

# **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN CHILDREN SENIOR PRESCHOOL AGE**

И. А. Белокурская

I. Belokurskaya

старший преподаватель

Белорусский государственный педагогический университет

имени Масима Танка,

Минск, Республика Беларусь

А. Н. Дыбчук

A. Dybczuk

воспитатель дошкольного образования

Государственное учреждение образования «Ясли-сад № 3

г. Ляховичи»

В статье анализируются результаты изучения представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

The article analyzes the results of studying ideas about a healthy lifestyle in older preschool children.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни; представления о здоровом образе жизни; дети старшего дошкольного возраста.

*Key words:* healthy lifestyle; ideas about a healthy lifestyle; older preschool children.

Период дошкольного детства является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям зависит от того, насколько грамотно строится работа в учреждении дошкольного образования в этом направлении. Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности, формирование способности применять в реальной жизни все полученные знания.

Возраст от 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей дошкольного возраста к сохранению своего здоровья и развитию физических возможностей. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сох-

ранения здоровья. Приобретенные навыки и полученный опыт помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, избежать несчастных случаев, укрепить физическое и психологическое здоровье.

Современные психолого-педагогические исследования указывают на рост интереса к вопросам, связанным с формированием культуры здоровья у детей дошкольного возраста, что отражено в трудах В. Г. Каменской, М. В. Меличевой, Л. Т. Кузнецовой и др. В отечественной психолого-педагогической науке различные направления данной проблемы рассматривали М. Н. Дедулевич, Т. Ю. Логвина, В. Н. Шебеко, Мельникова М. С., Латыговская О. В. и др.

Выявлено, что отношение человека к здоровью как к ценности, включает знания о ценности здоровья, как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека, и сопровождается позитивными эмоциями в различных видах деятельности, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья [1]. Структурными компонентами «ценностного отношения», являются когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий.

Ценностное отношение к здоровью у детей дошкольного возраста рассматривается как личностное образование, включающее: представление о здоровье, как значимом условии для активной и творческой жизни, мотивацию к здоровьесберегающей деятельности, готовность и потребность следовать правилам здорового и безопасного поведения [2; 3]. Важнейшими аспектами являются усвоение правил сохранения здоровья и их перенос в игровую, трудовую и другие виды деятельности дошкольников; мотивация и потребность в сохранении и укреплении здоровья; здоровьесберегающее поведение, в основе которого формируется ценность здоровья, как общечеловеческой ценности.

Для изучения особенностей представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста, определения готовности к безопасному поведению в непредвиденных и опасных для жизни ситуациях была использована диагностическая игровая ситуация «Школа выживания», модифицированная методика Т. Э. Токаевой. Методика нацелена на изучение особенностей здоровьесберегающей компетентности детей старшего дошкольного возраста как готовности и способности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, разумного поведения в непредвиденных ситуациях, умения объяснить последовательность действий в опасных для жизни ситуациях.

Анализ решения игровых задач, направленных на выявление когнитивных компонентов представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста обнаружил, в основном, низкий уровень сформированности пред-

ставлений детей о безопасном поведении в непредвиденных и опасных для жизни ситуациях. Анализ иллюстраций, с изображением «опасных ситуаций» выявил высокий уровень значимости его понимания лишь у 19,8 % детей, тогда как средний уровень зафиксирован у 40,6 % детей. Низкий уровень обнаружен у 39,6 % испытуемых. Следует отметить, что этот показатель выявил уровень дифференцированности и сложности представлений детей о безопасном поведении в непредвиденных и опасных для жизни ситуациях, а также степень их готовности и способности самостоятельно решать задачи сохранения здоровья.

Для выявления уровня активной позиции детей по отношению к здоровью использовался показатель «глубина, полнота представлений о здоровье». При его анализе у детей обнаружилось преобладание низкого уровня сформированности активной позиции по отношению к здоровью у 41,4 % воспитанников. Высокий уровень активной позиции к здоровью имел место у 18,8 % испытуемых.

Третий показатель – «существенность представлений» (насколько значимые, информативные признаки называются), позволил анализировать умение объяснить последовательность действий в опасных для здоровья ситуациях. Полученные данные в ходе описания иллюстрации «существенных представлений» о безопасном поведении свидетельствовали о том, что в ответах дошкольников доминировали, в основном, незначимые информативные признаки, которые символизировали несущественные представления детей о данной ситуации иллюстрации.

Показатели – «обобщенность» и «системность знаний», позволили выявить влияние социальных представлений о безопасном поведении и способность решать задачи здорового образа жизни в понимании ребенка. В описании данных иллюстраций у детей возникли трудности, такие как «выделение общих признаков» и «установление связей различного характера». Анализ описания иллюстраций по рассматриваемым показателям показал, низкий уровень его проявления у 41,5 % дошкольников.

Таким образом, характер представлений детей о здоровом образе жизни и его деятельностно-практический компонент выражены в основном, низким и средним уровнем, которые составили 39,7 % и 40,6 % соответственно. Высокий уровень зафиксирован лишь у 19,8 % детей. Эти данные указывает на то, что в учреждении дошкольного образования необходимо уделять формированию культуры здорового образа жизни у детей больше внимания. Основной проблемой усвоения знаний и умений старших дошкольников яв-

ляется отсутствие переноса знаний о здоровье, здоровом образе жизни и безопасном поведении в жизненную ситуацию.

Условиями формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста являются: создание здоровьесберегающей оздоровительной среды, формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, коррекционная работа с детьми, сотрудничество дошкольного учреждения с семьей. Важным направлением работы является здоровьесберегающее сопровождение образовательного процесса в дошкольном учреждении. В качестве средств формирования культуры здоровья, в том числе и ценностного отношения к здоровью у старших дошкольников можно применить игровую, театрализованную, предметно-практическую и проектную деятельность, экспериментирование, а также продуктивные виды деятельности, художественную литературу и др.

### ***Список использованных источников***

1. Хакимова, Г. А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей: Монография / Г. А. Хакимова, Г. Н. Гребенюк – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. – 175 с.
2. Шебеко, В. Н. Содержательные характеристики формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего дошкольного возраста / В. Н. Шебеко, О. В. Латыговская // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. 2017. Том 3. № 1. С. 258–269.
3. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / В. А. Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 98 с.