

Семенова Ирина Юрьевна

студентка

Сурова Ольга Александровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Аннотация: в статье описан опыт работы по формированию у детей 5–6 лет представлений о здоровье и ЗОЖ, об укреплении здоровья и профилактике заболеваний, а также потребности детей в выполнении гигиенических и за-каливающих мероприятий в игровой деятельности. Проведено тестирование 40 воспитанников с использованием методик И.М. Новиковой и В.Г. Кудрявцева. Апробирована система игр («Азбука здоровья», «Вымоем куклу», «Витамины детям») по группам «Личная гигиена», «Правильное питание».

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, дети старшего дошкольного воз-
раст, игровая деятельность.*

Стратегическим ее направлением является формирование здоровья детей педагогическими средствами, направленными на стимуляцию нравственных, психических, физических составляющих здоровья. В связи с этим перед образованием стоит задача разработать здоровьесохраняющие подходы в педагогике, где центром будет являться ребенок, его здоровье. Большое внимание в сфере государственной образовательной политики уделяется проблеме приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни в ведущем виде дея-
тельности – игровой. В Федеральном государственном образовательном стан-
дарте дошкольного образования описано содержание реализуемой в детском са-

ду программы по образовательной области «физическое развитие»: «становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» [4]. В Федеральной образовательной программе дошкольного образования (зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 №71847) описаны планируемые результаты реализации Федеральной программы в дошкольном возрасте. Так, к пяти годам ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [3]. Перечисленные документы подчеркивают значение и важность осуществления развивающей работы с детьми дошкольного возраста по их приобщению к здоровому образу жизни.

С целью изучения особенностей представлений о здоровом образе жизни у детей в возрасте 5–6 лет нами было проведено исследование на базе МБДОУ «Ибресинский детский сад «Солнышко» Ибресинского муниципального округа Чувашской Республики. В исследовании принимало участие 40 детей в возрасте 5–6 лет. Для реализации цели и задач были подобраны следующие методики: «Наблюдения за детьми в режимные моменты» (И.М. Новикова); «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?» (В.Г. Кудрявцев); «Что делать, чтобы быть здоровым?» (И. Новикова).

В ходе констатирующего этапа исследования у дошкольников старшего дошкольного возраста были выделены следующие особенности формирования представлений о здоровом образе жизни: дошкольники имеют неустойчивое и неполное представление о понятии «здоровье», связывают его с состоянием человека (у детей сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города); с помощью взрослого могут выявить связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредных и здоровых привычек, с помощью ключевых вопросов способны назвать условия здорового образа жизни. Воспитанники имеют неустойчивую потребность выполнении гигиениче-

ских и закаливающих мероприятий, которая связана лишь с положительным эмоционально-чувственным переживанием и проявляется на основе подражания другим детям. Дети частично присваивают переданный взрослыми опыт, но затрудняются переносить его в самостоятельную деятельность.

С целью повышения уровня представлений о здоровом образе жизни у детей 5–6 лет, нами была проведена система работы с воспитанниками, которая включала в себя организацию игровой деятельности. При реализации формирующей программы мы соблюдали следующие условия: проведении в совокупности различных видов игр, классифицированных по группам «Я – человек», «Личная гигиена», «Правильное питание», «Правила безопасности», «Здоровый образ жизни»; решении в каждой проводимой игре задач, направленных на развитие когнитивной, эмоциональной и мотивационно-поведенческой стороны формирования представлений о здоровом образе жизни. На вводном этапе формирующего этапа эксперимента мы формировали в различных играх представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье (дидактические игры «Ребенок и здоровье», «Распорядок дня», «Что такое хорошо, что такое плохо»). На основном этапе формирующего этапа эксперимента дошкольники развивали свои представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье (словесные игры «Тело человека», «Врачи – наши помощники», «Правила гигиены»; дидактические игры «Ты – моя частичка», «Кто я такой?», «Азбука здоровья», «Опасности вокруг нас», «Опасные предметы», «Личная гигиена», «Вымываем куклу», «Спорт», «У каждого своя зарядка»; сюжетно-ролевые игры «Полезные продукты», «Кукла Катя простудилась», «Витамины детям»). В заключительной части формирующего этапа эксперимента у воспитанников закреплялась потребность быть здоровым, заботливо относится к своему здоровью (дидактические игры «Здоровье с комнатными растениями», «Письмо от Почемучки»).

Сравнительные данные изучения особенностей потребности детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий по методике «Наблюдения за детьми в режимные моменты» (разработанной И.М. Новиковой) показа-

ли, что после проведенной системы работы с экспериментальной группой обнаружились позитивные изменения: на 25% увеличилось количество дошкольников с высоким уровнем сформированности потребности в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий (с 15% до 40%). Уменьшилось количество ребят, для которых был характерен низкий уровень – с 20% до 5%.

Сравнительные данные изучения особенностей представлений детей о здоровье и ЗОЖ по методике «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?» (разработанной В.Г. Кудрявцевым) показали, что в экспериментальной группе на 25% увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ (с 15% до 40%). На 25% уменьшилось число ребят с низким уровнем и стало составлять лишь 5%.

Сравнительные данные изучения особенностей представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний по методике «Что делать, чтобы быть здоровым?» (разработанной И. Новиковой) продемонстрировали, что в экспериментальной группе, как и по данным предыдущей диагностической методики, на 25% увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний (с 15% до 40%). На 25% уменьшилось число ребят с низким уровнем сформированности представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний и стало составлять лишь 5%.

После проведенной системы формирующей работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей 5–6 лет в игровой деятельности произошли позитивные изменения: увеличилось количество воспитанников с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни; у дошкольников сформировалось более четкое представление о понятии «здоровье»: дети связывают его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; дошкольники начали направлять себя на формирование здорового образа жизни в различных видах деятельности и в привычках; активно демонстрировать отрицательное отношение к вредным привычкам, уверенно называть и придерживаться полезных привычек; более тщательно следить за выполнением

культурно-гигиенических навыков, соблюдением режима дня, привычками правильного питания как у себя, так и сверстников; демонстрировать четкое представление о способах укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний; с удовольствием принимать участие в проводимых оздоровительных мероприятиях и закаливании.

Апробированная система работы доказала свою эффективность при следующих условиях: проведении в совокупности различных видов игр, классифицированных по группам «Я – человек», «Личная гигиена», «Правильное питание», «Правила безопасности», «Здоровый образ жизни»; решении в каждой проводимой игре задач, направленных на развитие когнитивной, эмоциональной и мотивационно-поведенческой стороны формирования представлений о здоровом образе жизни.

Список литературы

1. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 2004. – №5. – С. 66–72.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 94 с.
3. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» от 25.11.2022 №1028 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniya-rossii-ot-25112022-n-1028/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-doshkolnogo/> (дата обращения: 20.10.2025).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: письма и приказы. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 96с.