

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Осяк С.А.<sup>1</sup>, Яковлева Е.Н.<sup>1</sup>, Лукин Ю.Л.<sup>1</sup>, Газизова Т.В.**

*<sup>1</sup>Лесосибирский педагогический институт - филиал Сибирского федерального университета, Лесосибирск, Россия (662543, Красноярский край, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42), e-mail: ya\_kovlev@mail.ru*

---

В статье описаны исследования, проведенные с целью определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. Описано состояние работы в практике дошкольного учреждения г. Лесосибирска по изучаемой проблеме. Авторы предлагают ряд мероприятий, направленных на стимулирование познавательной активности и формирование опыта здоровьесберегающего поведения у старших дошкольников. Авторы привели результаты исследования, объектом которого явились методы формирования представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни. На основании выполненных исследований предложены методические рекомендации по применению разнообразных форм и методов для работы со старшими дошкольниками и их родителями, направленные на формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, ценностного отношения к своему здоровью.

---

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование представлений.

## **FORMATION OF IDEAS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE OF PRE-SCHOOL CHILDREN**

**Osyak S.A.<sup>1</sup>, Yakovleva E.N.<sup>1</sup>, Lukin Y.L.<sup>1</sup>, Gazizova T.V.**

*<sup>1</sup>Lesosibirsky Pedagogical Institute - a branch of the Siberian Federal University, Lesosibirsk, Russia (662543, Krasnoyarsk, Lesosibirsk, Pobeda str., 42), e-mail: ya\_kovlev@mail.ru*

---

The article describes the research carried out to determine the level of children's healthy lifestyle awareness at preschool age and the state of work at pre-schools in Lesosibirsk. To solve the problem the authors suggest a number of measures aimed at stimulating cognitive activity and gaining experience health saving behavior by pre-school children. The authors present the results of the study, the object of which was methods of forming concepts about healthy lifestyles of pre-school children. Moreover, in the article were suggested the guidelines for the use of various forms and methods for working with pre-schoolers and their parents, aimed at developing children's ideas about healthy lifestyles, proper attitude towards their health.

---

Keywords: healthy lifestyle, the formation of ideas.

Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста. Многообразие примеров образа жизни человека в современном обществе, с которыми постоянно сталкивается ребенок, не всегда является образцовым, в результате у формирующейся личности могут сложиться неверные представления о здоровом образе жизни или разрушиться уже сложившиеся представления.

Мы будем опираться на определение Ю.П. Лисицына: "Здоровый образ жизни – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей" [5]. Из этого определения следует, что на процесс формирования направленности личности на здоровый образ жизни влияют особенности развития государства, экологическая обстановка, общественное мнение, технология

воспитательно-образовательного процесса, личности педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Исследования педагогов и психологов последнего десятилетия направлены на разработку идеи ценности здоровья в работе с детьми дошкольного возраста в следующих аспектах: апробация педагогических условий формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста (Г.А. Хакимова); внедрение системы воспитания привычек здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста (Е.В. Купавцева); формирование здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста (Н.Г. Быкова, Л.Г. Касьянова, Л.П. Кузнецова); реализация программы взаимодействия ДООУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (Н.А. Андреева).

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что ребенок-дошкольник находится на таком возрастном этапе, когда наиболее тесна связь с внешней средой, природой. Приобщение к здоровому образу жизни дошкольников оправдано тем, что именно в детстве происходит, формирование представлений, усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку) [1].

Дополняя понятие дошкольника о феномене здоровья различными, непохожими друг на друга жизненными ситуациями (в процессе игры, учебы, труда), педагог способствует обогащению представлений детей о здоровом образе жизни. В процессе формирования представлений старшего дошкольника о здоровом образе жизни значительным является личный пример педагога, родных и близких. Воспитательное действие его основано на склонности и способности детей к подражанию. В процессе общения со взрослыми и путем подражания ему дети старшего дошкольного возраста легче усваивают полезность труда и образцы здорового образа жизни [2].

На педагогов и родителей ложится ответственная задача - сформировать у детей потребность вести здоровый образ жизни. В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях Российской Федерации внедряется достаточно большое количество разнообразных программ (ООП ДО "Радуга" авторов С.Г. Якобсона, Т.И. Гризик, Т.Н. Дороновой и др.; «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией.

М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, программа «Детство» авторов Т.Д. Рихтерман, Н.А. Ноткиной, Л.М. Гурович и др.)

Все эти программы объединяет одна общая цель: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни. К недостаткам данных программ можно отнести то, что не рассматривается включение самих детей в выработку здоровьесберегающего гигиенического двигательного поведения, в осуществление контроля за своими действиями, их влиянием на функционирование органов и систем [4].

Для изучения вопроса формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников было проведено исследование на базе ДООУ №17 г. Лесосибирска (подготовительная группа 28 детей). Задачи первого этапа: выяснить состояние работы по формированию здорового образа жизни в практике дошкольного учреждения и определить педагогическую позицию заведующего, методистов и воспитателей дошкольного образовательного учреждения в организации процесса формирования здорового образа жизни.

Второй этап предполагал решение следующих задач: изучить образ жизни семей, в которых живут дошкольники, определить какие знания о здоровом образе жизни есть у родителей, выяснить отношение родителей к процессу формирования здорового образа жизни у детей в дошкольном учреждении.

В ходе третьего этапа была сделана попытка выявить представления дошкольников по изучаемой проблеме, а также проявления данных представлений в деятельности.

Для решения поставленных задач использовались методы педагогического исследования: индивидуальная беседа с детьми и воспитателями, руководством ДООУ, анализ детских рисунков, наблюдение, анкетирование родителей и воспитателей, изучение педагогической документации.

Результаты индивидуальных бесед с заведующим и старшим воспитателем ДООУ позволили констатировать следующее: работники учреждения уверены, что существует необходимость формировать у детей в ДООУ привычку к здоровому образу жизни. Респонденты отметили, что в ДООУ созданы все необходимые условия для формирования здорового образа жизни, на решение задачи формирования ЗОЖ направлен учебно-воспитательный процесс, а также режим дня ребенка в дошкольном учреждении: дети вовремя гуляют, отдыхают, питаются, занимаются физической культурой, им прививают культурно-гигиенические навыки; медицинский работник следит за состоянием здоровья детей.

С целью выяснения педагогической позиции в проблеме формирования здорового образа жизни у детей и имеющихся знаний у воспитателей по этому вопросу, было

проведено анкетирование. Анализируя его результаты, мы выяснили, что под здоровым образом жизни педагоги понимают правильное питание, режим дня и занятия спортом. Это говорит о том, что знания о здоровом образе жизни у педагогов не полные. Например, они не отметили основные аспекты повседневной жизнедеятельности человека, направленные на укрепление и совершенствование резервных возможностей организма и обеспечивающие успешное выполнение социальных функций.

Воспитателям предложили оценить здоровье детей своей группы по трехбалльной шкале («хорошее», «удовлетворительное» и «неудовлетворительное»). Оценку они могли провести как самостоятельно, руководствуясь своими наблюдениями за детьми, так и опираясь на данные медицинских осмотров. В большинстве случаев педагоги оценили состояние здоровья детей как «удовлетворительное». Оценивая здоровье детей как «хорошее» педагоги пояснили, что в группе дети болеют редко, в основном простудными заболеваниями, у них не наблюдается серьезных функциональных отклонений и заболеваний хронического характера.

Называя основные причины заболеваемости детей, воспитатели отметили неблагоприятные экологические условия, невнимательность к состоянию здоровья детей со стороны их родителей, недостаточные знания родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

В процессе исследования воспитателям предложили указать, каким образом должна строиться методическая работа с детьми в ДОУ по формированию у них здорового образа жизни. Опрошенные определили, что полезно обратить внимание воспитателей и родителей на закаливание, профилактику здоровья, повышение иммунитета в формировании здорового образа жизни.

Опрошенные обозначили, что особую эффективность в формировании здорового образа жизни видят в проведении тематических бесед и консультаций для родителей, а так же в целенаправленной работе с детьми. Личный пример родителей и педагогов никто не отметил.

Анализ плана воспитательно-образовательной работы подготовительной группы выявил в интересующем нас аспекте наличие физкультурно-оздоровительных мероприятий. Менее популярными в практике воспитательно-образовательной работы оказались занятия, прогулки и экскурсии. Из четырех плановых познавательных занятий в месяц одно посвящено теме формирования у детей представлений о здоровье: детей знакомят с частями тела, внутренними органами, лекарственными растениями, дают представления об основных гигиенических требованиях.

Анкетирование родителей обнаружило, что родители дошкольников не имеют представления о сущности понятия здорового образа жизни: 75% полагают, что ЗОЖ – это правильное питание; 85% отметили, что ЗОЖ – занятия спортом и закаливание.

Большая часть родителей полагает основным условием ведения здорового образа жизни наличие определенного времени, отводимого для занятий (пойти в бассейн, в сауну, на прогулку), не отмечая, что в повседневной жизни поведение взрослых и детей также во многом способствует сохранению и укреплению здоровья.

Ответы на вопросы анкеты свидетельствуют о том, что большинство родителей не особенно задумываются о выборе мест для прогулок со своими детьми, они чаще всего гуляют с ними во дворе дома. Большое количество анкетированных (90%) редко выезжают на природу; периодически выезжают на природу 10% опрошенных и то в основном на дачные участки. В лес или на озеро (реку) для отдыха с детьми не выезжает никто (по нашему предположению из-за опасной обстановки с клещами в нашем районе).

Половина родителей указало, что их ребенок болеет не более 1-2 раз в год, половина – 3-4 раза в год; 92% родителей указали заболевания простудного, вирусного характера, особенно в холодное время года. Также 50% опрошенных называют среди основных причин заболеваний своих детей неблагоприятные экологические условия окружающей среды, а 50% считают причиной недостаток имеющихся знаний в вопросах сохранения здоровья.

Для улучшения работы дошкольного учреждения родители предложили следующее:

- совмещать прогулки с занятиями физкультурой («можно делать зарядку на свежем воздухе»);

- следить за тем, как дети одеты на прогулке (чтобы не замерзли или наоборот – не перегрелись).

Чтобы выяснить какие имеются у детей представления о здоровье и здоровом образе жизни с ними проводился индивидуальный опрос. 90 % детей ответили, что здоровье – это отсутствие болезни у человека. Типичные ответы детей: «Здоровье – это когда ты не болеешь», Здоровье – это когда человек не кашляет, чувствует себя хорошо», «это спорт». Оказалось, что есть дети, которые не понимают смысла понятия «здоровье» (8 %): они подразумевают под здоровьем лекарство и лечение.

В представлении детей о полезной для здоровья пище преобладают понятия о необходимости фруктов и витаминов, а не о пользе разнообразного питания. Дошкольники в большинстве полагают, что для того, чтобы чувствовать себя здоровым надо правильно питаться и заниматься спортом. О негативном воздействии окружающей (социальной и экологической) среды на здоровье старшие дошкольники имеют недостаточное представление: 60% считают, что негативно влияет на здоровье плохо проветриваемое

помещение, 20% – пыль, 15% – животные. Имеют некоторые представления о лечении, преимущественно медицинскими средствами 80% дошкольников. В ходе беседы с детьми мы выяснили осведомленность детей в вопросе о природных средствах оздоровления: растения (травы) (80% имеющих представление о природных средствах оздоровления); свежий воздух (70%); еда (злаки, овощи, фрукты) (30%); вода (10%).

Для стимулирования познавательной активности и формирования опыта здоровьесберегающего поведения у дошкольников мы предлагаем использовать следующие методы:

- формирование у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни (знакомство с понятиями «здоровье» и «здоровый образ жизни человека»);

- формирование понятия здорового образа жизни как основы сохранения и укрепления здоровья человека;

- формирование понятия «окружающая среда» и его взаимосвязь со здоровым образом жизни.

В план работы воспитателя мы порекомендовали включить раздел «Я, мой организм, мое здоровье». Основная работа по разделу может осуществляться на познавательных занятиях. Предлагается организовать занятие в нетрадиционной форме, например рассказывание «Сказочной истории». Герой сказочной истории Знайка рассказывает ребятам о секретах здоровья. Дети вместе с ним узнают, какого человека называют здоровым, какие бывают болезни, по перечисленным признакам рисуют здорового человека. Представление о причинах болезни дается во время бесед на темы «Что такое болезни и откуда они берутся», «Правила поведения во время болезни». После беседы дети могут показать на практике, как они усвоили знания и умения Знайке: как они правильно умеют мыть руки, объясняют, в каких случаях нужно обязательно вымыть руки. Для закрепления полученных представлений можно предложить педагогические ситуации «Как ты поступишь?», способствующие воспитанию у детей опыт поступка и умение демонстрировать здоровьесберегающее социальное поведение. Например, «Во дворе вы с братом играли в мяч. Мама позвала вас обедать. Вы прибежали домой, и брат сразу же сел за стол. Как ты поступишь?». Дети все вместе решают, как поступить в предложенной ситуации, объясняют, почему поступить нужно так, а не иначе.

Дальнейшая работа с дошкольниками по ознакомлению с организмом человека предполагает знакомство с частями тела, внутренними органами, рассмотрение их значения для человека. Ознакомлению дошкольников со значением частей тела будет способствовать задание типа: «Кто первый допрыгает до стульчика на одной ноге» и т.п. Для формирования понятия об органах чувств и необходимости бережного обращения с ними предлагается провести ряд занятий «Органы зрения», «Органы дыхания», «Органы слуха». Содержание

этого блока занятий предполагает работу со старшими дошкольниками по темам: «Опасный дым», «Чистый воздух – залог здоровья», «Растения помощники» и другие. С целью закрепления представлений детей об источниках загрязнения воздуха и о влиянии, которое они оказывают на состояние окружающей среды, можно предложить игру «Составь рассказ по картине»: на картинке изображены веселые и грустные деревья, грустные – растущие вблизи дороги, веселые – вдали. Предварительно рассмотрев рисунок, дети должны составить по нему рассказ.

Следующий этап в работе с детьми направлен на формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, об основных показателях здорового образа жизни, о влиянии здорового образа жизни на сохранение и укрепление здоровья человека. Активизации имеющихся у детей представлений поспособствует игра «Угадайка», где дети отгадывают загадки о полезных для здоровья объектах и действиях.

Формированию представлений о здоровом образе жизни способствуют прогулки, которые проводятся с целью заложить в детях представления о необходимости двигательной активности и занятий физической культурой и спортом для сохранения здоровья. Эти прогулки можно проводить на игровых площадках детского сада [3].

Для работы с родителями мы предлагаем организацию «Клуба здоровой семьи», в который будут входить родители детей подготовительной группы. Работа с родителями заключается в рассмотрении теоретического материала и обсуждении трудностей формирования у детей представлений о здоровом образе жизни, которые возникают в семье. Занятия клуба проводятся инструктором по оздоровительной работе ДОУ и воспитателями.

Родители могут изучить условия формирования здорового образа жизни, получить конкретные рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей в семье. Эффективным методом в формировании у родителей педагогического мышления выступит анализ собственного образа жизни. Положительный эффект могут дать «домашние задания» родителям по формированию здорового образа жизни в семье, например, составить режим дня дошкольника, провести экологическое обследование квартиры на наличие вредных веществ, выпустить семейную газету «Витаминная азбука» и др.

По нашему мнению, рассмотренные формы работы с дошкольниками и их родителями будут способствовать формированию представлений у детей о здоровом образе жизни и повышению педагогической культуры родителей в означенных вопросах, что благотворно отразится на здоровье детей и родителей.

### **Список литературы**

1. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI в. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.
2. Водовозова, Е.Н. Умственное и нравственное воспитание детей от первого проявления сознания до школьного возраста // Психология, педагогика, технология обучения. – Спб.: Изд-во Либроком, 2012.
3. Волошина, Л.Н. Представления современного ребёнка-дошкольника о здоровье и здоровом образе жизни / Л.Н. Волошина, Л.П. Кудаланова // Фундаментальные исследования. – 2012. - № 3. – С. 269-272.
4. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. - 4-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Л.А. Парамоновой. – М.: ТЦ Сфера, 2011.
5. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник. М: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с.

**Рецензенты:**

Логинова И.О., д.псих.н., профессор, зав. кафедрой клинической психологии и психотерапии с курсом ПО, декан факультета клинической психологии Красноярского государственного медицинского университета им. В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск;

Логинов Ю.Ю., д.ф.-м.н., профессор, проректор по научной и инновационной деятельности Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева. г. Красноярск.