

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL MEANS OF FORMING THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR OLDER PRESCHOOL CHILDREN

А. Н. Вержбицкая, А. N. Verzhbitskaya

Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева,
Красноярск, Российская Федерация

Науч. рук. – Т. И. Петрова,
канд. пед. наук, доцент

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальная проблема целесообразного выбора эффективных средств формирования здорового образа жизни старших дошкольников. Для анализа проблемы было проведено эмпирическое исследование сформированности основ здорового образа жизни, в ходе которого выявлены уровни сформированности основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста и намечены направления развивающей работы.

Annotation. This article deals with an urgent problem, which is expressed in the complexity of the expedient choice of effective means of forming a healthy lifestyle of older preschoolers. To analyze the problem, an empirical study of the formation of the foundations of a healthy lifestyle was conducted, during which the levels of formation of the foundations of a healthy lifestyle of older preschool children were identified and the directions of developmental work were outlined.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; дети старшего дошкольного возраста; психолого-педагогические средства.

Key words: health; healthy lifestyle; older preschool children; psychological and pedagogical means.

В реалиях нашего времени одним из приоритетов государства является сохранение здоровья населения. Особый акцент делается на подрастающее поколение, поскольку уровень здоровья детей показывает не только текущую ситуацию, но и формирует прогноз работы на будущее.

С целью всестороннего изучения средств формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) детей старшего дошкольного возраста было организовано эмпирическое исследование, в котором приняли участие 20 детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Выбор подходящих диагностических методик обусловили показатели сформированности основ здорового образа жизни:

- Эмоциональный компонент сформированности основ здорового образа жизни определялся через мотивационно-ценностный критерий. Для исследования данного

компонента была выбрана методика альтернативного выбора «Что для человека самое важное?», автором которой является Андриященко Т. К. [1, с. 1].

- Когнитивный компонент сформированности основ здорового образа жизни определялся через когнитивно-осознаваемый критерий. Для исследования этого компонента была выбрана проективная методика «Я думаю, что здоровый человек такой...» (Андриященко Т. К.) [1, с. 2].

- Поведенческий компонент сформированности выявлялся через деятельностно-поведенческий критерий, и его уровень определялся посредством наблюдения за детьми в режимные моменты, предложенным И. М. Новиковой [4, с. 168].

В ходе проведения диагностики у группы испытуемых определялся высокий, допустимый, средний и низкий уровни сформированности основ ЗОЖ.

В целом у группы испытуемых выявлен средний уровень сформированности эмоционального компонента, что говорит нам о том, что в иерархии ценностей дети выделяют здоровье как важное, приоритетное только в 3-4 случаях.

Также был выявлен средний уровень сформированности когнитивного компонента – дошкольники имеют удовлетворительное представление об основах формирования ЗОЖ у человека, необходимости соблюдения режима дня и культурно-гигиенических навыков.

Поведенческий компонент сформирован на высоком уровне, что говорит нам о проявлении детьми инициативы и самостоятельности при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости, кроме того, дети присваивают переданный взрослыми опыт и переносят его в самостоятельную деятельность.

Для того, чтобы повысить эффективность воспитательной работы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников, предполагается задействовать ряд мероприятий и видов деятельности детей [4, с. 124].

На наш взгляд, целесообразно включение в образовательную деятельность детей игровых технологий с целью полноценного развития физиологических и психологических функций, а также в целях формирования положительной мотивации к двигательной активности [1]. Активное применение игровых технологий в образовательной деятельности по формированию основ здорового образа жизни вырабатывает привычку к ведению здорового образа жизни старших дошкольников.

Театрализованная деятельность дает возможность ребенку старшего дошкольного возраста почувствовать себя в различных ролях, учит взаимодействию с людьми, также, как и другие методы и средства, развивает психические и физические процессы [2, с. 168].

Важное место в воспитательной работе следует отвести приобщению детей к теме здорового образа жизни посредством чтения художественной литературы на занятиях, в свободное время, в режимных моментах, например, в процессе чтения перед сном. Использование художественной литературы в целях формирования ценности здорового образа жизни будет доступно и эффективно, если соблюдать некоторые правила: учет возрастных и психологических особенностей, наглядность и обоснованность использования литературных материалов, рефлексия.

Психолого-педагогический потенциал метода проектов состоит в том, что в процессе проектной работы у детей старшего дошкольного возраста активно развивается эмоционально-волевая сфера, взаимодействие со сверстниками и взрослыми, а также познавательные процессы.

В образовательной организации следует совершенствовать развивающую предметно-пространственную среду в целях повышения интереса к здоровью, соблюдению личной гигиены, обеспечение различного вида наглядными материалами, стендами и пособиями группового пространства [4].

Повысит эффективность работы и проведение оздоровительных праздников, мероприятий с возможным привлечением смежных специалистов, родителей и педагогов, с непосредственным участием детей в данной деятельности [3, с.125].

Обобщая вышеизложенное, подчеркнем, что в образовательном процессе детского сада по формированию основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста целесообразно использовать такие средства, как проекты, игры, художественную литературу, театрализованную деятельность и др.

Список использованных источников:

1. Андриященко, Т. К. Методика диагностики сформированности здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста. Т. К. Андриященко // АНИ : педагогика и психология. – 2013. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-dagnostiki-sformirovannosti-zdoroviesberegayuschey-kompetentnosti-u-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 01.02.2023).
2. Майбуров, Л. А. Особенности представлений дошкольников о здоровье и способах его укрепления / Л. А. Майбуров // Детский сад: теория и практика. – 2014. № 8. 32 – 39 с.
3. Метяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. -метод. пособие / А. М. Метяева. – М. : Изд-во Академия, 2008. – 168 с.
4. Сальникова, Т. П. Педагогические технологии: учебник / Т. П. Сальникова. – М. : Изд-во Сфера, 2010. 125 с.