

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Французова Полина Сергеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей
старшего дошкольного возраста»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры педагогики Строгова Н.Е.

(дата, подпись)

Обучающийся Французова П.С.

Французова

(дата, подпись)

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста	10
1.1. Проблема воспитания здорового ребёнка в историческом ракурсе .	10
1.2. Обоснование возможности формирования у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни	22
1.3. Анализ опыта по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста в научной и учебно-методической литературе	32
<i>Выводы по первой главе</i>	42
Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста	44
2.1. Диагностика уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников	44
2.2. Обоснование и реализация программы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста	58
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста	70
<i>Выводы по второй главе</i>	77
Заключение	78
Список использованных источников	80
Приложение	87

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный социум предлагает ребёнку многообразие примеров образа жизни человека. Это многообразие не всегда является положительным образцом для ребенка, в результате создаётся бессистемность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни, происходит замена уже сложившихся представлений или они разрушаются. Также отмечается, что в настоящее время существует устойчивая тенденция снижения здоровья детей, поэтому потребность в формировании именно в дошкольном возрасте представлений о здоровом образе жизни возрастает.

Система дошкольного образования играет большую роль в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.В. Васильев, М.Л. Лазарев, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.), – проблема не только медицинская, но и педагогическая. Правильно организованная образовательная работа с детьми обеспечивает у них формирование здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – категория, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью ребенка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой.

Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация ребёнка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В исследованиях Н.В. Бордовской, В.П. Озерова, С.Ю. Толстовой подчеркивается роль социума как среды

формирования у детей определенного образа жизни. Социальное направление в решении проблемы формирования здорового образа жизни также прослеживается в работах В.П. Петленко и Н.Г. Веселова. Современные исследования по валеологическому образованию дошкольников связаны с рассмотрением вопроса обучения детей основным навыкам здорового образа жизни в процессе физического воспитания (М.Л. Лазарев, О.В. Морозова, О.С. Шнейдер). Основой формирования здорового образа жизни, как отмечает З.И. Тюмасева, является экологическое воспитание и образование, поскольку здоровье, по ее мнению, является критерием взаимоотношений человека и природы. Экологический аспект, по мнению ряда авторов (Е.Г. Кушнина, О.А. Овсянникова, Т.В. Поштарева), способствует раскрытию взаимосвязи среды и организма человека и закреплению в сознании ребенка ощущения своей неразрывности с природой.

Актуальность нашего исследования определяется рядом существующих **противоречий** между:

- социальным заказом общества на выполнение системой образования функций, связанных с воспитанием личности, осознанно относящейся к своему здоровью, понимающей значение здорового образа жизни, влияния социально-экологической среды на здоровье человека и недостаточной готовностью образовательных структур к их реализации;

- необходимостью теоретического обоснования формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и отставанием в разработке этого вопроса в теории дошкольного воспитания;

- потребностью дошкольного образовательного учреждения в теоретически обоснованных педагогических условиях формирования представлений о здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью таких условий.

Указанные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования**: каковы теоретические основы и практические пути формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни?

В соответствии с выделенными противоречиями и поставленной проблемой сформулирована **тема исследования**: «**Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста**».

Объект исследования: образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет исследования: программа формирования у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность программы формирования у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Гипотеза исследования: формирование у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет эффективным, если:

- выявлены и учтены возрастные особенности старших дошкольников;
- изучены теоретические основы и методические подходы к процессу формирования у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни;
- работа по формированию у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет организована в системе с использованием специально разработанной программы.

В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом и гипотезой определены следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать сущностное содержание понятий «здоровый образ жизни» и «представления о здоровом образе жизни старших дошкольников».

2. Раскрыть возрастные особенности старших дошкольников как субъектов процесса представлений о здоровом образе жизни.

3. Разработать программу, направленную на формирование у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

4. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют являются философские концепции и идеи о единстве человека и природы (Аристотель, Я.А. Коменский, В.В. Розанов, В.И. Вернадский и др.), теория личностно-ориентированного педагогического образования (А.С. Белкин, Н.Я. Михайленко, А.В. Петровский и др.), теория формирования здорового образа жизни (И.А. Аршавский, Н.М. Амосов, Ю.Ф. Змановский, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко и др.).

Методы исследования:

- *теоретические* (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования);

- *эмпирические* (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ продуктов деятельности школьников, педагогическое тестирование, самооценка, экспертная оценка); социологические (анкетирование, опрос); статистические (ранжирование, шкалирование); методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 84 комбинированного вида» г. Красноярск. В исследовании было задействовано 49 детей старшего дошкольного возраста.

Достоверность обеспечена методологией исследования, её соответствием поставленной проблеме; обоснованной логикой научного исследования; осуществлением исследования на теоретическом и практическом уровнях; выбором методов, адекватных целям и задачам

исследования; репрезентативностью объема выборки и статистическими расчетами; внедрением результатов в педагогическую практику.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- раскрыто сущностное содержание понятий «здоровый образ жизни» и «представления о здоровом образе жизни старших дошкольников»;
- разработан диагностический инструментарий определения исходного уровня сформированности у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни;
- разработана и реализована программа, направленная на формирование у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни;
- доказана эффективность данной программы.

Теоретическая значимость исследования заключается:

- в уточнении сущностных признаков понятия «представления старших дошкольников о здоровом образе жизни»;
- в разработке программы по формированию у старших дошкольников о здоровом образе жизни;
- в описании содержательных характеристик компонентов и уровней сформированности представлений у старших дошкольников о здоровом образе жизни.

Практическая значимость исследования заключается в:

- разработке, обосновании и апробации программы, обеспечивающей эффективность формирования у старших дошкольников о здоровом образе жизни;
- во внедрении данной программы в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения.

Положения, выносимые на защиту:

1. Представления о здоровом образе жизни у старших дошкольников –

это такие представления детей-дошкольников, отражающие объективную зависимость здоровья от образа жизни и окружающей социально-экологической среды и нацеливающие ребенка на гармоничные отношения с окружающей средой и активное отношение к своему здоровью.

2. Показатели и критерии сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников таковы: **полнота** (наличие социальных, биологических и экологических составляющих представлений о здоровом образе жизни), **осознанность** (способность определять понятие «здоровье», способность понимать зависимость здоровья и образа жизни от состояния социальной и экологической среды, осознавать влияние природных факторов оздоровления на сохранение здоровья), **обобщенность** (способность выявлять сущность различных видов деятельности и явлений окружающей социальной и природной действительности, направленных на сохранение и укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни), **системность** (способность целостно рассматривать и познавать объекты социальной и экологической окружающей действительности, оказывающие влияние на здоровье и образ жизни человека).

3. Программа формирования у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни предполагает поэтапное формирование представлений в следующей последовательности: от понятия «здоровье» и «образ жизни человека» – к пониманию зависимости здоровья и образа жизни от состояния социально-экологической окружающей среды, затем – к понятию «здоровый образ жизни» и осознанию здорового образа жизни, как основы сохранения и укрепления здоровья.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 84 комбинированного вида» г. Красноярск.

Основные идеи и результаты отражены в публикации XIV Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе» (г. Красноярск, 6-7 июня 2023 г.).

Структура. Работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (52 источника), 3 таблиц, 3 рисунков, 1 приложения, 87 страниц.

Глава 1. Теоретические аспекты формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

1.1. Проблема воспитания здорового ребёнка в историческом ракурсе

Проблемы воспитания здорового ребенка издревле занимали педагогическую мысль. Первые системы воспитания начинают складываться уже в государствах Древнего Востока, Греции и Рима, где зарождаются первые педагогические теории. Древние греки и римляне имели свой взгляд на процесс воспитания здоровых детей и формирование образа жизни, соответствующего государственной политике, являлось беспрекословным принципом воспитания подрастающего поколения.

Целью спартанской государственной системы воспитания было готовить из детей спартиатов воинов, стойких и закаленных. Государство контролировало воспитание детей в семье с момента их рождения. Старейшины осматривали новорожденных и только здоровых передавали обратно в семью, больных и слабых убивали. О жизни и здоровье оставленных детей заботились кормилицы-рабыни, закаляли их, прививали свойственные спартиатам навыки поведения. Детей не пеленали, растили неприхотливыми в еде, приучали не бояться темноты, легко переносить голод, жажду, неудобства и трудности. В Афинах воспитанию и обучению детей также придавалось большое значение, однако афиняне, придерживались иной точки зрения, отличающейся от спартанской. Они стремились к гармоничному сочетанию умственного, нравственного, эстетического и физического развития.

Основоположник античной медицины Гиппократ сделал первое обобщение накопленных знаний о сохранении здоровья, написав трактаты

«О здоровом образе жизни», «О воздухе, водах и местностях», где изложил наблюдения и рассуждения о влиянии ряда факторов внешней среды на здоровье человека. Греческие философы Платон и Аристотель в своих произведениях развивали идею Гиппократов о влиянии окружающей среды на здоровье людей и о влиянии семейного воспитания на развитие детей.

Особое внимание, по мнению Аристотеля, следует уделять воспитанию в дошкольном возрасте. Философ выделил три стороны воспитания – физическое, нравственное и умственное. Он утверждал, что до семи лет дети должны воспитываться в семье. Следуя своему принципу природосообразности, Аристотель дал общую характеристику дошкольного возраста. До семи лет, считал он, надо в первую очередь развивать организм ребенка. По его мнению, главное для маленьких – питание, движение и закаливание.

На протяжении многовековой истории в Древнем Риме также сохранились традиции воспитания дошкольников в семье, и характер домашнего воспитания зависел от того, какое положение семья занимает в обществе.

В средние века существовал иной взгляд на воспитание детей. Феодальный строй отличался невежеством по отношению к детству. Идеологическим оплотом феодального строя была католическая церковь, которая пропагандировала взгляд на ребенка как на существо, от рождения причастное к «первородному греху», который следует побеждать путем воспитания «в страхе божьем».

В противовес религиозным представлениям, право человека на радостную жизнь на земле было провозглашено в XIV – XVI века, вошедшие в историю как эпоха Возрождения. В это время в идеях воспитания произошел серьезный переворот. Основной задачей педагогов-гуманистов являлось воспитание здоровых и жизнедеятельных людей. Они уделяли большое внимание физическому и умственному воспитанию детей, осуждали

характерную для средневековья палочную дисциплину, призывали бережно и внимательно подходить к ребенку, уважать его как личность. Однако провозглашенный гуманистами «культ человека», также, как и прежде, распространялся только на представителей социальной верхушки общества.

Блестящим проявлением возрождения человеческого духа и преодоления классового неравенства явились труды ранних социалистов-утопистов Т. Мора и Т. Кампанеллы. Эти ученые большое значение придавали общественному воспитанию и придерживались афинской системы физического воспитания. Так, Т. Кампанелла считал, что с двухлетнего возраста следует начинать общественное воспитание детей, а с трехлетнего, наряду с обучением речи и азбуке, должно вестись усиленное физическое воспитание.

Выдающийся ученый, философ эпохи Возрождения Я.А. Коменский являлся сторонником прогресса и гуманизма в образовании и воспитании детей. Правильное воспитание, по Я.А. Коменскому, должно быть природосообразным. Он считал человека частью природы и утверждал, что все в природе, включая и человека, подчинено единым и универсальным законам. В «Великой дидактике» ученый раскрыл принцип природосообразности в воспитании, исходя из признания природного равенства людей, того, что люди наделены одинаковой природой и одинаково нуждаются в умственном и нравственном развитии.

Выдвигая принцип природосообразности, Я.А. Коменский подразумевал необходимость соответствия воспитания и обучения ребенка как законам природы окружающей, так и законам природы самого ребенка, являющегося частью окружающей природы. Образование человека, по его мнению, с наибольшей пользой происходит именно в раннем возрасте, поскольку природа всех рождающихся существ такова, что они являются гибкими и легче всего принимают форму, пока находятся в нежном возрасте. В «Материнской школе» Я.А. Коменский подчеркивал особую важность

первых шести лет жизни ребенка для образования его в понимании вещей, в нравах, добродетелях, благочестии, тем самым указывая на значимость дошкольного возраста в формировании образа жизни человека. Подчеркивая важность продуманного «правильного воспитания» ребенка, педагог предупреждал об опасности «неправильного воспитания», поскольку отвыкнуть от усвоенного в раннем возрасте впоследствии будет чрезвычайно трудно или невозможно.

Последователем Я.А. Коменского являлся Жан-Жак Руссо, который в своем рассуждении о происхождении и основаниях неравенства между людьми доказывал, что человек создан природой на началах удивительной гармонии, но общество разрушило эту гармонию и принесло ему несчастье. Он считал, что на ребенка воздействуют три фактора воспитания: природа, люди и общество. Природа развивает способности и чувства; люди учат, как ими пользоваться; общество обогащает опыт.

В трудах ученого прослеживается идея объединения природных и социальных факторов в воспитании, что по его мнению должно обеспечить естественное развитие ребенка и способствовать самосовершенствованию. Жан-Жак Руссо под естественным воспитанием понимал природосообразное воспитание, которое учитывает склонности и потребности ребенка, а внутренней мотивацией этого процесса становится стремление ребенка к самосовершенствованию. Под самосовершенствованием человека Ж.-Ж. Руссо подразумевал не только совершенствование духа и чувств, но и физическое развитие, которому отводил особое место в воспитании ребенка. Будучи противником изнеживания детей, педагог призывал к их закаливанию «... против непогоды, климатов, стихий».

Одним из средств гармонизации отношений человека с природой и социальным окружением, Ж.-Ж. Руссо считал физическое воспитание, которое также способствует преодолению пагубных наклонностей,

формированию нравственной чистоты и совершенствованию всего организма.

Важность социального фактора в воспитании ребенка раскрывается в трудах английского философа, просветителя и педагога Джона Локка. Он считал, что дети от природы рождаются со «слаженной» конституцией – как физически, так и духовной, и нуждаются лишь в небольшой помощи со стороны взрослых, педагогов. Благодаря воспитанию они становятся добрыми или злыми, полезными или бесполезными, что и создает в дальнейшем между ними различия.

В работах философа прослеживается мысль о том, что главными воспитательными средствами являются пример, среда и окружение ребенка. Особенно важно, подчеркивал ученый, воспитание у детей с самого раннего возраста устойчивых положительных привычек. Главное место в воспитании ребенка педагог отводил наличию у них физического здоровья, объясняя это тем, что человеку нужна крепкая конституция, чтобы переносить лишения и усталость. Ученый обращался не к врачам, которые лечат больных детей, а к родителям, которые без помощи медицины должны сделать все от них зависящее, для оберегания и укрепления конституции своих детей, а также указал на основные компоненты физического развития: закаливание, привычка, питание, гигиена.

И.Г. Песталоцци развил идею Я.А. Коменского и Ж.-Ж Руссо о природосообразности воспитания. С его именем связано преодоление натуралистической трактовки принципа природосообразности, стремление построить обучение в соответствии со специфическими потребностями, интересами и чувствами ребенка с целью развития его мышления. Ученый видел в человеке «сущностные» силы, которые успешно развиваются лишь в условиях, максимально приближенных к природе. Большую роль в формировании здоровья детей И.Г. Песталоцци отводил физическому воспитанию. Он утверждал, что ценность физического воспитания

заключается в развитии всех природных физических задатков ребенка, в выработке у него соответствующих умений и навыков и обеспечении общего подъема его физических сил. Ученый справедливо указывал, что физическое воспитание способствует формированию человеческой личности, развитию его ума, нравственных чувств и волевых качеств. Для полноценного физического развития ребенка, считал педагог, необходимы подвижные игры, поскольку в них проявляются физические силы ребенка и естественное стремление к движениям.

Таким образом, выдвигая принцип природосообразности воспитания, великие педагоги Я.А. Коменский, Ж.-Ж. Руссо, Д. Локк, И.Г. Песталоцци подчеркивали педагогическую ценность природы в воспитании подрастающего поколения и ее значение для укрепления здоровья детей.

С середины XVIII века вопросы здоровья детей начинают занимать особое место в отечественной медицине и педагогике. Русские ученые и общественные деятели принимают важные решения по охране детского здоровья, предпринимают попытки модернизации системы образования.

Одним из первых в России на значение охраны здоровья детей обратил внимание М.В. Ломоносов и выдвинул проблему здоровья в ранг государственной. Он первым высказался за отмену принудительных браков среди крепостных и обратил внимание на необходимость вакцинаций детей во избежание инфекционных эпидемий и с целью искоренения заразных болезней.

Проблема воспитания здорового ребенка рассматривалась в трудах таких ученых как С.Ф. Хотовицкий, К.И. Грум, С.П. Боткин, И.М. Сеченов, Н.И. Пирогов. В образовательных учреждениях вопросами охраны здоровья детей занимались такие общественные деятели, как И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев.

Под руководством И.И. Бецкого открыты Московский и Петербургский воспитательные дома, институт благородных девиц в Смольном и учебные

заведения для кадетов. В планах, разработанных для этих учебных учреждений, даны советы по организации питания, сна, одежды, содержанию жилого помещения, закаливанию и физическому воспитанию.

С конца XVIII и начала XIX века русские ученые начинают уделять более пристальное внимание образу жизни детского населения. Так, С.Ф. Хотовицкий справедливо указывая на отрицательное воздействие социальной окружающей среды на ребенка, отмечал, что организм ребенка во многом отличается от организма взрослого человека. Ребенок более податлив, пластичен, на него сравнительно легко влияют и в хорошую, и в дурную сторону разные воздействия окружающей среды. И чем меньше ребенок, тем легче на него воздействовать.

Большое значение в развитии науки о сохранении и укреплении здоровья детей имела практическая деятельность врачей закрытых учебных учреждений (К.И. Грум, Е.Н. Смельский, И. Венцель). Они не только лечили больных учащихся, но и проводили гигиенические мероприятия, следили за режимом дня, питанием, физическим воспитанием детей, условиями обучения и проводили мероприятия по борьбе с заразными болезнями, тем самым, прокладывая первые пути здорового образа жизни.

С середины XIX века отечественная медицина и педагогика развивалась в том же направлении. В этот период охрана здоровья учащихся включала:

- пропаганду знаний о здоровье и здоровом человеке;
- практические меры по организации здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

На первый план своей профессиональной деятельности С.П. Боткин, С.Ф. Хотовицкий, И.М. Сеченов, Н.И. Пирогов, Н.К. Добролюбов вывели проблематику здорового образа жизни, стали более широко рассматривать понятие «здоровье» и вопросы влияния на организм человека факторов окружающей среды, стихийных сил природы. Появились исследования о

способах адаптации организма к изменяющимся внешним условиям окружающей среды.

Педагоги прошлого столетия начали активно искать способы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, для профилактики и лечения многих заболеваний Е.А. Покровский стал широко использовать детские игры. Подвижные игры он рассматривал как важное средство общего, физического и умственного развития и воспитания детей. Используя игры для развития и воспитания детей Е.А. Покровский пришел к следующему выводу: 1) игра не специальная форма деятельности, а выражение потребности организма к деятельности; 2) игра содействует развитию и укреплению физических и духовных сил и является подготовительной школой для практической деятельности; 3) играми можно пользоваться с величайшим успехом в педагогике для достижения самых разнообразных задач.

На рубеже XIX – XX вв. санитарно-гигиеническим аспектам здорового образа жизни посвящено большое количество научно-популярной литературы. Так, попытка привлечь внимание учителя к необходимости формирования здоровых привычек у школьника, воспитанию его в духе принципов здорового образа жизни была предпринята М.И. Покровской. И.П. Мюллер разработал естественную систему укрепления здоровья детей и предотвращения их заболеваний.

Важную роль семейного воспитания в первые семь лет жизни ребенка отмечал П.Ф. Лесгафт. Особое внимание он уделял образованию женщин. Ученый подчеркивал первостепенную роль матери в воспитании детей дошкольного возраста и ее отношение к нему. Указывал на ее наблюдательность и научное развитие как необходимое условие при воспитании детей. Педагог утверждал, что чем больше она знает сама, тем больше передаст своих знаний детям.

В физическом и духовном развитии ребенка П.Ф. Лесгафт придавал решающее значение среде, воздействию на ребенка окружающих людей и воспитанию. Справедливо называл дошкольника «зеркалом среды». Педагог считал образ жизни семьи – основой формирования здоровья ребенка и в своих трудах рассматривал различные виды деятельности детей, формирующие у них представления об образе жизни. Так, особую роль в семейном воспитании П.Ф. Лесгафт отводил играм и разнообразным видам детской самостоятельности. Игра рассматривается им как упражнение, посредством которого ребенка готовят к жизни. Он отмечал, что в дошкольном возрасте игры являются имитационными. Дети повторяют в своих играх то, что им удается подмечать в окружающей их среде. Посредством игр ребенок приучается к таким действиям, которые становятся основанием для приобретения им определенных навыков, привычек и обычаев.

Предвоенный период XX века открыл новый этап развития науки в области здоровья. Увеличилось количество научно-популярных изданий, посвященных влиянию на организм человека различных факторов окружающей среды (В.С. Соловьев, В.В. Розанов, Н.А. Бердяев).

В.В. Соловьев развивал новые педагогические идеи о воспитании личности в сопричастности к миру, и помощи человеку в духовной адаптации не только в сфере межчеловеческих отношений, но и в сфере взаимоотношений с природой и космосом.

Тема гармоничного развития природы и общества рассматривается в работах Н.А. Бердяева. В своей работе «Самопознание» он разрабатывает темы о природе человеческого существования и смысле жизни человека; о гармонии человека и среды, о свободе и ответственности человека перед миром.

Тема гармонии человека и окружающей среды нашла свое отражение в произведениях Л.Н. Толстого. Русский писатель считал, что детский возраст

есть первообраз гармонии, поэтому воспитание ребенка должно происходить на «лоне природы», что даст ребенку возможность раскрыться, гармонично развернуться всему тому, что в нем заложено от природы.

Призывая педагогов расширить общение ребенка с природой, К.Д. Ушинский указывал на то, что воспитательное влияние природы мало оценено в педагогике, поскольку раннее общение детей с природой, по его мнению, поможет выработать и воспитать в их сознании правильные взгляды на нее, оценить ее современное экологическое состояние и взаимоотношения человека с окружающей средой. К.Д. Ушинский немаловажное значение в деле укрепления здоровья детей отводил физическому труду. В работе «Труд в его психическом и воспитательном значении» указывает на то, что физический труд необходим для поддержания в теле человека физических сил, здоровья и способностей, а умственный труд для развития сил и здоровья, нормального состояния человеческого тела. Воспитание и учение должны составлять главный интерес в жизни человека, но при этом он должен быть окружен благоприятной сферой.

И.А. Сикорский обратил внимание на тот факт, что образ жизни семьи и состояние воспитания в семье влияют на нервно-психическое здоровье детей. Наблюдая за детьми, трудных в воспитательном отношении, ученый пришел к выводу, что у значительного числа детей причина психических расстройств кроется в бесспорной связи с болезненной наследственностью, с предрасположением, которое приобретено путем рождения. По свойствам прирожденной нервно-психической организации он подразделял детей на крепких и слабосильных, или раздражительных, а причину этого, главным образом, видел в состоянии здоровья и образе жизни.

Актуальные и для нашего времени мысли об охране нервно-психического здоровья ребенка высказывала Е.Н. Водовозова. Она писала, что только когда нервная система ребенка находится в совершенном порядке,

может быть поставлено физическое, нравственное, умственное воспитание и достигнуты успешные результаты. В настоящее время дети страдают самыми разнообразными формами нервных и душевных расстройств. Выход из этого положения педагог видела в необходимости расширять область привязанностей детей, возбуждать интерес к природе и к людям.

Здоровье и счастье человека, по ее мнению, зависит от трех главных причин: от нормальной организации, от благоприятных социальных условий, среди которых живет человек, и от правильного воспитания.

Рассматривая вопросы воспитания детей в условиях дошкольного учреждения Е.И. Тихеева подчеркивала, что детей следует учить, растить среди природы и при посредстве природы. Она отмечала, что это понимают все, но осуществить это трудно и необходимо изоощряться в том, чтобы приблизить природу к детям среди беспощадных условий городского существования.

Размышляя о роли природы в воспитании ребенка, В.А. Сухомлинский особо выделял нравственный аспект. Он отмечал, что учителя имеют дело с «самым тонким», «самым чутким», что есть в природе, – с мозгом ребенка, а природа мозга ребенка требует, чтобы ум его воспитывался у источника мысли – среди наглядных образцов, и прежде всего среди природы.

Особое внимание В.А. Сухомлинский отводил роли родителей в деле воспитания детей. По его точному замечанию, какими бы прекрасными не были наши дошкольные учреждения, самыми главными педагогами, формирующими разум, мысли малышей, являются мать и отец. Семейный коллектив, где ребенка вводят в мир зрелости и мудрости старших, – это такая основа детского мышления, которую не сможет заменить в этом возрасте никто.

Таким образом, рассмотрев педагогические идеи систем воспитания со времен рабовладельческих государств Древнего Востока, Греции, Рима, анализируя идеологические взгляды феодального строя, мысли педагогов

эпохи Возрождения в период прогресса и гуманизма образования, единой и постоянно совершенствующейся остается идея воспитания здорового ребенка в союзе с природой и под влиянием окружающей природной среды и общества. Русские ученые, педагоги и общественные деятели также раскрывали идею воспитания ребенка в гармонии с природой. Они положили начало развития проблемы взаимоотношений человека с окружающей средой, открыли путь теории воспитания в сознании детей правильных взглядов на природу и умение оценивать ее экологическое состояние. Внесли большой вклад в развитие теории семейного воспитания, влияния образа жизни семьи на формирование здоровья детей.

Современные социально-экологические преобразования в обществе и связанные с ними изменения в системе образования сформировали цивилизованный запрос на воспитание здоровой и духовно-развитой личности, готовой к освоению общечеловеческих ценностей. Анализ литературы показывает, что ребенок-дошкольник ближе всего стоит к природе. Связь человека с внешней природой наиболее тесна и крепка именно на этом возрастном этапе.

Здоровый человек является творцом любого общества, обладает энергопреобразующим потенциалом, представляет собой источник радости, интеллектуальной и физической работоспособности. Каждый человек, появляясь на свет, обладает природным потенциалом здоровья, который реализуется в онтогенезе. Однако, каким бы благоприятным ни был генетический код индивида, в процессе своего развития человек постоянно взаимодействует со средой, которая может способствовать как развитию и совершенствованию имеющихся задатков, так и их угнетению, преобразованию, вызывающим негативные последствия.

Теоретический анализ педагогического наследия прошлого дает возможность утверждать, что вопросы воспитания здоровых детей волновали ученых и педагогов, а принцип природосообразности является исторически

сложившейся основой воспитания ребенка в гармонии с природой. Опора на этот принцип не только предполагает важность учета в процессе воспитания и обучения природы самого ребенка, но и показывает значимость внешней природы в этом процессе, подводит к осмыслению важности культуры взаимоотношений человека и природы в деле воспитания здорового образа жизни у детей.

1.2. Обоснование возможности формирования у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни

В приобщении к здоровому образу жизни дошкольники являются наиболее перспективной возрастной категорией. В детстве происходят усвоение основных объемов информации, формирование представлений, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Дети старшего дошкольного возраста сознательно относятся к усвоению знаний на занятиях, умеют подчинять свои действия поставленным перед ними задачам. Мышление у детей дошкольного возраста носит преимущественно наглядно-образный характер и отличается большой восприимчивостью. Восприятие, по своим психологическим характеристикам приближается к уровню взрослого человека (исследования Л.С. Выготского, П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, Д.Э. Эльконина).

Система знаний в процессе усвоения детьми может быть в форме представлений. Понятие «представление» многоаспектное, поэтому в научной литературе оно не получило единого толкования.

Философский энциклопедический словарь дает нам такое определение: «представление» это предмет мышления, чувствования, волнения, фантазии или мечтания, когда он целиком является наглядным, когда индивиду удается как бы поставить его перед собой как нечто воспринимаемое.

В.В. Давыдов рассматривает «представление» как наглядный образ предмета или явления, возникающий на основе прошлого опыта путем его воспроизведения в памяти или воображении.

Н.Н. Поддъяков определяет «представление» как итог чувственного познания человеком окружающего мира, как вторичный образ предмета.

Определение сущности понятия «представление» необходимо начать с рассмотрения природы формирования представлений и последовательности отражения окружающей действительности. Ощущение, восприятие и возникающие на их основе представления относятся к первой ступени отражения окружающей действительности. Этапы отражения окружающей действительности можно представить в такой последовательности: ощущение – восприятие – представление – знание.

Природу формирования представлений И.Ф. Мягков раскрывает следующим образом. Процесс познания ребенком окружающего мира начинается с ощущения, которое является процессом отражения человеком отдельных свойств предметов и явлений объективной действительности, непосредственно воздействующей на его органы чувств. Целостное отражение предметов и явлений объективной действительности осуществляется в процессе восприятия. Восприятие является совокупностью ощущений, с помощью восприятия воссоздаются конкретные образы предметов и явлений. В процессе восприятия реальность, действующая в данный момент, синтезируется как в отдельных своих частях, так и с образами прошлого. Образы, создавшиеся в результате восприятия с определенной избирательностью в дальнейшем могут быть оживлены в сознании. Результат оживления образов, воспринятых ранее называется представлением. В отличие от восприятия, представления носят более обобщенный характер. Представления всегда индивидуальны и во многом зависят от особенностей личности, ее установок и прошлого опыта человека.

Таким образом, ощущения, восприятия и представления – это последовательные стадии познания человеком окружающего мира и являются начальной формой знания. Кроме того, они выполняют интегрирующую функцию: сведения из нескольких смежных областей знания становятся результатом конкретного представления. Овладение представлениями позволяет дошкольнику устанавливать связи и зависимости между объектами и явлениями окружающего мира.

Н.Н. Поддъяковым доказано, что в дошкольном возрасте активно развивается наглядно-образное мышление, когда решение задач происходит в плане представлений.

Классификация представлений весьма разнообразна: визуальные, слуховые, осязательные, вкусовые, органические, антиципирующие (статические, кинетические, преобразующие), временные, пространственные, репродуктивные, абстрактно-логические. По утверждению исследователей (Л.А. Венгер, В.В. Зеньковский, Д.Ф. Петяева и др.), все виды представлений начинают складываться в дошкольном детстве и развиваются в процессе дальнейшего освоения детьми окружающей действительности. Развитие представлений дошкольников происходит по линии изменения их содержания и формально-динамических характеристик. Степень сформированное представлений зависит от контактов детей с окружающей средой и общения со взрослыми.

Именно дошкольный возраст, как отмечается в исследованиях физиологов, психологов, педагогов является тем этапом в жизни, на котором закладываются основы умственного, нравственного, физического развития человека, формируется здоровье, складывается стереотип образа жизни.

Эффективность формирования представлений у детей дошкольного возраста, по мнению Э.Н. Вайнер, представляется более высокой в связи с тем, что существующие в этом возрасте жизненные установки еще недостаточно прочны, а нервная система более пластична.

В этот период детства ребенок чрезвычайно сенситивен. В старшем дошкольном возрасте, как указывают А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, идет процесс целенаправленного формирования знаний, чувств, оценок, переживаний, развитие способностей и интересов. Все вышесказанное свидетельствует о том, что формировать представления о здоровом образе жизни у детей необходимо начинать именно на этом этапе дошкольного детства.

Исключительный интерес для развития идеи формирования у старших дошкольников представлений представляют данные педагогической психологии (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев) и физиологии (И.И. Сеченов, И.П. Павлов и др.).

Разрабатывая теорию усвоения знаний, ученые обнажают конкретное содержание психических процессов, лежащих в основе мыслительных операций, создают прочный фундамент для проведения в жизнь идеи взаимосвязанности различных областей знаний.

Специалисты выделяют в развитии человека ряд возрастов, каждый из которых представляет качественно особый этап психического развития и характеризуется множеством изменений, составляющих в совокупности своеобразие структуры личности ребенка на данном этапе его развития.

Так, дети старшего дошкольного возраста, как отмечает А.В. Запорожец, уже не ограничиваются познанием отдельных конкретных фактов, а стремятся проникнуть в суть вещей, понять связь явлений. В возрасте 5-7 лет происходит переход к мышлению общими представлениями, развивается способность сравнивать предметы по представлению, объединять их по сходным признакам, оформлять свои мысли словесно, вырабатывать определенные суждения. Появляется способность к логическому мышлению.

Согласно материалам Московского института мозга наиболее сложные лобные области созревают окончательно к 6-7-летнему возрасту. В этих

отделах мозга наблюдается бурное развитие ассоциативных зон, в которых формируются мозговые процессы определяющие проявления сложнейших интеллектуальных действий. У детей 5-7 лет нервные процессы обладают большой силой и подвижностью по сравнению с предшествующим возрастным периодом. В этой связи новый характер приобретают познавательные интересы. Большинство детей сознательно относятся к усвоению знаний на занятиях, умеют подчинять свои действия определенным задачам. Восприятие по своим психологическим характеристикам приближается к уровню взрослого человека (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Д.Э. Эльконин). Ввиду этого, становится возможным формирование осознанного отношения к формированию представлений.

Важную роль в выявлении процессов формирования знаний сыграло учение русских физиологов И.М. Сеченова и И.П. Павлова о закономерности функционирования высшей нервной деятельности. Они доказали, что в основе чувственной рациональной формы отражения человеком объективной реальности лежат временные нервные связи, возникающие в коре больших полушарий под непосредственным влиянием предмета действительности или словесных раздражителей на органы чувств. Условные рефлексы (или временные нервные явления) И.П. Павлов определял как явление одновременно и физиологическое, и психическое. Образование самых элементарных ассоциаций – это «момент рождения мысли», начало знаний, а, следовательно, и представлений. Поэтому, образование временных связей («ассоциаций») и есть приобретение новых представлений.

Опираясь в своей теории на труды И.М. Сеченова и И.П. Павлова, Ю.А. Самарин доказывает, что «всякое знание есть ассоциация или физиологически временная связь; система знаний – это система ассоциаций или временных связей».

Взаимосвязь различных образовательных областей предоставляет возможности динамического усвоения знаний (Г. Гиппиг, Л. Лонпшер и др.). Вновь усвоенные знания всегда включаются в уже имеющиеся. При этом они не только образуют цепь ассоциаций, но одновременно и изменяются, соотносясь со знанием из различных областей. Знания, таким образом, образуют иерархические структуры и взаимодействуют между собой. Структуры изменяются и функционируют в зависимости от выполняемых с помощью знаний действий. При усвоении знаний происходит процесс уподобления вновь воспринятых факторов уже имеющимся, в результате изменяются либо новые, либо уже имеющиеся. В каком направлении осуществится ассимиляция воспринимаемых знаний зависит, в первую очередь, не от объективного содержания усваиваемого материала, а, главным образом, от условий, в которых происходит усвоение, от тех видов деятельности, в которых он приобретает или применяется, от того смысла, который он имеет для данного человека.

Таким образом, процессы усвоения дошкольниками представлений об образе жизни человека могут иметь место в рамках уже сложившейся системы, как на примере уже имеющихся представлений в своей семье, и при специально-организованном обучении в дошкольном учреждении. Взаимосвязь всех субъектов образовательного процесса позволит повысить эффективность усвоения детьми представлений о здоровом образе жизни.

Психологами (П.А. Гальперин, А.В. Запорожец и др.) доказано, что на уровне межпредметных ассоциаций формируются общие понятия. Наиболее высокой степенью овладения понятиями отмечается усвоение ребенком его содержания и умения оперировать им.

Возникают закономерные вопросы: возможен ли на этапе дошкольного детства данный уровень овладения понятиями? Правомерна ли опора на межпредметные ассоциации в процессе овладения дошкольниками общих понятий?

Как известно, понятие – это обобщенное отражение целой группы однородных предметов, явлений, имеющих общие существенные признаки (А.А. Люблинская), а процесс овладения ими предполагает логическое мышление.

Рассматривая развитие мышления как функцию возраста, некоторые зарубежные психологи считают, что мышление дошкольника по природе алогично, фантастично. В частности, А. Валлон, Е. Мишо, Ж. Пиаже и др. утверждают, что дети дошкольного возраста неспособны к логическому мышлению, опираясь на «нелепость», алогичность детских суждений.

Однако исследования отечественных ученых (П.П. Блонский, А.В. Запорожец, А.А. Люблинская и др.) доказали, что конкретная образность мышления дошкольника отнюдь не исключает некоторых форм, обобщений и умозаключений.

Так, А.А. Люблинская отмечает, что способность обобщать, сравнивать, делать выводы требует владения не столько отдельной операцией, сколько общим способом умственной деятельности. Мыслительный процесс включает три обязательных звена: синтез I – первичный (восприятие задачи как целого), анализ (дробление задачи на части, выделение условий, данных), синтез II – вторичный (решение, новое понимание задачи).

Мыслительный процесс дошкольника, как указывает А.А. Люблинская, движется от синтеза I к синтезу II. Анализ – важнейшее звено мышления – сводится у дошкольников к вычленению какого-то одного признака предмета или условия. Отталкиваясь от единичного, яркого элемента, ребенок-дошкольник легко устанавливает искомые связи. Очевидно, что с опорой на данное положение необходимо строить весь процесс обучения детей дошкольного возраста.

Целенаправленное обучение старших дошкольников, предполагающее формирование умения наблюдать, делать выводы, позволяет развивать

логическое мышление. Дети учатся искать и устанавливать наиболее существенные признаки в предметах и явлениях, находить существенные зависимости, связи между ними, у них быстро развивается подлинно логические формы мышления, совершенствуются отдельные мыслительные операции – сравнение, классификация, обобщение, – и ход мыслительного процесса в целом (А.Р. Лурия, А.А. Люблинская и др.).

Важное место в исходных посылках должны занимать личностно-мотивационные качества данного человека, его жизненные стереотипы, то есть общая направленность личности, по определению Ф.Н. Гоноболина характеризующаяся наличием цели, стремления, мотива, которые возникают на основе потребностей, интересов, убеждений. Эта направленность побуждает человека быть активным, деятельным и проявлять определенное отношение к окружающему миру. Личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих биологических, социальных, физических, интеллектуальных и психологических особенностей и возможностей лежит в основе формирования здорового образа жизни.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Под здоровым образом жизни Ю.П. Лисицын понимает типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

Здоровый образ жизни – активная деятельность, направленная, в первую очередь на формирование, сохранение, укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социальных и биологических функций.

По определению Ю.Д. Жилова, здоровый образ жизни это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врожденных биологических и социальных потребностей,

вызывающая положительные эмоции и способствующая профилактике болезней и несчастных случаев, то есть полное психическое, физическое и социальное благополучие.

Здоровый образ жизни, как отмечают Н.Г. Блинова, Э.М. Казин и Н.А. Литвинова, должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение всей жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. В этом случае он будет являться рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Дошкольный возраст является важным периодом в развитии человека, поскольку в это время дети входят в общественную жизнь в семье и вне семьи, утверждают себя как члены общества. Переход ребенка в систему общественного воспитания сопровождается усилением влияния социальных институтов на его развитие и формирование образа жизни.

Разработки теоретических основ формирования здорового образа жизни в современных исследованиях освещаются в нескольких направлениях.

Первым направлением являются вопросы влияния на здоровье детей социальных условий.

Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация индивида происходит в определенной окружающей среде, которая является важным фактором регуляции его поведения.

Согласно модели У. Бронфенбренера, социум представляет собой совокупность входящих друг в друга социальных структур, которые как непосредственно, так и косвенно влияют на процесс и результаты социализации ребенка. Это микросоциальные структуры: те группы, в которые ребенок входит непосредственно (семья, сверстники, группа в

детском саду и т.д.); социальные структуры, в которые ребенок непосредственно не входит, но которые оказывают свое влияние на него через лиц ближайшего окружения; макросоциальные структуры (политическая и экономическая системы общества, системы образования, социальной защиты), оказывающие свое влияние как опосредованно, так и непосредственно.

Похожую поуровневую структуру факторов социализации выделяет А.В. Мудрик. Он указывает на микрофакторы: семья, группы сверстников, институты воспитания и т.д.; мезофакторы: этнос, регион, тип поселения, средства массовой коммуникации; и макрофакторы: государство, общество, страна, мир.

Таким образом, рассматривая модели социальных систем становится очевидным, что формирование у детей представлений о здоровом образе жизни – процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют факторы развития государства и общественное мнение, технология реализации образовательного процесса, личности педагогов, работающих с детьми, а также состояние и ориентация семейного воспитания. Последнее – неотъемлемая часть целостной системы формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников и каким бы полным и глубоким оно ни было в рамках дошкольного учреждения, оно никогда не станет полноценным без помощи родителей, без их активного участия в этом процессе.

Таким образом, специально организованное обучение, опирающееся на межсистемные, внутрисистемные и частносистемные ассоциации, открывает грандиозные возможности развития логических форм мышления детей дошкольного возраста, овладения ими общими понятиями, требующими динамического усвоения знаний из разных областей наук. Разработанные психологические основы формирования начальных форм знаний, которые в дошкольном возрасте могут быть в форме представлений, играют

существенную роль в построении образовательного процесса в дошкольном учреждении.

1.3. Анализ опыта по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста в научной и учебно-методической литературе

Современная система отечественного дошкольного образования строится на принципах динамизма и вариативности, которые дают возможность педагогическим коллективам дошкольных заведений выбирать и конструировать педагогический процесс по любой модели, включая авторские. В этом направлении идет и процесс образования: разработка различных вариантов его содержания, использование возможностей современной дидактики в повышении эффективности образовательных структур; научная разработка и практическое обоснование новых идей и технологий.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» педагогические коллективы образовательных учреждений, в том числе и дошкольных, имеют право самостоятельно выбирать программу для работы с детьми, а также вносить изменения в программу, методы и формы работы с воспитанниками.

О.Ю. Толстова, ссылаясь на Программу развития воспитания в системе образования России, утверждает, что предназначение дошкольного образования состоит не только в формировании определенной суммы знаний, но и в развитии базовых способностей личности, ее социальных и культурных навыков, основ экологически целесообразного поведения, здорового образа жизни.

Все программы дошкольных образовательных учреждений, как отмечает В.П. Петленко, должны содержать знания о здоровье человека, о

мире животных и растений, о воздухе, пище, воде, о целебности физкультуры, о поведении человека дома и на улице, и многое другое.

В практике обучения и воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях РФ наибольшее распространение получили так называемые комплексные программы. Среди них наиболее известны: «Радуга» (под ред. Т.Н. Дороновой), «Детство» (В.И. Логинова, Т.Н. Бабаева и др.), «Истоки» (Центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца), «Из детства – в отрочество» (Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева, Т.И. Гризик) и другие.

Одной из первых альтернативных программ практическим работникам ДОУ была рекомендована программа «Радуга». Эта программа рассчитана на период дошкольного детства от 2-х до 7 лет. В программе отражена целостная система поступательного развития ребенка. Цель программы – обеспечение каждому ребенку радостного и содержательного проживания периода дошкольного детства. Эта программа дает возможность развития всех способностей ребенка за счет различных видов деятельности. Вопросы воспитания здорового образа жизни посвящен раздел «Формируем привычку к здоровому образу жизни» для всех возрастных групп. Программа основана на современных подходах к воспитанию детей дошкольного возраста. Предусматривается создание в детском саду условий, обеспечивающих ребенку психологический комфорт и его всестороннее развитие, ориентация на личность ребенка. Авторы указывают на необходимость с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережное отношение к здоровью окружающих. Однако отсутствие системы организации занятий по формированию здорового образа жизни, ограниченность материала по методике обучения навыкам здорового образа жизни снижает ценность программы.

Научный коллектив преподавателей РГПУ им. А.И. Герцена г. Санкт-Петербурга разработал программу развития и воспитания детей дошкольного возраста «Детство». Это комплексно образовательная программа, в основе которой лежит личностно-деятельный подход к развитию и воспитанию детей дошкольного возраста. В программе «Детство», рекомендованной министерством образования РФ, выделен специальный раздел, посвященный задачам укрепления физического и психического здоровья ребенка «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» (авторы раздела Т.Н.Бабаева, Н.А. Ноткина), где предусмотреновалеологическое просвещение дошкольников посредством формирования у них представлений о здоровом образе жизни.

Программа «Детство» отличается систематичностью, глубоким анализом возрастных возможностей детей, конкретизацией задач воспитания и развития по каждому направлению содержания работы с детьми. Можно утверждать: «Детство» – это программа многогранного развития личности дошкольника, предполагающая формирование представлений детей о здоровом образе жизни.

«Истоки» – это еще одна комплексная программа, созданная психолого-педагогическим коллективом исследователей Центра «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца. Авторы рассматривают ее как базисную, нацеленную на разностороннее, полноценное развитие ребенка, формирование у него универсальных способностей и развитие их до уровня возрастных возможностей и требований современного общества.

В программе «Истоки» выделен раздел «Здоровье», в котором отражены современные представления о здоровье ребенка. В этом разделе характеризуются режим дня, организация сна и питания, гигиенические условия и закаливающие процедуры, культурно-гигиенические навыки.

Программа «Из детства – в отрочество» (авторы: Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева, Т.И. Гризик, З.А. Гриценко, Е.А. Дубровская, Т.И. Ерофеева,

В.А. Недоспасова, Н.В. Полтавцева) задумана и разработана как комплексная программа для родителей и педагогов, воспитывающих детей в возрасте от 4 до 10 лет, и представляет собой синтез монопедагогической стратегии и технологии для взрослых, заинтересованных в укреплении здоровья детей. Программа построена с учетом задач преемственности семьи, дошкольного учреждения и школы, поставленных в «Концепции дошкольного воспитания», и в «Типовом положении о дошкольном образовательном учреждении в Российской Федерации». В этих документах подчеркивается, что непрерывность в воспитании и обучении детей может быть обеспечена только при условии взаимопроникновения этих социальных институтов, а не параллельности, существующей в настоящее время.

Основная цель программы – объединить усилия родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и образовательных задач. Для ее достижения авторы программы стараются активизировать и обогатить воспитательные умения педагогов и родителей, поставив перед ними взаимосвязанные задачи, направленные на формирование здоровья и развития детей.

В этих комплексных программах имеются специальные разделы, посвященные задачам укрепления физического и психического здоровья детей и в которых предусмотрено формирование у детей представлений о здоровом образе жизни. Перечень формируемых у детей представлений о здоровом образе жизни в этих программах практически совпадает. Согласно содержанию данных разделов у старших дошкольников формируют следующие представления о здоровом образе жизни:

- о значении культурно-гигиенических навыков и закаливания;
- о значении занятий спортом, ежедневной двигательной активности, пребывании на свежем воздухе;
- о здоровье, о том, что полезно и что опасно для здоровья;
- о доступных способах укрепления здоровья;

- о строении человеческого тела, об основных функциях внутренних органов и отдельных физиологических систем, об их охране и условиях нормального функционирования.

Следует отметить, что в программах социальный и экологический компонент не присутствует в разделе по формированию представлений о здоровом образе жизни. Социальные и экологические представления рассматриваются отдельно в специально отведенных для этих целей разделах.

Только в программе «Детство» социальный компонент реализуется в передаче детям социально-значимых знаний о здоровье и здоровом образе жизни в разделе «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» («Социальные представления (ориентации)»).

Экологический компонент в формировании здорового образа жизни реализуется в разделах «Ребенок открывает для себя мир природы» (программа «Детство»); «Природа и ребенок» (программа «Истоки»); «Познавательное развитие» (программа «Из детства – в отрочество») и предусматривает формирование у детей следующих представлений:

- о влиянии окружающей среды на здоровье человека (в доступной для них форме);
- о взаимосвязи человека и природы;
- о значении бережного отношения к живой и неживой природе;
- об использовании факторов природной среды (воды, солнца, воздуха) для укрепления здоровья.

В программе «Из детства – в отрочество» социальный компонент формирования здорового образа жизни учитывается не только в передаче детям социально-значимых знаний, но и с учетом задач преемственности семьи, ДОУ и школы.

Характеристика программ показала, что ни в одной из них формирование здорового образа жизни не осуществляется с социально-

экологической направленностью. Социальные и экологические представления формируются отдельно с учетом задач этих разделов, что, безусловно, не может способствовать формированию у детей целостных представлений о здоровом образе жизни.

В настоящее время разработаны авторские программы, направленные на усвоение детьми знаний о своем здоровье, на воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Так, в программе В.Г. Алямовской «Здоровье», впервые формулируется задача, связанная с воспитанием потребностей в здоровом образе жизни. Перечисляются основные направления этой задачи: привитие культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о строении тела человека, обучение детей уходу за своим телом. Программа представляет систему учебных занятий «Забочусь о своем здоровье», направленную на усвоение детьми знаний о своем здоровье и на эффективное овладение культурно-гигиеническими навыками. Содержание предлагаемой программы насыщено большим объемом оздоровительных процедур, для осуществления которых требуются дополнительные кадры и оборудование.

Авторская программа Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник» посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Программа отличается следующими особенностями:

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии «здоровый образ жизни» ребенка. Реализация программы носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер.

2. Наличие физиологического обоснования в каждом разделе программы наряду с учетом закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины.

3. Данная программа очень проста, так как может применяться в любом ДОУ благодаря доступности большинства рекомендуемых средств и

методов, отсутствию необходимости и приобретения дорогостоящей аппаратуры, необязательности высокого уровня профессиональной подготовки персонала, но при обязательном выполнении рекомендаций.

4. В ряде разделов предусмотрен учет климатогеографических и экологических особенностей региона.

В программе четко определены направления воспитательно-оздоровительной работы и средства их реализации.

В восьмидесятых годах появилось новое направление в науке – валеология. Этот термин был впервые введен в употребление в публикациях И.И. Брехмана. Предметом науки валеологии является здоровье (И.И. Брехман) и здоровый образ жизни (В.В. Колбанов). Учеными (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, В.П. Петленко, Л.Г. Татарникова, Н.М. Полетаева) раскрываются проблемы интеграции валеологии с педагогикой и место системы валеологического воспитания в общей структуре воспитательного процесса.

Под руководством Сибирской государственной академии физической культуры внедряются валеологические программы в дошкольных учреждениях Омска, Тюмени и других районах Сибирского региона.

Так, М.П. Асташина целенаправленно проводила физкультурные занятия валеологической направленности с использованием элементов фольклора.

В Омске под руководством О.Л. Трещевой внедрялись в практику дошкольных учреждений целевая программа «Здоровейка», Н.А. Вернадская, Э.О. Вернадский из г. Томска разработали учебную программу «Уроки здоровья» для детей средней, старшей и подготовительной групп на основе программы «Познай себя» американского фонда здоровья.

Т.С. Казаковцева предложила программу валеологического направления «Здоровье с детства», целью которой является разностороннее и гармоническое развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья,

развитие разнообразных двигательных и физических качеств, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний. В программе выделены два раздела: для детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет) и для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). В начале каждого раздела определены задачи физического воспитания детей (оздоровительной и образовательной направленности) и подробно описаны шесть подразделов: «Я – человек», «Правила гигиены», «Движения», «Вредные привычки», «Береги себя», «Я – хороший человек». Автор использует разнообразные формы работы с детьми – занятия, построенные на валеологическом содержании (познавательные, тренинговые, эвристические), занятия для развития движений и совершенствования физических качеств, игры и упражнения для формирования знаний о гигиенических привычках, игры занятия, праздники внутри группы и в детском саду позволяют создать у детей интерес к культуре здорового образа жизни. В программе уделяется внимание совместной работе ДООУ и семьи.

В практическом пособии для работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханева излагает принципы воспитания здорового ребенка, разработанные на основе опыта работы Детского центра – прогимназии «Улыбка». Ведущее место в формировании здоровья автор отводит средствам физического воспитания, включающим: физические упражнения, закаливание и гигиенические факторы (режим дня, гигиена одежды и помещений, рациональное питание). Несмотря на преимущественно физкультурно-оздоровительный подход, изложенный в пособии, автор подчеркивает, что обеспечить воспитание здорового ребенка можно только при условии содружества медицины и педагогики, четко организованного медико-педагогического контроля.

Целью программы М.Л. Лазарева «Здравствуй» является обеспечение помощи педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации

здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни. Материал программы включает в себя не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребенка.

Стержнем программы «Здравствуй» является курс духовного здоровья, который включает народные праздники, активное слушание классической музыки. Музыка в программе занимает центральное место, так как в ней, по мнению автора, заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

Автором подробно представлена стратегия формирования здоровья. Основной акцент смещается с медицины на образование и с образования на культуру общества в целом. Философский смысл и конечная высшая цель школы здоровья состоит в том, чтобы ребенок научился оздоравливать и развивать себя сам.

В настоящее время в практике обучения и воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях Российской Федерации используется достаточно большое количество разнообразных программ. Все эти программы объединяет одна общая задача: формирование здоровья и здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, но цели и направления этих программ существенно различаются.

Так, в одних программах основным направлением является оздоровление детей (программа «Здоровье», автор: В.Г. Алямовская; программа «Здоровый дошкольник», автор: Ю.Ф. Змановский и др.), стержнем программы «Здравствуй» (автор: М.Л. Лазарев) выступает музыка. Развитие двигательных, физических качеств и закаливание – основное направление таких программ как «Здоровье с детства» (автор: Т.С. Казаковцева), «Здоровейка» (автор: О.Л. Трещева). Основной акцент формированию теоретических и практических навыков здорового образа жизни отводится в программе «Уроки здоровья» (авторы: Н.А. Вернадская и Э.О. Вернадский).

Во всех программах авторы предполагают дать детям знания: о здоровье; о том, что полезно и что опасно для здоровья; о доступных способах укрепления здоровья; о значении культурно-гигиенических навыков, закаливания, занятий спортом; в некоторых программах («Детство», «Истоки» и др.) детям дают знания о строении человеческого тела, об основных функциях внутренних органов и отдельных физиологических систем. В рамках экологического воспитания, в специальных разделах программы предусмотрено дать детям знания о влиянии окружающей среды на здоровье человека, о взаимосвязи человека и природы, об использовании факторов природной среды (воды, солнца, воздуха) для укрепления здоровья. Однако эти знания представлены разрозненно, отрывочно, на уровне единичных представлений. Передача знаний происходит на разных занятиях, что усложняет детям восприятие связи между ними.

Таким образом, характеристика комплексных и авторских программ позволила нам отметить, что эко-био-социальная направленность ни в одной из них не является комплексной составляющей формирования представлений о здоровом образе жизни.

Подводя итог, следует отметить, что учеными ведется поиск новых более перспективных программ и педагогических технологий, способствующих решению проблемы воспитания детей дошкольного возраста, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, развития их физических и двигательных качеств, и формирование представлений о здоровом образе жизни. На наш взгляд решение этой проблемы должно основываться на объединении социальных, биологических и экологических составляющих представлений о здоровом образе жизни в учебно-воспитательной работе с детьми.

Выводы по первой главе

В результате анализа философской и физиолого-психолого-педагогической литературы по проблеме формирования представлений о здоровом образе жизни можно сделать следующие выводы:

1. Теоретический анализ педагогического наследия показывает, что корни воспитания здорового ребенка уходят в исторически сложившийся принцип природосообразности воспитания. Опора на этот принцип не только предполагает важность учета в процессе воспитания и обучения природы самого ребенка, но и показывает значимость природы в этом процессе, подводит к осмыслению важности культуры взаимоотношений человеческого общества и самой природы в деле воспитания здорового поколения.

2. Содержанием представлений о здоровом образе жизни является сочетание биологической, социальной и экологической составляющей представлений, так как определяет диалектическое единство человека и природы с учением о зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды.

3. Во многих исследованиях доказано, что человека следует рассматривать с одной стороны как часть природы, с другой – как часть социального бытия. При этом природное и социальное окружение необходимо представить как среду жизни человека, от которой зависит состояние здоровья.

4. В ряде разработанных программ («Радуга», «Детство», «Здравствуй» и др.) формируются осознанное отношение к здоровью и представления о здоровом образе жизни, но ни в одной из рассмотренных нами программ не предусмотрено формирование представлений о здоровом образе жизни с учетом биологических, социальных и экологических составляющих этих представлений.

5. Биологический, социальный и экологический компонент в комплексе, к сожалению, не находит отражение ни в комплексных, ни в парциальных программах, мы полагаем, что формируя представления о здоровом образе жизни, следует его учитывать.

Рассмотренные теоретические и экспериментальные исследования дают основание предполагать, что у детей старшего дошкольного возраста возможно формировать осознанное отношение к здоровью, здоровому образу жизни и представления о здоровом образе жизни с учетом биологических, социальных и экологических составляющих.

Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

2.1. Диагностика уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников

Для определения уровней сформированности у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни нами были выбраны следующие показатели и критерии:

- **полнота:** наличие у детей представлений о здоровье как состоянии организма, о доступных способах укрепления здоровья, о природных факторах оздоровления (солнце, воздух, вода, лекарственные растения), о мерах предупреждения заболеваний, о возможных способах передачи инфекций, о значении культурно-гигиенических навыков, питания, закаливания, ежедневной двигательной активности, о факторах, негативно влияющих на здоровье;

- **осознанность:** способность объяснять значение понятия «здоровье», понимать зависимость здоровья от состояния окружающей среды (социальной и экологической), осознавать влияние природных факторов оздоровления на сохранение и укрепление здоровья;

- **обобщенность:** умение выявлять сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей социальной и природной действительности, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья;

- **системность:** наличие целостности рассмотрения объектов социальной и экологической окружающей действительности, оказывающих влияние на здоровье и здоровый образ жизни человека.

Все показатели оценивались по 3-х балльной системе, в которой каждый балл выражает содержание существующего уровня. Опираясь на средний балл, мы определяли уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Нами было выделено 3 уровня – высокий, средний и низкий.

Таблица 1

Описание уровней сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников

Уровень	Балл	Показатель	Критерии
Высокий	3	Полнота	у детей имеются полные представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, о здоровье как состоянии организма, о мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний, о доступных способах укрепления здоровья, о природных факторах оздоровления (солнце, воздух, вода, лекарственные растения), о питании, значении культурно-гигиенических навыков, закаливания, ежедневной двигательной активности, а также о факторах негативно влияющих на здоровье и здоровый образ жизни человека (социальные и экологические факторы)
		Осознанность	дошкольники осознают, что здоровый образ жизни человека зависит от условий социальной и экологической окружающей среды; понимают, что здоровье зависит от образа жизни человека и состояния окружающей среды (социальной и экологической), осознают значение природы для оздоровления и укрепления здоровья человека
		Обобщенность	дети способны выявлять сущность различных видов деятельности человека, предметов, объектов и явлений окружающей социальной и природной действительности, направленных на формирование здорового образа жизни
		Системность	в представлениях детей прослеживается целостность рассмотрения здоровья и здорового образа жизни человека в тесной связи с условиями окружающей социальной и природной среды
Средний	2	Полнота	у детей имеются представления о здоровом образе жизни как необходимом условии сохранения и укрепления здоровья человека, о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, дошкольники имеют представления о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний, дети демонстрируют не полные представления о природных факторах

			оздоровления, о значении культурно-гигиенических мероприятий, питания, закаливания, физической культуре, о факторах, негативно влияющих на здоровье и здоровый образ жизни человека
		Осознанность	дошкольники понимают зависимость здоровья от образа жизни человека, от состояния экологической окружающей среды, дети осознают значение природы в укреплении здоровья человека
		Обобщенность	дети способны выявлять сущность некоторых видов деятельности человека, предметов, объектов и явлений окружающей социальной и природной действительности, направленных на формирование здорового образа жизни
		Системность	дошкольники рассматривают здоровье человека в тесной связи с условиями окружающей социальной и природной среды
Низкий	1	Полнота	дети имеют недостаточно представлений о здоровье и здоровом образе жизни, затрудняются объяснить смысловое значение понятия «здоровье», имеют некоторые представления о способах лечения и мерах предупреждения заболеваний, о значении культурно-гигиенических навыков, питания, закаливания, двигательной активности, не имеют представлений о природных факторах оздоровления и о факторах, негативно влияющих на здоровье и здоровый образ жизни человека
		Осознанность	дети понимают зависимость здоровья от образа жизни человека, но не осознают, что здоровье зависит и от состояния окружающей экологической среды, не осознают значение природы в укреплении здоровья человека
		Обобщенность	дошкольники способны выявлять сущность некоторых видов деятельности человека, предметов окружающего мира, способствующих формированию здорового образа жизни, но не осознают сущность объектов и явлений окружающей социальной и природной действительности
		Системность	дошкольники не рассматривают здоровье и здоровый образ жизни человека в тесной связи с условиями окружающей социальной и природной среды

С целью выяснения имеющихся представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни проводилась индивидуальная беседа (Приложение 1).

Анализируя ответы детей на первый вопрос «**Как ты думаешь, что такое здоровье?**» мы получили следующие результаты. Здоровье – это

отсутствие болезни у человека – так считают 14 детей (28,57%). Характерные ответы детей: «Здоровье – это когда не болеешь», «... это, чтобы не кашлять, не болеть». Данная группа ответов соответствовала среднему уровню. Остальные ответы мы отнесли к низкому уровню, так как дети не понимают смысла понятия «здоровье», такие ответы дали 4 дошкольника (8,16%). Под здоровьем они подразумевают лекарство и лечение. Здоровье – это запрет на болезнь. Так думают 2 детей (4,08%). Полученные ответы: «Здоровье – это нельзя болеть», «... нельзя реветь, чтобы не болеть». Затруднились ответить на поставленный вопрос 29 детей (59,18%).

Для выявления представлений детей о полезной для здоровья пище был задан следующий вопрос: «**От какой пищи человек будет здоровым и почему?**». Были получены следующие ответы. К первой группе мы отнесли 10 (20,41%) детей, ответы которых соответствовали среднему уровню. Дошкольники объяснили, почему именно от этой пищи человек будет здоровым, приводили следующие аргументы: «Потому что она полезна», «Потому что вкусно и полезно», «Чтобы вырасти большим», «Чтобы вырасти здоровым». Ответы детей свидетельствуют о том, что питание детей не всегда бывает разнообразным, поэтому, в представлениях детей этот фактор не прослеживается. Это связано также с тем, что многие семьи в настоящее время не могут себе позволить часто покупать фрукты. «От фруктов, овощей» – так ответили 5 дошкольников (10,2%). Характерные ответы: «Надо кушать фрукты, они вкусные и полезные», «От морковки, картошки и огурца» и др. Поясняли свой ответ: «...потому что они полезные», «...потому что в них витамины». Эта группа ответов также показывает, что у детей не сформировано представление о пользе для здоровья разнообразного питания.

Следующая группа ответов соответствовала низкому уровню. «От таблеток и лекарств» – сказали 15 опрошенных детей (30,61 %). Примерные ответы: «Таблетки надо есть, чтобы не болеть», «От лекарств». Были и такие ответы: «От таблеток, они помогают выздоравливать», «От лекарств, потому

что там много витаминов». Данные ответы свидетельствуют, что дети имеют представления о лекарствах как средствах для выздоровления, но потому что некоторые виды лекарств принимаются тем же путем что и пища, путают их с продуктами питания. «От витаминов» – такой ответ дал 1 дошкольник (2,04%). «От шоколада, конфет» – ответили 3 дошкольников (6,12%). Они говорили: «...от шоколадок, конфет потому, что мне мама каждый день чупа-чупсы покупает», «От конфет, они вкусные» и даже мотивировали несущественными признаками: «От киндера – там сюрприз». Не ответили на вопрос 24 ребёнка (48,98%).

Результаты ответов детей на третий вопрос «Что тебе нужно, чтобы чувствовать себя здоровым (здоровой)?» мы условно разделили на четыре группы. Первую группу составили ответы детей, где они указали на потребность в пище. Характерные ответы: «Кушать надо полезные продукты», «Есть хорошую пищу». Некоторые ответы говорили о нестабильном материальном положении в семьях. Дети отвечали: «Надо просить каждый день фрукты». Вторую группу составили ответы детей, указывающие на потребность в лекарствах и медицинской помощи. Дети говорили: «Лекарства надо пить, таблетки есть», «Лежать, таблетки пить», «К врачу ходить, лечиться». В третью группу мы включили ответы, указывающие на необходимость в занятиях физическими упражнениями. Полученные ответы: «Каждый день зарядкой заниматься», «Заниматься спортом». К четвертой группе мы отнесли ответы, где дети отметили, что для того, чтобы чувствовать себя здоровыми, им нужно посещать ДОО. Так, Лена (6 лет) ответила: «Мне надо ходить в детский сад, чтобы заниматься, на улице быть, гулять, играть». Ваня (6 лет) сказал: «Надо в садик ходить, гулять и спать». Ответы детей свидетельствуют, что в их семье дошкольное учреждение пользуется авторитетом. Следует отметить, что все дети, отметившие в своих ответах необходимость посещать ДОО, добавляли, что

нужно гулять на улице. Затруднились ответить на поставленный вопрос 25 дошкольников.

Таким образом, по результатам ответов на этот вопрос, никто из детей не был отнесен к высокому уровню. Все ответы, учитывая фрагментарность представлений, были отнесены к низкому уровню, кроме 4 группы ответов, которые мы отнесли к среднему уровню, так как в ответах детей прослеживались некоторые представления о правильном поведении человека, о разнообразных видах деятельности.

Для выявления представлений детей об опасных, вредных для здоровья человека факторах окружающей среды (социальных и экологических), детям предлагалось ответить на следующий вопрос: «От чего человек может заболеть?» В ходе беседы были получены следующие ответы, отнесенные нами к среднему уровню. Нами были получены следующие ответы: «От гриппа, от ангины», «От холода, от ветра, мороза, снега, песка, дождя, грозы», «От шоколада. Я почти уже заболел, потому что каждый день ем «Сникерс», также указали на качество пищи: «От плохой пищи», «От грязной пищи», «Дым от сигарет», «Дым из печки», «Грязный воздух в городе», «Можно заболеть, если погладить кошку», «От кошки, она заразная», «От крыс, мышей, они заразные», «Можно заболеть, если погладить кошку», «От кошки, она заразная», «От крыс, мышей, они заразные». Следующую группу ответов мы отнесли к высокому уровню, так как дошкольники назвали несколько из вышеперечисленных причин. Так Лена ответила: «заболеть можно от холода на улице и от гриппа», Коля сказал: «От конфет – они сладкие и от них зубы болят. От грибов нехороших. От болезней разных». Не ответили на поставленный вопрос 7 детей.

Для того чтобы уточнить имеющиеся у детей представления об опасных, вредных факторах окружающей среды были заданы следующие уточняющие вопросы: «Что может плохо влиять на твое здоровье в

помещении? Почему?» и «Что может навредить твоему здоровью и здоровью окружающих людей на улице? Почему?».

Ответы участников беседы на вопрос «Что может плохо влиять на твое здоровье в помещении?» дали основание полагать, что большинство детей – 39 из 44 – не имеют представлений о вредных факторах внутри помещений и не выделяют их из окружающего мира. Дошкольники отвечали: «Не знаю». Один ребенок ответил, что плохо влияет на здоровье в помещении «карантин», при этом не объяснил, что это такое и как это может навредить здоровью. 12 дошкольников указали на такие факторы как пыль, «животные (кошки)», «шум». Учитывая фрагментарность ответов, эти дети были отнесены к низкому уровню.

Отвечая на следующий вопрос «Что может навредить твоему здоровью и здоровью окружающих людей на улице? Почему?» все дошкольники назвали следующие природные явления: холод, снег, ветер, дождь, а также грязь на улице и «плохой воздух». Плохое поведение на улице назвали 2 из 49 детей. Обосновывая свои ответы, все дошкольники отвечали: «Потому что можно заболеть». По результатам ответов все дети были отнесены к среднему уровню.

Таким образом, из ответов видно, что старшие дошкольники имеют недостаточно представлений о негативно влияющей на здоровье окружающей (социальной и экологической) среды, потому что в работе с детьми эта тема не затрагивалась.

Для выявления у детей представлений о средствах и способах лечения заболеваний задали следующий вопрос: «Чем люди лечат болезни?» Ответы показали, что 37 дошкольников имеют некоторые представления о лечении, в основном медицинскими средствами. Эту группу детей мы отнесли к среднему уровню. Они отвечали, что люди лечатся лекарствами и таблетками, которые покупают в аптеке, а также вспомнили о таких

средствах лечения как уколы, горчичники и сироп, либо называли запомнившееся со времени болезни или увиденное по телевизору лекарство.

К средствам лечения, наряду с медицинскими препаратами, 18 из 49 детей отнесли чай с вареньем, с медом, из них на такое средство как чай из лечебной травы указали 2 детей, объяснив, что таким чаем их лечили бабушки. Эту группу ответов мы отнесли к высокому уровню.

В ходе беседы с детьми мы выяснили представления детей о природных средствах оздоровления. Были получены такие ответы на вопрос от 8 детей: «Как природа может оздоравливать организм человека?»: «Травой, ее надо заваривать и пить», «Трава помогает, чтобы не кашлять», «Цветами, их надо нюхать, они делают воздух, от них вкусный запах идет», «Потому что деревья воздух дают», «Воздухом лечатся, потому что он чистый», «Насекомыми, животными, растениями», «Если бы не было природы, человек бы заболел и умер». Большинство детей не ответили на этот вопрос.

Результаты беседы с детьми мы обобщили в таблице.

Таблица 2

Представления детей о здоровье и здоровом образе жизни (чел.)

№	Содержание вопросов	Ответили							
		Правильно		Не совсем правильно		Не правильно		Не ответили	
		Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень			
		КГ*	ЭГ**	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Как ты думаешь, что такое здоровье?	0	0	8	7	2	2	15	13
2	От какой пищи человек будет здоровым? Почему?	0	0	6	8	11	13	8	3
3	Что тебе нужно, чтобы чувствовать себя здоровым (ой)?	0	0	3	3	18	19	4	2
4	От чего человек может заболеть?	8	7	11	10	0	1	6	6
5	Что может плохо влиять на твое здоровье в помещении? Почему?	0	0	6	6	1	0	18	18

6	Что может навредить твоему здоровью и здоровью окружающих людей на улице? Почему?	0	0	25	24	0	0	0	0
7	Чем люди лечат болезни?	9	9	16	15	0	0	0	0
8	Как природа может оздоравливать организм человека?	0	0	3	5	0	0	22	19

* – контрольная группа, ** – экспериментальная группа

Таким образом, результаты беседы с детьми показали, что старшие дошкольники имеют некоторые представления о здоровом образе жизни, однако уровень представлений детей очень невысок. Беседа не была направлена на выяснение всего объема представлений о здоровом образе жизни.

Дополнительно для того, чтобы выяснить степень сформированности представлений о здоровье и здорового образа жизни нами был использован тест «Здоровье и болезнь», разработанный О.С. Васильевой и Ф.Р. Филатовым. Наша модификация теста заключалась в том, что мы не заостряли внимание детей на «болезни», а предложили нарисовать только «здоровье», как они его себе представляют.

Цель данной методики состояла в том, чтобы объективировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Для обработки полученных результатов мы использовали показатели, предложенные О.С. Васильевой и Ф.Р. Филатовым:

1. Сюжетность и динамика рисунка (статичное изображение или развернутое изображение каких-либо действий) – выявляет активную или пассивную позицию по отношению к здоровью.

2. Цветовая гамма, использование определенных цветов – позволяет определить характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.

3. Оригинальность (специфичность) изображения, использование особой символики – позволяет выявить степень влияния устойчивых социальных представлений о здоровье и здоровом образе жизни на воспитание ребенка.

Применение рисуночного теста для выявления представлений о чем-либо основано на принципе проекции, то есть на вынесение вовне своих переживаний, представлений, стремлений. Рисуя, ребенок невольно, а иногда и сознательно передает свое отношение к нему. Вряд ли он забудет нарисовать то, что кажется ему наиболее важно и значимо, а вот тому, что он считает второстепенным, будет уделено гораздо меньше внимания.

Анализ изображения предполагал обсуждение с ребенком отдельных деталей и уточняющие вопросы, касающиеся содержания рисунка, отражения в нем представлений о здоровье и деятельности, направленной на сохранение здоровья, ответы на которые фиксировались нами на отдельном листе бумаги.

После того как дети получили задание нарисовать «здоровье», как они его себе представляют, никаких дополнительных указаний и пояснений им не давалось. К выполнению задания дошкольники отнеслись по-разному. Часть детей – 28 из 49 (57,14%) сразу приступили к рисованию, 19 дошкольников (38,78%) долго решали, что нарисовать, задавали вопросы, просили помочь им, но, не получив помощи, часть детей все же начинали рисовать, 2 (4,08%) дошкольников отказались рисовать.

Рисунки дети выполняли цветными карандашами. Цвет, как известно, является не только средством выражения представлений об окружающей действительности, но и средством выражения эмоционального отношения к изображенному. Исходя из этого, преобладание в рисунках богатой цветовой гаммы свидетельствует о духовном (психологическом) здоровье ребенка, его жизнерадостности, энергичности, потребности и готовности к общению с окружающими людьми, что свидетельствует о социальном благополучии ребенка. Использование ограниченной цветовой гаммы в своем рисунке указывает на отсутствие эмоциональной настроенности детей к изображаемому, открывает равнодушное отношение к проблеме,

ограниченность их представлений о здоровье, здоровом образе жизни и об окружающем мире.

Анализ детских работ позволил условно разделить их на 3 группы.

Первую группу составили рисунки, на которых в качестве объектов «здоровья» 27 из 49 детей (55,1%) изобразили себя или группу детей, занимающихся совместной деятельностью. Так, 15 (30,61%) дошкольников изобразили себя. Из них 7 детей (14,29%), изображая себя, использовали широкую цветовую гамму (от 7 до 10 цветов). Рисунки с тщательно прорисованными деталями, что свидетельствует об эмоциональной значимости для детей своего здоровья. Почти все рисунки изображают детей, находящихся в статичном положении и лишь небольшая часть в движении (идущими, бегущими). Комментарии изображений, сделанные дошкольниками, в основном носили характер перечислений нарисованного: «Это я, это солнышко, облака на небе» или «Это я улыбаюсь. У меня платье красивое». Наиболее обоснованными были ответы 3 детей (6,12%). Рассказывая о нарисованном, они говорили: «Я себя нарисовал. Улыбаюсь, значит здоровый. Это лето, я бегаю по травке, чтобы не болеть», или «Я себя нарисовала: глазки, ресницы, язычок красный. Я витамины ем. Солнышко, чтобы греться. Я не болею, на каблуках хожу».

Рисуя себя как объект здоровья, 13 из 49 детей (26,53%) использовали небольшую цветовую гамму (от 2 до 4 цветов ярких оттенков). Изображения не детализированы, небольшого размера. Фигуры изображены в статичном положении. Два рисунка имеют оригинальность в своем исполнении. Один ребенок, изображая себя, сначала нарисовал скелет, затем обрисовал его, придав форму туловища и закончил рисунок немного детализировав – нарисовал волосы, глаза, нос и рот. Необычный подход к изображению человека позволяет судить о влиянии обучения на специальных занятиях по формированию представлений детей о строении человека. Тем не менее, на уточняющий вопрос: «Почему ты себя так изобразил?» ребенок не ответил.

Второй мальчик изобразил себя, поднимающим гантели. Объясняя изображение, дошкольник показал имеющиеся представления о способах совершенствования тела человека путем упражнений с гантелями.

На 6 рисунках (12,24%) были изображены группы детей, занимающихся совместной деятельностью. Сюжеты рисунков у всех разные. Так Таня (5 лет) комментирует изображение: «Это я не болею и гуляю с девочками». Серафим (5 лет) объясняет, что он нарисовал: «Гости пришли, празднуют день рождения, кушают торт и всем хорошо» и перечислил всех нарисованных «гостей». Особой оригинальностью отличился один рисунок. Миша (5 лет) нарисовал себя с другом, играющими в казино. Пояснил так: «Мы с другом играем в казино, потому что сильные и не бодем, выиграем деньги». Представления ребенка о здоровье, по-видимому, навеяны частым просмотром телепередач. У Миши понимание здоровья включает такой показатель как материальное благополучие. Максим (5 лет) изобразил себя с друзьями. Свое изображение пояснил так: «Это я буду сильным-пресильным, потому что я всего наелся. Это у меня мышцы. Это Прохор, друг мой, он тоже сильный. Тут Миша стоит, тоже сильный». В понимании ребенка понятие «здоровье» тесно связано с понятием «сила», которая, по его мнению, приобретает путем приема пищи.

Ко второй группе мы отнесли рисунки, изображающие детей, которые «лечатся». Сюжет рисунков у всех одинаков. Дети, как правило, изображали себя и рядом с собой лекарственные препараты: таблетки, бутылочки, стакан с водой, баночку с витаминами. Рассказывая о нарисованном, дети перечисляли изображенные на рисунке предметы. Такие рисунки были у 15 из 49 дошкольников (30,61%). Среди них изображение домика, на крыше которого нарисован красный крест. Рядом нарисована машина с аналогичной символикой. Ребенок прокомментировал свой рисунок так: «Это я. Это аптека. Это машина грузовая, она везет лекарства».

Небогатая цветовая гамма этой группы рисунков позволяет судить о характере эмоционального отношения к проблемам здоровья и свидетельствует о негативных воспоминаниях ребенка о периоде его болезни и лечении. Преобладание цветов «негативной триады» – фиолетовый, коричневый, черный, согласно интерпретации М. Люшера, указывают на подавленное состояние, неудовлетворенность актуальной жизненной ситуацией, хроническое напряжение. Показательно, что дети этой группы склонны ассоциировать понятие «здоровье» с медициной («лечиться, чтобы быть здоровым», «лекарство» и т.п.); это так же подтверждает наше предположение о том, что представления о болезни и ее преодолении у них развиты и дифференцированы в большей степени, чем представления о здоровье и здоровом образе жизни. Представления детей о здоровье в основном приобретены ими в период своей болезни или лечения родственников, которое наблюдал ребенок. Имеющийся жизненный опыт позволил дошкольникам судить о сохранении здоровья не иначе как непосредственном лечении. Один рисунок, который мы также отнесли к этой группе, был посвящен больничной тематике, имел позитивный характер. Лена (6 лет) изобразила кабинет стоматолога и себя, сидящей в кресле на лечении. При выполнении рисунка девочка использовала богатую цветовую гамму. Комментируя изображение, она пояснила: «Я нарисовала аппаратуру для лечения зубок. Это кресло. Меня поднимали на нем. Это я сижу в кресле». Врача девочка нарисовала в цветном халате. На просьбу прокомментировать, почему халат врача цветной (ведь по правилам он должен быть белого цвета, либо другой светлой однотонной цветовой гаммы), Лена ответила: «Я хочу, чтобы у врача халат был разноцветный. Так лучше. Смотреть интересней, плакать не будешь». Посещение врача-стоматолога понравилось девочке, и она немного пофантазировала, улучшив одежду врача.

Третью группу составляют рисунки, изображающие природу (солнце, цветы, деревья). Таких рисунков 7 (14,29%). Дети, при выполнении рисунка использовали от 4 до 7 ярких цветов. Изображения характеризовались тщательной прорисовкой деталей, яркой цветовой гаммой и активностью действующих на них лиц. Как правило, понятие здоровья у таких детей ассоциируется с понятиями «радость», «счастье», «игра», что выяснилось в ходе дополнительной беседы с этими детьми при обсуждении их рисунков. Но прокомментировали изображение лишь 4 дошкольника: Маша – «Я нарисовала землю, цветочки, чтобы люди ходили и нюхали», Карина – «Солнышко, чтобы много витаминов давало, цветочек, чтобы ароматно пахло и быстрее вылечиться. Река, чтобы было хорошо и можно было брать воду и умываться», Вова – «Траву нарисую, дерево с листьями, это все лечебное». Таким образом, рассуждения детей об изображенном говорят о том, что дети имеют некоторые представления о зависимости здоровья от окружающей природы.

Анализ рисунков «здоровье» дает основание сделать выводы:

- дошкольники понятие «здоровье» чаще всего соотносят с лечением и медицинскими учреждениями. Подразумевая здоровье, чаще всего изображают себя. Изображая себя в качестве объекта здоровья, дошкольники оперируют следующими характеристиками: «я не болею», «я здоровый», «я радуюсь», «я играю», «я гуляю» и т.п.; это объясняется тем, что ребенок осознает, что такое здоровье только испытав на себе болезнь;
- представления детей о здоровье и путях его сохранения зависят от приобретенного опыта ребенка в период, когда он сам болел или когда болел кто-нибудь из родственников;
- сохранение здоровья для большинства детей подразумевает употребление лекарств;
- выявлены некоторые представления детей о значении природы для сохранения здоровья человека;

- 2 (4,08%) дошкольника отказались рисовать, мотивировав тем, что не знают, что изобразить.

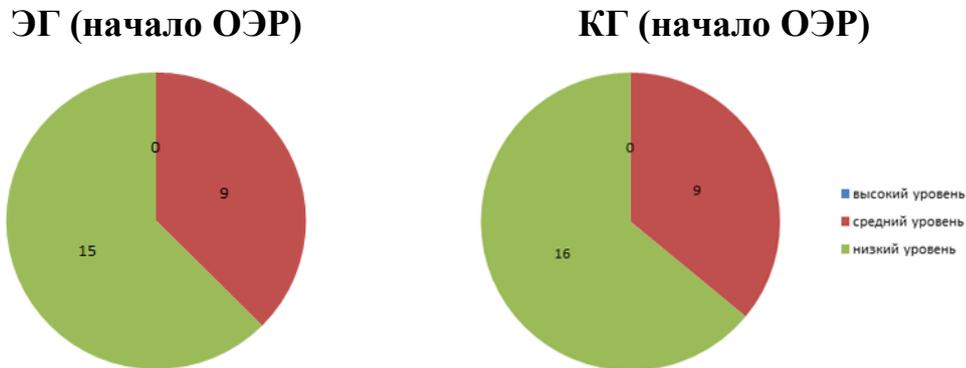


Рисунок 1 – Уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников на начало опытно-экспериментальной работы (чел.)

Таким образом, на начало опытно-экспериментальной работе нет ни одного старшего дошкольника на высоком уровне сформированности представлений о здоровом образе жизни (0%), по 9 (18,36%) детей из контрольной и экспериментальной группы находятся на среднем уровне и 16 (32,64%) детей в контрольной и 15 (30,6%) детей в экспериментальной – на низком уровне.

2.2. Обоснование и реализация программы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

Анализ психолого-педагогических исследований, а также выяснение положительных сторон и типичных недостатков в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни в ДООУ и семье, и условное разделение детей по уровню имеющихся представлений о здоровом образе жизни позволило перейти к разработке и реализации программы формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Формирующий эксперимент проходил в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 84

комбинированного вида» г. Красноярска, в котором приняли участие 24 ребёнка старшего дошкольного возраста экспериментальной группы и 25 детей контрольной группы. Эксперимент проходил в период с 2023 по 2024 год.

Целью нашей программы явилось формирование у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Основной особенностью нашей программы является то, что при отборе доступных детям старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни использовалась идея влияния на здоровый образ жизни социальных и экологических факторов окружающей среды. Исходя из этой идеи, в содержании программы отражены некоторые социальные и экологические проблемы, влияющие на состояние здоровья и на здоровый образ жизни человека, доступные пониманию детей старшего дошкольного возраста (загрязняющее действие промышленных предприятий, заводов, автотранспорта, свалок мусора и другое, их влияние на здоровье и здоровый образ жизни человека).

Формирование представлений о здоровом образе жизни осуществлялось в следующей последовательности: ознакомление с понятиями «здоровье» и «образ жизни человека»; формирование представлений о зависимости здорового образа жизни от состояния окружающей среды; осознание здорового образа жизни как основы сохранения и укрепления здоровья.

Таблица 3

Программа формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников

Разделы	Тематика работы с детьми	Цель
I	«Я, мой организм, моё здоровье» «Образ жизни человека»	Дать первоначальные представления о человеческом организме, о функциях его частей, о значении органов чувств, о способах сохранения здоровья. Показать зависимость здоровья от образа жизни человека

II	«Зависимость здоровья и здорового образа жизни от состояния окружающей среды»	Формирование представлений о зависимости здоровья человека от состояния окружающей, социальной и экологической, среды. Показать влияние факторов экологической среды на здоровый образ жизни
III	«Здоровый образ жизни – основа сохранения и укрепления здоровья»	Формирование представлений о здоровом образе жизни как основе сохранения и укрепления здоровья человека

Целью раздела «Я, мой организм, мое здоровье» являлось формирование первоначальных представлений о здоровье, о человеческом организме, о функциях его частей, о значении органов чувств, о способах сохранения здоровья.

Серия занятий данного раздела были подобраны и разработаны с учетом следующих задач:

- формировать представления о здоровье человека, о способах сохранения здоровья;
- формировать первоначальные представления о теле, внутренних органах, органах чувств;
- воспитывать бережное отношение к своему организму, здоровью и окружающей действительности, обуславливающей его состояние и функционирование;
- формировать представления об образе жизни человека, о зависимости здоровья от образа жизни.

Исходя из цели данного блока занятий, нами были отобраны элементарные представления о здоровье человека, функционировании частей человеческого организма и органов чувств, доступные для мышления дошкольников.

Основная работа проводилась во время занятий. Прежде чем дать детям знания о человеческом организме, мы сначала обратили внимание дошкольников на здоровье человека. Первое занятие прошло в нетрадиционной форме – рассказывании «Сказочной истории» и было

посвящено формированию представлений о здоровье, о ценности здоровья для человека.

Герой сказочной истории Гномик Знайка посвятил ребят в секреты здоровья, рассказал о главном чуде на Земле – человеке. Дети вместе с Гномиком узнали, какого человека можно назвать здоровым, как распознать болезнь. По перечисленным признакам рисовали здорового человека. На следующих занятиях дети познакомились с организмом человека. Узнали, что все люди разные: маленькие или большие, толстые или худые. Человек умеет бегать, прыгать, ходить, радоваться, слышать, видеть, говорить и т.д. Все это благодаря слаженной работе частей тела и внутренних органов. У человека есть две руки, две ноги, спина, живот, голова. Все это - части тела. Человек живет, растет, благодаря тому, что внутри нашего тела трудится дружная семейка органов: сердце, легкие, желудок. При помощи легких мы дышим, благодаря сердцу кровь движется по сосудам, желудок извлекает из пищи питательные вещества. Каждый из нас получает в подарок здоровье, бесценный дар, который нужно ценить, беречь, укреплять.

Ознакомление дошкольников с причинами болезни осуществлялось во время бесед. Так, с детьми были проведены беседы на тему «Откуда берутся болезни», «Как вести себя во время болезни».

В ходе беседы все вместе обсудили, как возбудители болезней попадают в организм, и от чего человек начинает болеть.

Активизации представлений детей способствовали вопросы: «Что помогает нам победить микробов? Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?»

После проведения беседы дети на практике показали, как они усвоили представления, показали Гномику Знайке, как они умеют правильно мыть руки, объяснили, в каких случаях нужно обязательно вымыть руки.

Закреплению полученных представлений способствовали организованные педагогические ситуации «Как ты поступишь?»,

воспитывающие у детей опыт поступка и умение демонстрировать здоровьесберегающее социальное поведение. Дети все вместе решали, как поступить в той или иной ситуации, объясняли, почему именно так нужно поступить. В качестве примера приведем некоторые фрагменты записей ответов детей.

«Я никогда не буду есть невымытые яблоки. На них микробы, потому что мухи везде летают и садятся на яблоки. Когда мы с мамой ходили в магазин, там на остановке продавали разные фрукты: груши, яблоки и арбузы. По ним ползали мухи и пчелы, и везде была пыль от машин, от автобусов» (Серафим).

«...Я с пола яблоко подниму и вымою. Потому что по полу мы ходим ногами, и кошка ходит, и собака, если они живут в квартире. Нужно обязательно вымыть, иначе можно заболеть» (Настя).

Дальнейшая работа по ознакомлению дошкольников с организмом человека предполагала знакомство с частями тела, внутренними органами, выделение их значения для человека.

Ознакомлению дошкольников со значением частей тела способствовали задания типа: «Кто быстрее допрыгает на одной ноге до стульчика» и т.д.

Для ознакомления детей с органами чувств нами были разработаны занятия «Органы зрения», «Органы слуха», «Органы дыхания», на которых детям давали представления о значении органов чувств в жизни человека и необходимости бережного отношения с ними.

При ознакомлении с органами зрения мы использовали загадки. Повышению интереса к органам зрения способствовал рассказ об особенностях зрения птиц. Дети узнали, что самый зоркий орел - он парит высоко в небе и способен с большой высоты высматривать добычу. А ночью лучше всех видит сова. Дети на опыте убедились, что глаза человека

являются главными помощниками. Например, дошкольникам предлагалось закрыть глаза и ответить, хорошо ли жить без зрения.

В ходе занятия детей подвели к выводу о том, что без органов зрения очень тяжело, невозможно видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

Детей познакомили со строением глаза, дети узнали, что у глаза есть радужка – цветное колечко, благодаря которой цвет глаз у людей бывает разный, зрачок – черная точка в центре глаза. С помощью зрачка мы видим все вокруг. Познакомили со значением ресниц и бровей – защитниками глаз.

Дошкольников подвели к осознанию бережного отношения к глазам, необходимости ухаживать за органами зрения: умываться, научили делать гимнастику для глаз.

Закреплению представлений об органах зрения способствовала дидактическая игра «Полезно – вредно», в ходе которой дошкольникам демонстрировались картинки с изображением различной деятельности, оказывающей вред здоровью глаз (чтение лежа, близкий просмотр телевизора, попадание в глаза грязи) и способствующей сохранению зрения (умывание глаз, чтение при хорошем освещении, выполнение гимнастики для глаз).

На следующем занятии детей познакомили с органами слуха человека и некоторых животных. Использование на занятиях художественного слова способствовало повышению активности дошкольников, возникновению интереса к изучаемому явлению. Закреплению представлений детей о значении органов слуха способствовало проведение игр на улице и в группе по типу «Что мы слышим?».

На занятии по ознакомлению с органами дыхания человека дошкольники знакомились не только со строением органов дыхания, но и со значением чистого воздуха для здоровья. Во время занятия дети выполнили дыхательную гимнастику, предложенную О.В. Морозовой. В конце занятия

дошкольникам предложили подумать и ответить на вопрос: Что же нужно делать, чтобы органы дыхания были здоровыми? Дети указывали на следующие мероприятия: «Надо дышать свежим воздухом» (Соня). «Надо выполнять дыхательную гимнастику» (Сережа).

Обобщению полученных представлений также способствовало использование метода решения проблемных задач. Так, например, нами была организована следующая проблемная ситуация «В каком городе люди будут здоровыми?». Детям было представлено описание двух разных городов:

1 город. В городе звучит громкая музыка. По дорогам с шумом проносятся автомобили, оставляя за собой клубы дыма. На улицах нет ни одного дерева. Жители ходят хмурые, не улыбаются, не любят общаться друг с другом.

2 город. В городе звучит тихая музыка. На улицах и во дворах чисто и уютно. Щебечут птички. В воздухе чувствуется аромат цветов. Всюду растут деревья, цветы. Жители города добрые, приветливые, улыбаются.

Дошкольники должны были, прослушав и представив эти два города, ответить на следующие вопросы:

- Какой город больше подходит человеку, который ведет здоровый образ жизни?

- В каком городе жители будут здоровыми? Почему?

- В каком городе ты поселился (поселилась) бы со своей семьей? Почему?

Большинство детей свой выбор сделали в пользу второго города, мотивировав это словами: «В этом городе люди ведут здоровый образ потому что здесь есть цветы, птички, музыка веселая, не громкая, тихо играет и не мешает людям. Голова ни у кого не закружится».

Таким образом, в мышлении детей отражено понимание окружающей среды, способствующей здоровому образу жизни человека. Должны

присутствовать элементы природы. Дети не представляют окружающий мир без деревьев, цветов и растений.

Следующий этап в работе с детьми был направлен на передачу дошкольникам представлений о здоровом образе жизни, об основных показателях здорового образа жизни (питании, двигательной активности, занятии физкультурой и спортом, отдыхе и сне, закаливании и природных факторах оздоровления: солнце, воздух, вода, лекарственные растения), о значении здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья человека.

Этот этап работы с детьми мы начали с занятия «Полезные и вредные продукты», которое было направлено на решение следующих задач:

- Формировать у детей представления о полезных для здоровья продуктах, о пользе овощей и фруктов.
- Дать детям знания, что часто рекламируемые продукты не самые полезные.
- Научить детей осознанно подходить к своему питанию.

Занятие проходило в игровой форме. Сказочный герой Знайка знакомил детей с полезными продуктами, а Хворайка запутывал детей и убеждал в том, что все наоборот. Знайка объяснил детям, что питание приносит пользу для здоровья, если оно разнообразное, объяснил, что питаться нужно разными продуктами. Потому что ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйцо, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, яблоки). Хворайка старался убедить детей в обратном и доказывал, что лучше есть пирожное и чипсы. Все вместе

подумав решили, что эти продукты можно есть, только в небольших количествах.

Поддержанию интереса детей способствовало проведение игры «Вспомни сказочного героя». Детям предложили отгадать, о каком герое сказки идет речь. В качестве загадки приводили примеры из сказок. Например: «Смешной человечек на крыше живет, смешной человечек конфеты жуёт». Догадайтесь, о ком это? Правильно, это Карлсон. А какие не очень полезные продукты он любил? (торт, конфеты, варенье, ватрушки). В ходе игры дети вспомнили Винни-Пуха, домовенка Кузю и др. В конце занятия детей подвели к выводу, что кушать нужно только полезные для здоровья продукты.

Закреплению представлений детей о правильном питании, о полезных и не полезных продуктах способствовала беседа, во время которой дошкольникам было прочитано стихотворение М. Яснова «Обжора» и заданы следующие вопросы:

- Как вы думаете, правильно ли питается герой?
- Что бывает, когда человек переедает?
- Хотели бы вы быть похожими на героя стихотворения?
- Для чего человек питается?
- Как нужно правильно питаться?
- Какие полезные продукты вы знаете?

Ответы детей показали, что дошкольники хорошо усвоили полученные на занятии представления о правильном питании и о полезных для здоровья продуктах. Никто из детей не хотел быть похожим на героя-обжору.

Промежуточный контроль за формированием представлений осуществлялся с помощью дидактических игр. Так, играя с детьми в дидактическую игру «Какие продукты помогают сохранить здоровье?», мы выяснили, хорошо ли дети усвоили полученные представления о полезных для здоровья продуктах. Вниманию детей была представлена серия картинок

с изображением различных продуктов. В разряд «полезных» дошкольники отобрали такие продукты как кефир, рыба, геркулес, морковь, лук, капуста, яблоки. К неполезным отнесли чипсы, торт, конфеты, газированную воду.

Проведенная игра показала, что дети хорошо усвоили представления о полезных и не полезных для здоровья продуктах.

Формированию представлений о здоровом образе жизни способствовали эколого-оздоровительные прогулки, проводимые с целью становления у детей представлений о необходимости для здорового образа жизни двигательной активности, занятий физической культурой и спортом. Такие прогулки проводились в бору и на территории детского сада.

В осенний период года физкультурные занятия старались проводить на улице. Один раз в месяц осуществляли эколого-оздоровительные прогулки в бор, на которых совмещали занятия физической культурой с ознакомлением детей с явлениями живой и неживой природы, с наблюдениями за изменениями окружающей среды. Например, в сентябре на такой прогулке познакомили детей с факторами загрязнения окружающей среды – дорогой и автомобилями. Дети наглядно могли увидеть различие состояния близлежащей к дороге территории с растущими на ней деревьями, кустарниками, травой и находящимися вдали от дороги - в глубине бора. Во время прогулки воспитатель обратила внимание детей на состояние травы и листьев на кустах. Вместе с детьми отметили наличие на них пыли и грязи. Аналогичное наблюдение провели подальше от дороги. Дети заметили, что там листья и трава более чистые. Вместе с детьми решили, что вблизи дороги воздух грязный и поэтому играть, гулять и заниматься физкультурой вблизи дорог нельзя. Лучше заниматься физкультурой вдали от дороги, чтобы не дышать грязным воздухом.

С целью формирования у детей представлений о значении для сохранения здоровья сна и отдыха – еще одной биологической потребностью человека и необходимой составляющей здорового образа жизни, с детьми

провели занятие «Сон», которое начали с вопроса: «Без чего человек не может жить?». Дети отвечали: без пищи, без воды, без дома, без одежды. Никто из детей не назвал сон. Поэтому в течение занятия мы старались объяснить детям значение сна в жизни человека и животных, формировали положительное отношение к сну.

Детям объясняли, что сон всем необходим и человеку и животным. Во сне отдыхает мозг, а мозг для человека самое главное – он руководит всем организмом. Во время сна отдыхают все органы и части тела: руки ноги, даже глаза, уставшие смотреть за день, тоже отдыхают.

Формированию правильных представлений о сне способствовало чтение стихотворения С. Михалкова «Не спать». Стихотворение вызвало много положительных эмоций у детей. Многие в герое узнали себя. Детям был ярко представлен пример неправильного отношения мальчика к сну. После прочтения стихотворения детям задали вопросы:

- Кто из вас укладывается спать как герой этого стихотворения?
На что многие дети признались, что иногда с ними случается такое.
- Может ли человек совсем не спать и не повредит ли это здоровью?
- Что чувствует человек, когда плохо спал?

Дошкольники активно участвовали в поддержании беседы по стихотворению, обсуждали поведение героя и указывали на необходимость в сне. Вместе пришли к заключению, что если человек не достаточно спит, то он вялый, рассеянный, раздражительный. Поэтому спать нужно всем и укладываться спать нужно вовремя.

С целью расширить представления детей о природных факторах оздоровления были проведены разработанные нами занятия «Целебные ягоды» и «Чудо растения».

На занятии «Целебные ягоды» мы знакомили детей только с полезными свойствами плодов деревьев и кустарников, растущих в нашей

местности (яблоня, рябина, калина). Активизации представлений детей способствовали вопросы:

- Чтобы не заболеть, что делаете вы?
- Что делают ваши родители, чтобы быть здоровыми?
- Как родители заботятся о вашем здоровье?

В ходе разговора подвели детей к осознанию необходимости витаминного питания, полезного для здоровья не только человека, но и животных и птиц. Активизировали имеющиеся представления о необходимом разнообразном корме для птиц, задав вопрос: Чем можно подкармливать птиц?

Дети вспомнили, что птиц можно кормить семенами подсолнуха, зернами пшеницы, ржи, овса и просто хлебными крошками, которые остаются после обеда. В конце занятия дети рисовали птиц на кормушке и составили рассказы по своим рисункам, показывая зависимость жизни птиц от растений и человека.

На занятии «Чудо растения» продолжили знакомить детей с природными факторами оздоровления. Во время занятия использовали художественное слово – чтение стихотворения «Ромашки». Познакомили с лечебным предназначением ромашки – отваром ромашки лечат горло и кашель. Активизировали имеющиеся знания детей вопросами: «Каким растением хорошо лечить разбитые коленки? Зеленым листочком, который называется подорожник. Знакомили и с другими лекарственными растениями родного края (с лечебными свойствами тысячелистника). В конце занятия дети рисовали то растение, которое им больше понравилось, объясняли почему они сделали такой выбор, какую пользу оно приносит.

Большое количество детей нарисовали разные растения, объяснив, что все они очень полезны и нужны. Дошкольники отвечали: «Ромашки нужны, потому что они лечат горлышко. Когда поранишь колено или пальчик, то нужен подорожник и тысячелистник тоже помогает. Все растения нужны».

Проведенное занятие показало, что дошкольники осознают ценность лекарственных растений, их значение для сохранения здоровья. Пониманию детей доступны представления о свойствах различных лекарственных растений. Дошкольники способны осознать необходимость бережного отношения к природе, о ее значении для человека, для здорового образа жизни.

В свободное от занятий время с детьми провели игру «Угадайка», в ходе которой дошкольники отгадывали загадки о лекарственных растениях.

Таким образом, систематическое проведение занятий по разработанной нами программе способствовало повышению уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

Заключительным этапом нашей опытно-экспериментальной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являлась диагностика уровня сформированности представлений. После формирующего эксперимента был проведен контрольный срез, в ходе которого решалась задача: выявить динамику сформированности у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Нами использовалась диагностическая методика констатирующего эксперимента. Результаты констатирующего и контрольного экспериментов позволяют выявить динамику сформированности представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни. Данные результаты значительно различаются. В ходе диагностики также проводилась беседа с детьми (Приложение 1). В таблице видны позитивные сдвиги имеющихся у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Анализируя ответы, мы пришли к выводу, что представления детей о здоровье стали более обширными. Так, большинство детей – 56% (что больше на 26%, чем в констатирующем эксперименте), отвечая на первый вопрос, указали что здоровье – это не только, когда ничего не болит, но и когда человек хорошо себя чувствует, способен играть, веселиться и выполнять различные виды деятельности.

Отвечая на второй вопрос, значительное количество дошкольников – 62% указали на пользу пищи, на правильное питание, включающее разнообразные полезные продукты, пояснив это необходимостью для роста и здоровья.

Результаты ответов детей на третий вопрос мы разделили на группы. Первую группу составили ответы 68% детей, которые указали на потребность в пище и занятиях физической культурой, а также пребывании детей на свежем воздухе. Вторую группу составили ответы 28% детей, где они отметили необходимость в лекарствах и медицинской помощи. Затруднились ответить на поставленный вопрос 4% дошкольников. Ответы детей на этот вопрос также свидетельствуют о положительной динамике сформированности представлений об основных потребностях человека.

Выявленные представления детей об опасных, вредных для здоровья человека факторах окружающей среды, социальных и экологических, также показывают повышение уровня сформированности. Правильно ответили на поставленный вопрос 74% детей, что на 69% больше, чем в констатирующем. Среди ответов значились следующие: «От неправильного питания», «От грязных рук», «От больных людей и животных», «От загрязнения всего воздуха, улицы и земли».

Ответы на вопрос «Что может плохо влиять на твое здоровье в помещении? Почему?» убедительно свидетельствовали об эффективности проведенной работы с детьми. Если в констатирующем эксперименте большее количество детей не имели таких представлений (87%), то в

контрольном 52% дошкольников уверенно отвечали на поставленный вопрос, называя пыль, грязь, нечистый воздух и микробы. Некоторые дети отметили и социальные факторы, такие как громкая музыка или громкий недобрый разговор взрослых, приводя веские аргументы: «Когда взрослые ругаются, я боюсь».

Положительная динамика наблюдалась в ответах детей на шестой вопрос «Что может навредить твоему здоровью и здоровью окружающих людей на улице? Почему?». Если в констатирующем эксперименте практически все дети указывали только на неблагоприятные погодные условия: снег, дождь, ветер, то в контрольном 36% детей указали на неблагоприятное воздействие автодороги, загрязняющую близлежащую территорию, а также на загрязнение воздуха дымом из труб заводов и опасность мусорных свалок.

Результативность проведенной работы прослеживалась и в ответах на седьмой вопрос «Чем люди лечат болезни?» ответы свидетельствовали о положительной динамике сформированности представлений. Правильно ответили 82% дошкольников, указав не только лекарственные средства, но и природные отвары и чаи из лечебных трав.

Отвечая на восьмой вопрос «Как природа может оздоравливать организм человека?» 36% детей (что на 28% больше, чем в констатирующем эксперименте) дали правильные ответы, также указывая на лечебные травы и свежий воздух, продукты (овощи, фрукты). 9% из 36% отвечая, отметили, что в природе для человека все полезно.

Таким образом, в проведенной с детьми беседе прослеживалась положительная динамика разработанной нами технологии формирования представлений о здоровом образе жизни и доступность пониманию детьми дошкольного возраста этих представлений.

Результаты выполнения детьми задания нарисовать «здоровье», как они его себе представляют, показали, что дошкольники проявили большую

заинтересованность и более осознанно подошли к выполнению задания. Нас по-прежнему в рисунках детей более всего интересовала содержательная сторона. Рисунки детей первой группы характеризовались более точным определением понятия «здоровье» в содержательной близости с понятием «здоровый образ жизни» и зависимости здорового образа жизни от различных факторов окружающей среды. Изображая себя в качестве объектов «здоровья» 64% детей (что на 33% больше, чем в констатирующем эксперименте) использовали динамичный сюжет рисунка. Дети рисовали себя идущими, бегущими и даже занимающимися спортом. При этом дошкольники изображали себя как часть природы, т.е. в окружении цветов и деревьев, что обозначало присутствие ребенка на природе, использование природных оздоровительных средств, без которых нельзя представить здоровый образ жизни: солнца, воздуха, воды для сохранения и улучшения здоровья.

Рассказывая о нарисованном, 58% детей подробно комментировали изображение. Например, Сережа пояснил: «Это я занимаюсь физкультурой. Вот я побегал, попрыгал и поднимаю гантели, чтобы быть здоровым. Бегать лучше на улице, где много деревьев и цветов – там воздух чистый. Он полезный». Лишь 6% детей, рассказывая, ограничились перечислением изображенных объектов. В рисунках детей использована широкая цветовая гамма (от 6 до 10 цветов), что свидетельствует об эмоциональной значимости для детей изображаемых объектов.

Во вторую группу мы включили 22% рисунков, на которых изображены группы детей, занимающихся совместной деятельностью. В этих рисунках преобладали сюжеты совместных походов, игр, празднований дней рождения, то есть приятного и полезного, на взгляд детей, время проведения.

К третьей группе мы отнесли 14% рисунков дошкольников, изображающих детей, которые в качестве объекта «здоровья» нарисовали

процесс лечения. Дошкольники, как правило, изображали рядом с собой лекарственные препараты: таблетки, бутылочки, баночки с витаминами и лекарственные травы.

Комментируя изображение, дошкольники говорили, чем можно лечиться, чтобы выздороветь. Количество таких рисунков по сравнению с констатирующим экспериментом снизилось на 5%, что говорит о позитивной динамике представлений детей о «здоровье» и использование в качестве лечебных средств лекарственных трав также свидетельствует о расширении у детей представлений о природных средствах оздоровления.

Таким образом, анализ рисунков свидетельствует о положительной динамике развития у старших дошкольников представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Для большинства детей здоровый образ жизни ассоциируется с активной деятельностью человека. Изображая здоровье, они по-прежнему подразумевают себя, но более глубоко осознают зависимость и не разрывную связь и своего здоровья и здорового образа жизни от состояния окружающей социальной и природной среды, на это указывает изображение себя в окружении природных объектов и явлений: деревьев, травы, цветов, солнца и др.

Представления о здоровье и здоровом образе жизни у дошкольников ассоциируется с радостью, счастьем, игрой. На это указывают изображения групп детей, занимающихся приятной для них деятельности: играющих, гуляющих и празднующих дни рождения.

В изображениях прослеживаются приобретенные детьми представления о значении природы для сохранения здоровья.

С целью выявления поведенческого отношения к проблемам здоровья использовали метод проблемной ситуации, где детям было предложено сделать выбор между ролью врача и больного, которого лечит врач.

Количество детей, остановивших свой выбор на роли заболевшего, значительно снизилось с 34% до 17%. Свой выбор они мотивировали

оказываемым в это время вниманием к ним взрослых, поощрениями и подарками, предназначенными для скорейшего выздоровления больного. Остальная часть дошкольников – 83% отдала предпочтение роли врача. Дети, объясняя свой выбор, приводили следующие аргументы: Лиза Я.: «Когда кто-нибудь болеет, его надо лечить и говорить ему, что болеть вредно».

На основании вышеприведённых данных мы можем сделать вывод о том, что проведенная с детьми работа способствовала формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни как эталоне благополучия, к которому необходимо стремиться.

Таким образом, результаты проведения контрольного эксперимента позволили нам отметить следующее:

- произошедшие позитивные изменения в представлениях старших дошкольников о здоровом образе жизни свидетельствуют об эффективности разработанной нами педагогической технологии формирования представлений о здоровом образе жизни, целесообразности выбранных форм и методов;

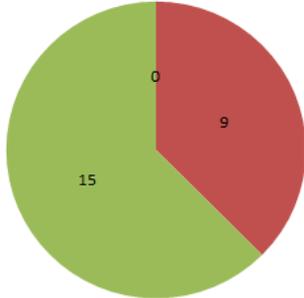
- положительная динамика сформированности представлений доказывает доступность выбранного содержания представлений о здоровом образе жизни детям старшего дошкольного возраста;

- значительно расширившиеся представления детей свидетельствуют о целесообразности формирования представлений о здоровом образе жизни в основе которых лежит биологическая, социальная и экологическая составляющая этих представлений.

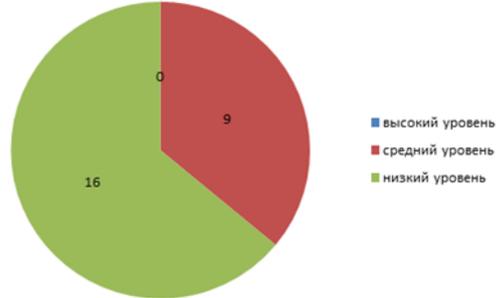
Таким образом, на окончании опытно-экспериментальной работе нет ни одного старшего дошкольника на высоком уровне сформированности представлений о здоровом образе жизни (0%) в контрольной группе и есть 5 (10,2%) детей в экспериментальной группе на этом уровне, на среднем уровне 12 (24,48%) детей в контрольной и 14 (28,56%) детей в

экспериментальной, на низком уровне – 13 (26,52%) детей в контрольной группе и 2 (4,08%) ребёнка в экспериментальной.

ЭГ (начало ОЭР)

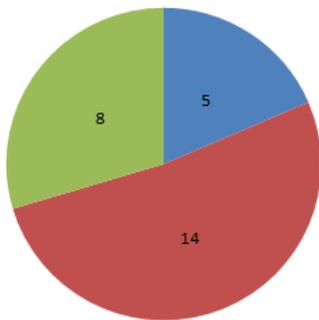


КГ (начало ОЭР)

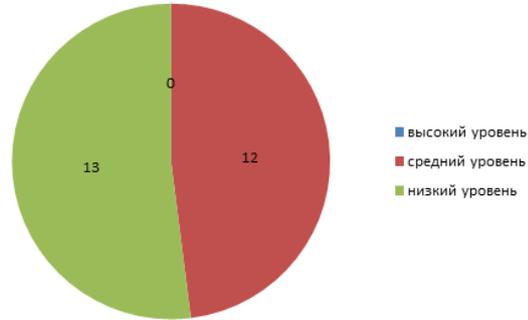


■ высокий уровень
■ средний уровень
■ низкий уровень

ЭГ (окончание ОЭР)

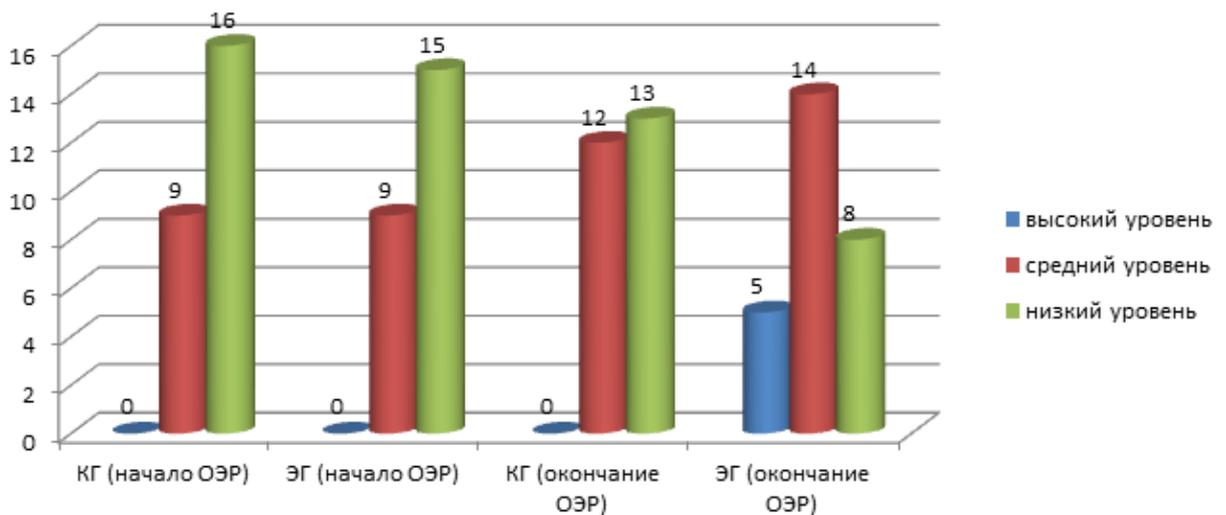


КГ (окончание ОЭР)



■ высокий уровень
■ средний уровень
■ низкий уровень

Рисунок 2 – Уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников на начало и окончание опытно-экспериментальной работы (чел.)



■ высокий уровень
■ средний уровень
■ низкий уровень

Рисунок 3 – Уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников на начало и окончание опытно-экспериментальной работы (чел.)

Выводы по второй главе

Положительные результаты проведенного эксперимента доказывают эффективность использования в формировании представлений о здоровом образе жизни социальных, биологических и экологических составляющих и позволяют утверждать о доступности этих представлений старшим дошкольникам.

Обозначенное направление процесса формирования представлений о здоровом образе жизни позволяет интегрировать средства, формы и методы работы с детьми с целью формирования у детей более глубоких представлений.

Данное направление способствует формированию восприятия природного и социального окружения как необходимой среды жизни человека и значительно облегчает процесс формирования представлений о зависимости здоровья человека от образа жизни и окружающей социально-экологической среды.

Заключение

Теоретическая разработка изучаемой проблемы и проведенная работа по формированию у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни подтвердили выдвинутую нами гипотезу и позволили сделать следующие выводы относительно теоретических подходов и методического решения изучаемой проблемы:

1. Содержанием представлений дошкольников о здоровом образе жизни следует считать такие составляющие представлений, которые отражают объективную зависимость здоровья от образа жизни и окружающей социально-экологической среды и нацеливают ребенка на гармоничные отношения с окружающей средой и активное отношение к своему здоровью.

2. В процессе исследования было выявлено, что существенная роль в формировании у дошкольников представлений о здоровом образе жизни принадлежит педагогически целесообразной организации эколого-оздоровительных прогулок, опытов, наблюдений, решение проблемных ситуаций. Это позволяет на конкретных примерах разъяснять дошкольникам необходимость заботы о своем здоровье и способствует формированию осознанных и прочных представлений о зависимости здоровья от образа жизни и состояния окружающей среды. При решении проблемных ситуаций представления дошкольников приобретают осознанный характер, обеспечивается практическая реализация этих представлений. Всё перечисленное составило основу нашей экспериментальной программы.

3. Диагностическая методика определения уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста экобиосоциальных составляющих представлений о здоровом образе жизни предполагает оценку сформированных представлений по следующим показателям: полнота, осознанность, обобщенность, системность.

5. Проведенное исследование подтвердило целесообразность объединения социальной, биологической и экологической составляющей в формировании у дошкольников представлений о здоровом образе жизни. Обоснована и экспериментально доказана эффективность педагогической технологии формирования у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Проведенное исследование не исчерпало всех аспектов проблемы формирования здорового образа жизни у дошкольников. Это только одна из попыток теоретически и практически осмыслить и показать особенности, механизмы и условия формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. Полученные результаты являются основой для дальнейшего исследования по данной проблеме, для более углубленной разработки проблемы формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Список использованных источников

1. Аганина, Э.В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников посредством дидактической игры / Э.В. Аганина // Приоритетные направления развития образования и науки: сборник материалов III Международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 11 ноября 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 97-98.
2. Адольф, В.А. К вопросу формирования культуры здоровья молодого поколения россиян: проблемы, перспективы, опыт / В.А. Адольф, К.В. Адольф, Г.В. Юрчук // Адаптация детей и молодёжи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы X Всероссийской научно-практической конференции, (г. Абакан, 27 октября 2023 г.). – Абакан, 2023. – С. 76-77.
3. Адольф, В.А. Подготовка педагога к поддержке развития духовно-нравственного мира детей в дополнительном профессиональном образовании: монография / В.А. Адольф, Н. Ф. Яковлева. – 2-е издание, стереотипное. – Москва: «ФЛИНТА», 2017. – 329 с.
4. Аменд, А.Ф. Экологическое строительство детской души: учебное пособие / А.Ф. Аменд, З.И. Тюмасева. – Челябинск, ЧГПИ, 1994. – С. 55-144.
5. Амосов, Н.М. Здоровье и счастье ребенка / Н.М. Амосов. – М.: Знание, 1979. – С. 55-71.
6. Аршавский, И.А. К физиологическому анализу физического развития и его особенностей у новорожденных детей / И.А. Аршавский // Физиология человека. – 2019. – № 5.
7. Бордовская, Н.В., Реан А.А. Педагогика / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – СПб., 2000. – С. 201-202.
8. Васильев, С.В. Формирование валеологической культуры профессионально-педагогической деятельности работников в детских дошкольных учреждениях: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Сергей

Васильевич Васильев. – СПб., 1999. – 162 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-valeologicheskoi-kultury-professionalno-pedagogicheskoi-deyatelnosti-rabotnikov> (дата обращения 15.11.2024)

9. Вернадский, В.И. Философские мысли натуралиста / В.И. Вернадский. М., 2019.

10. Веселов, Н.Г. Социальная педиатрия (курс лекций) / Н.Г. Веселов. – СПб: «Ривьера», 2019.

11. Водовозова, Е.Н. Умственное и нравственное воспитание детей от первого появления сознания до школьного возраста. Книга для воспитателей / Е.Н. Водовозова. – СПб., 2019. – 241 с.

12. Выготский, Л.С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте / Л.С. Выготский // Избранные психологические исследования. – М.: АПН РСФСР, 1956. – С. 426-437.

13. Гайфутдинова, Р.Р. Исследование представлений современных дошкольников о здоровье и здоровом образе жизни / Р.Р. Гайфутдинова, О.А. Талипова // Социально-экономические и гуманитарные практики инновационного развития России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, учителей и ученых (г. Казань, 19 мая 2016 г.). – Казань, 2017. – С. 74-75.

14. Гальперин, П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии / П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, Н.С. Карпова. – М.: Просвещение, 2019. – С. 16.

15. Давыдов, В.В. Виды обобщения в обучении / В.В. Давыдов. – М.: Педагогика, 2019.

16. Дракова, Е.В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников посредством художественного слова / Е.В. Дракова // VIII Сахалинские Рождественские образовательные чтения «Молодежь: свобода и ответственность»: материалы научно-практической конференции

VIII Сахалинские Рождественские образовательные чтения (г. Южно-Сахалинск, 01–02 декабря 2018 г.). – Южно-Сахалинск, 2019. – С. 77-81.

17. Золотухина (Французова), П.С. Место физкультурно-досуговой деятельности в здоровьесбережении дошкольников / П.С. Золотухина (Французова) // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XIV Международной научной конференции, посвященной 200-летию К.Д. Ушинского (1823–1871), 90-летию М.И. Шиловой (1933–2015), 90-летию Д.Г. Миндиашвили (1933–2021) (г. Красноярск, 06–07 июня 2023 г.). – Красноярск, 2023. – С. 438-442.

18. Змановский, Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» / Ю.Ф. Змановский // Обруч. – 2019. – № 3. – С.4-5.

19. Змановский Ю.Ф. Психофизиологические и психологические особенности 6-летних детей / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 2. – С.41-44.

20. История дошкольной педагогики / Под ред. Л.Н. Литвина. – М.: Просвещение, 2020. – 352 с.

21. Козуб, М.В. Диагностика представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни / М.В. Козуб // Педагогическое образование и наука. – 2021. – № 5. – С. 143-146.

22. Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г. Педагогическое наследие / Сост. В.М. Кларин, А.Н. Джурицкий. – М.: Педагогика, 1989. – 416 с.

23. Концепция дошкольного воспитания. НИИ дошкольного воспитания // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 9. – С. 48.

24. Копнина, Е.И. Формирование у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни / Е.И. Копнина, О.В. Горбачева, Е.В. Запорожцева // Теоретические и практические проблемы развития современной науки: сборник материалов XVIII Международной научно-

практической конференции (г. Махачкала, 20 марта 2019 г.). – Махачкала, 2019. – С. 34-38.

25. Лавлинская, О. И. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников как психолого-педагогическая проблема / О.И. Лавлинская // Антропоцентрические науки: инновационный взгляд на образование и развитие личности: материалы IX Международной научно-практической конференции (г. Воронеж, 18–19 апреля 2019 г.). – Воронеж, 2019. – С. 379-382.

26. Лазарев, М.Л. «Здравствуй». Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений / М.Л. Лазарев. – М.: Академия здоровья, 2019.

27. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Сост. И.Н. Решетень. – М.: Педагогика, 1988. – 400 с.

28. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. – М.: Советская Россия, 1993. – 189 с.

29. Мищук, В.А. Девять ступеней к здоровью / В.А. Мищук, Е.В. Мосткова. – М.: Восточная книжная компания, 2021. – 320 с.

30. Морозова, О.В. Методика обучения детей 4-6 лет основным навыкам здорового образа жизни на основе биологической обратной связи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ольга Владимировна Морозова. – Волгоград, 2000. – 161 с.,

31. Овсянникова, О.А. Социально-экологическое воспитание ребенка в условиях семьи и дошкольного учреждения: автореферат дис. ...канд. пед. наук. 13.00.01 / Ольга Александровна Овсянникова. – Брянск, 1997. – 16 с.

32. Озеров, В.П. Валеопсихология как новая ветвь науки / В.П. Озеров // Здоровый народ – здоровые дети: материалы научно-практической конференции. – Ставрополь, 2019. – С. 72.

33. Основы педагогических технологий. Краткий толковый словарь / Под ред. А.С. Белкина. – Екатеринбург, 2019. – 22 с.
34. Петленко, В.П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы пед. валеологии / В.П. Петленко // Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии: материалы Всероссийского научно-практического семинара. – СПб., 1994. – С. 26-28.
35. Поштарева, Т.В. Эколого-валеологическая направленность физического воспитания старшего дошкольника: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Татьяна Витальевна Поштарева. – Ставрополь, 2000. – 207 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/ekologo-valeologicheskaya-napravlennost-fizicheskogo-vospitaniya-starshego-doshkolnika> (дата обращения 15.11.2024)
36. Розанов, В.В. Сумерки просвещения / В.В. Розанов. – М.: Педагогика, 1990. – 620 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001568372> (дата обращения 15.11.2024)
37. Романова, И.Н. Содержание работы по усвоению дошкольниками представлений о здоровом образе жизни / И.Н. Романова // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2016. – № 4(10). – С. 149-152. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27406035> (дата обращения 15.11.2024)
38. Смельский, Е.Н. Диететика юношества или наука сохранять здоровье детей при воспитании / Е.Н. Смельский. – СПб., 1829. – С. 278.
39. Стеркина, Р.Б. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения / Р.Б. Стеркина // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 6. – С. 2-14.
40. Строгова, Н.Е. Городская среда как фактор здоровьесбережения / Н.Е. Строгова // История мировых цивилизаций. Город как историко-культурный феномен: материалы XVI Всероссийской научной конференции (г. Красноярск, 25 ноября 2021 г.). – Красноярск, 2021. – С. 139-142.

41. Строгова, Н.Е. Здоровьесбережение – актуальный аспект современных научно-педагогических исследований. Дополнения к лекциям в слайдах: учебно-методическое пособие / Н.Е. Строгова. Красноярск, 2021. – 104 с.
42. Строгова, Н.Е. Образовательная технология: статус – здоровьесберегающая / Н.Е. Строгова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 30-31 августа 2021г.). – Пенза, 2021. – С. 88-91.
43. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – СПб: Петроградский и К°, 2019. – 363 с.
44. Толстова, С.Ю. Валеологическое сопровождение воспитательного процесса в дошкольном образовательном учреждении: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Светлана Юрьевна Толстова. – Шуя, 2000. – 145 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/valeologicheskoe-soprovozhdenie-vospitatelnogo-protsesssa-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezh> (дата обращения 15.11.2024)
45. Тюмасева, З.И. Природосообразность развития и адекватные проблемы физического воспитания дошкольников / З.И. Тюмасева // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: проблемы и перспективы: тезисы докладов региональной научно-практической конференции. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – С. 17-19.
46. Чимаров, В.М. Валеология: новый научно-практический подход к решению проблем сохранения и укрепления здоровья взрослых и детей, формирование здорового образа жизни / В.М. Чимаров // Валеология. – 2021. – № 2. – С. 27.

47. Шарифзода, Н.Д. Особенности формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни / Н.Д. Шарифзода // Вестник Академии образования Таджикистана. – 2019. – № 2(31). – С. 43-47.

48. Шнейдер, О.С. Формирование здорового образа жизни у детей 4-5 лет в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Ольга Сергеевна Шнейдер. – Хабаровск, 1999. – 228 с.

49. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Наука, 1989. – 136 с.

50. Alimdjanova D. Formation of ideas about a healthy lifestyle in teaching children of senior preschool age // International journal of innovations in engineering research and technology. – 2020. – Vol. 7, Issue 5. – Pp. 213-215.

51. Grammatikopoulos, V. Evaluating preschool children knowledge about healthy lifestyle: Preliminary examination of the healthy lifestyle evaluation instrument / V. Grammatikopoulos, E. Konstantinidou, N. Tsigilis, E. Zachopoulou, N. Tsangaridou, J. Liukkonen // Educational Research and Review. – 2008. – Vol. 3 (11). – Pp. 351-352. – URL: https://www.academia.edu/3634929/Evaluating_preschool_children_knowledge_about_healthy_lifestyle_Preliminary_examination_of_the_healthy_lifestyle_evaluation_instrument (Дата обращения 15.11.2024)

52. Srivastava, D. Understanding Parental Ethnotheories and Practices About Healthy Eating: Exploring the Developmental Niche of Preschoolers / D. Srivastava. – URL: digitalcommons.unl.edu/famconfacpub/207 (дата обращения 15.11.2024)

Беседа с детьми

Цель: выявить имеющиеся знания о здоровье и здоровом образе жизни у детей.

Важно: задавать вопросы каждому ребенку индивидуально и зафиксировать ответы.

Вопросы:

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. От какой пищи человек будет здоровым и почему?
3. Что тебе нужно, чтобы чувствовать себя здоровым(ой)?
4. От чего человек может заболеть?
5. Что может плохо влиять на твое здоровье в помещении? Почему?
6. Что может навредить твоему здоровью и здоровью окружающих людей на улице? Почему?
7. Чем люди лечат болезни?
8. Как природа может оздоравливать организм человека?