

**БАНК ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК
по оценке эффективности деятельности
по проекту «Создание Движения поколений «От комплекса ГТО к
здоровому будущему нации» как эффективного механизма
формирования навыков здорового образа жизни у участников
образовательного процесса».**

Банк диагностических методик
по оценке эффективности деятельности по проекту «Создание Движения
поколений «От комплекса ГТО к здоровому будущему нации» как
эффективного механизма формирования навыков здорового образа
жизни у участников образовательного процесса».

1) Диагностические методики уровня сформированности навыков здорового образа у детей 5-7 лет.

Методика 1.

Д/и «Неоконченные предложения» (модифицированная методика В.А.Деркунской)

Цель. Изучить особенности представлений детей старшего дошкольного возраста о своем здоровье и здоровье человека.

Методика проведения. Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

Результаты оформляются в таблицу.

Здоровье – это...	
Здоровым человеком я называю...	
Здоровье необходимо человеку для...	
Иногда я болею, потому что...	
Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, затем, чтобы...	

Обработка результатов. В последнюю графу таблицы записываются реакции ребенка, его ассоциации и мысли, которые он излагает, продолжая предложение. По характеру ответов делается вывод об особенностях отношения ребенка к здоровью, понимания и интерпретации его старшим дошкольником.

Методика 2.

Беседа на тему «Здоровый образ жизни» (модифицированная методика В.А.Деркунской)

Цель. Изучить особенности представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни, знаниях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье.

Методика проведения. Педагог проводит диагностическое обследование в виде беседы с ребенком, результаты которой заносятся в таблицу.

Как ты заботаешься о своем здоровье?	
--------------------------------------	--

Что ты для этого делаешь?	
Какие советы ты дашь Незнайке, чтобы не заболеть?	
Как ты думаешь, ты здоровый ребенок? Почему?	
Как в твоей семье (мама и папа) заботятся о здоровье?	

Обработка результатов. В последнюю графу таблицы записываются реакции ребенка, его ассоциации и мысли, которые он излагает в ходе беседы. По характеру ответов делается вывод об особенностях представлений ребенка о здоровом образе жизни.

Методика 3.

Д/и «Режим дня» (Модифицированная методика В.А. Деркунской)

Цель : изучить особенности представлений детей старшего дошкольного возраста в решении задач, связанных с соблюдением режима дня, и верного последовательного соблюдения отдельных режимных моментов.

Материалы для организации диагностической игры: картинки с изображением режимных моментов: ребенок готовится ко сну (расстилает постель, надевает пижаму); ребенок принимает пищу вместе с родителями; ребенок принимает пищу со сверстником за столом; ребенок на прогулке; ребенок читает, рисует, смотрит телевизор; ребенок проснулся после дневного сна; ребенок проснулся утром дома; ребенок идет в детский сад; ребенок умывается, причесывается; ребенок чистит зубы, вытирается полотенцем; ребенок делает зарядку; ребенок моет руки с мылом; ребенок одевается; ребенок раздевается; ребенок здоровается, приветствует родителей, сверстников.

Методика проведения. Педагог предлагает ребенку поиграть с ним в игру. Карточки раскладываются произвольно на столе. Обязательно дается время для ознакомления ребенка с ними. Затем педагог просит ребенка выложить карточки в правильной последовательности: «Положи так картинки, как ты себя ведешь, когда приходишь в детский сад; покажи, что ты делаешь дома с утра, когда просыпаешься». Обязательно помогайте ребенку уточняющими вопросами: «Почему после сна мы делаем зарядку? Зачем?», «А если бы ты жил без взрослых как бы ты построил свой день?»

После того как картинки будут выложены в определенной последовательности, воспитатель просит ребенка рассказать, что делает мальчик или девочка в течение дня или в определенное время суток дома и в детском саду. Важно, чтобы ребенок решил игровую задачу самостоятельно

и прокомментировал каждую выложенную картинку и объяснил их последовательность.

Обработка результатов. В таблице фиксируются результаты последовательного выбора ребенка, его комментарии и объяснения. По характеру объяснений и правильности выложенной последовательности картинок с режимными моментами делается вывод об особенностях представлений ребенка о режиме дня.

Методика 4.

Д/и «Что мы знаем о движении?» (модифицированная методика С.Е.Шукшиной)

Цель. Изучить особенности представлений детей старшего дошкольного возраста о движении и его влиянии на здоровье человека.

Методика проведения. Педагог приглашает ребенка в игру, в которой бросает ребенку мяч, а ребенок, поймав мяч отвечает на вопросы педагога. Результаты ответов детей заносятся в таблицу.

Двигаться – это значит что делать?	
Как можно двигаться?	
Для чего человеку нужно двигаться?	
А как двигаться полезно для здоровья?	
Как двигаться вредно для здоровья?	

Обработка результатов. В последнюю графу таблицы записываются реакции ребенка, его ассоциации и мысли, которые он излагает в ходе беседы. По характеру ответов делается вывод об особенностях представлений ребенка о движении и его влиянии на здоровье.

Критерии оценивания уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Высокий уровень.

Ребенок проявляет интерес к здоровью, интересуется содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвященных здоровью, здоровому образу жизни, ориентируется во вредных и полезных продуктах питания, понимает поведение людей для сохранения своего здоровья, имеет представления о режиме дня, закаливании, культурно-гигиенических навыках, знает о влиянии движения на здоровье человека, хорошо распознает различные ситуации и вычленяет правила

поведения в них. Ребенок положительно относится к мероприятиям, направленным на охрану здоровья.

В ходе бесед, решений диагностических проблемных ситуаций и дидактических игр ребенок дает адекватные ответы и предлагает адекватные решения, удовлетворен предлагаемыми решениями. И решения, и ответы на вопросы ребенок готов прокомментировать, объяснить их без помощи взрослого.

Средний уровень.

Ребенок проявляет интерес к здоровью, интересуется содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвященных здоровью, здоровому образу жизни, но ребенок имеет недостаточное представление о здоровом образе жизни, т.е. у него поверхностные знания о здоровье, здоровом образе жизни и его компонентах.

Ребенок распознает не все ситуации, предполагающие действие по определенным правилам. Он может не замечать нарушение правила или не знать самого правила поведения в отдельных ситуациях.

В ходе бесед и решений диагностических проблемных ситуаций и дидактических игр ребенок чаще всего дает адекватные ответы и предлагает адекватные решения. Допускает ошибки или решает некоторые задачи неадекватно, неадекватными способами, не всегда удовлетворен своими решениями. И решения, и ответы на вопросы чаще всего ребенок не готов прокомментировать, объяснить их, испытывает затруднения или ребенок выполняет задания с небольшой помощью взрослого.

Низкий уровень.

Ребенок не проявляет интереса к здоровью, не интересуется содержанием бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвященных здоровью, здоровому образу жизни.

Ребенок с нечеткими представлениями о здоровом образе жизни: не знает компонентов здорового образа жизни, не может определить верную последовательность режимных моментов, не может определить полезные и вредные для организма продукты, не имеет представлений о культурно-гигиенических навыках, не распознает ситуации, в которых следует действовать по определенным правилам. Он понимает необходимость ведения здорового образа жизни, но отрицательно относится к мероприятиям, направленным на охрану и укрепление здоровья.

В ходе бесед и решений диагностических проблемных ситуаций и дидактических игр ребенок чаще всего дает неадекватные ответы и предлагает неадекватные решения. Допускает серьезные ошибки. И свои решения, и ответы на вопросы прокомментировать, объяснить отказывается.

2) Методика определения индекса здоровья коллектива (методика расчета интегрального индекса здоровья по Л.Е. Полякову и Д.М. Малинскому).

Для расчёта индекса здоровья группы людей можно используется следующий алгоритм:

- 1.Определить число людей, ни разу не болевших в течение года.
- 2.Разделить это число на общее число людей в группе и получить результат — индекс здоровья.

3) Алгоритм определения % заболеваемости воспитанников.

Процент заболеваемости воспитанников определяется по следующему алгоритму:

- 1.Определить количество детодней, пропущенных по болезни в месяце. Это сумма детей, которые не посещали детский сад по болезни каждый день в течение месяца.
- 2.Рассчитать «идеальное» количество детодней в данном месяце. Это количество детей в группе, умноженное на число рабочих дней.
- 3.Разделить количество детодней, пропущенных по болезни за месяц на «идеальное» количество детодней в месяце и умножить на 100. В результате получится процент заболеваемости в группе за отчётный месяц.

4) Опросники по вопросам здорового образа жизни для сотрудников и родителей

Опросник по вопросам здорового образа жизни для сотрудников

1. Что такое здоровый образ жизни?

занятия спортом
отсутствие вредных привычек
здоровый сон
личная гигиена
рациональное питание
положительные эмоции
соблюдение режима дня
предупреждение заболеваний, закаливание
выкуривание в меру сигарет в день
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни
полноценная духовная жизнь
просмотр ТВ допоздна

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье
чтобы быть современным культурным человеком
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру
быть физически сильным, уметь постоять за себя
быть успешным в жизни, добиваться успеха
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью

3. Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка? (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе
борюсь с вредными привычками
направляю в спортивную секцию
стараюсь, чтобы ребёнок выспался, не переутомлялся
рекомендую зарядку, гимнастику
слежу за соблюдением режима и рациона питания
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором
соблюдаю режим дня
направляю на занятия фитнесом, шейпингом, танцами
направляю в бассейн
занимаюсь закаливанием
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

4. Выбрать один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым режим и рацион питания Вашего ребёнка?	Завтракает ли сын (дочь) дома перед детским садом?
Да	Да, всегда завтракает
Не вполне	Иногда завтракает
Нет	Нет

5. Оцените условия пребывания ребёнка в детском саду (Выбрать один вариант ответа по каждому критерию).

Условия пребывания в детском саду	Вполне приемлемо	Нуждается в улучшении
освещение в группе и рекреациях		
чистота и порядок в группе и рекреациях		
безопасность детей, сохранность их имущества		

состояние придошкольного участка		
психологическая атмосфера в детском саду в целом		
психологическое сопровождение учебного процесса, помощь психолога		
оптимальность температурного режима в группах (в зависимости от сезона)		
атмосфера уюта и комфорта (дизайн помещений, озеленение)		
мебель и оборудование группы		
санитарное состояние и оборудование туалетов		
наличие и качество питьевой воды		

Опросник для педагогов «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом
отсутствие вредных привычек
здоровый сон
личная гигиена
рациональное питание
положительные эмоции
соблюдение режима дня
предупреждение заболеваний, закаливание
выкуривание в меру сигарет в день
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни
полноценная духовная жизнь
просмотр ТВ допоздна

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье
чтобы быть современным культурным человеком
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру
быть физически сильным, уметь постоять за себя
быть успешным в жизни, добиваться успеха
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью

3. Оцените собственное физическое здоровье по пятибалльной шкале.

«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
-----	-----	-----	-----	-----

4. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе
избегаю вредных привычек, борюсь с ними
занимаюсь спортом
стараюсь выспаться, не переутомляться
делаю зарядку, гимнастику
соблюдаю режим и рацион питания
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором
соблюдаю режим дня
занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами
плаваю в бассейне
закаливаюсь
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

5. Оцените собственное психоэмоциональное здоровье по пятибалльной шкале.

«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
-----	-----	-----	-----	-----

6. Выбрать один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим?		
Да		
Не вполне		
Нет		

7. Как лично Вы оцениваете состояние здоровья современных дошкольников? (Выбрать один вариант ответа).

хорошее
все с некоторыми отклонениями по состоянию здоровья
удовлетворительное
неудовлетворительное

8. Что, на Ваш взгляд, сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья современных дошкольников?

семья	
Интернет	
система дошкольного обучения и воспитания	
телевидение	
медицина	
книги, газеты, журналы	

9. Считаете ли Вы обоснованной тревогу общества по поводу состояния здоровья современных дошкольников?

да	
нет	