навыков о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет по поведенческо-деятельностному критерию было использовано наблюдение. Наблюдения за детьми, предложенные И.М. Новиковой, проводятся во время режимных моментов и специально организованных проблемных ситуаций и направлены на изучение умений и навыков детей в выполнении гигиенических и закаливающих процедур (полоскание полости рта после еды, мытье рук, выполнение утренней гимнастики, закаливающий мероприятий, подготовка ко сну, свободная игровая деятельность и т.д.). Также организованные проблемные ситуации позволяют исследовать умения детей выбрать полезную и вредную еду, окружающую среду для укрепления здоровья.

Проблемная ситуация «Полезная покупка». Задание направлено на выявление навыка детей выбирать полезные для здоровья вещи и продукты. Взрослый показывает на разложенные на столе предметы и говорит детям: «Это магазин, где можно купить разные вещи. Выберите только те, пожалуйста, которые полезны для здоровья. Объясните, почему вы выбрали именно эти предметы». На столе в качестве «товаров» использовались: мыло, зубная щетка, расческа, лук, лимон, яблоки, чеснок, колбаса, молоко, кукла, игрушечная машинка, книга, конфета, скакалка, мяч и др.

Проблемная ситуация «Место для отдыха». Задание направлено на выявление навыка детей определить влияние окружающей среды на здоровье людей. Детям показывают четыре картинки с изображениями: улицы большого города, по которой идет транспорт; лесной поляны с цветами; комнаты с сидящим у телевизора мальчиком; предметов одежды, бытовой техники и косметики. Взрослый говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному:

можно гулять по шумным улицам города, где едут машины; можно поехать в лес или парк, где растут деревья, цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин за покупками; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку. Объясни свой выбор».

Высокий уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости, присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность. Способен выявить на направленную на формирование здорового образа жизни сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности.

Средний уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий, но она связана с положительным эмоционально-чувственным переживанием или проявляется на основе подражания другим детям; частично присваивает переданный взрослыми опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность. Способен выявить направленную на формирование здорового образа жизни сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности.

Низкий уровень – ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность. Не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности и предметов окружающей действительности.