

УДК 373.2.037

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВЬЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.Г. Малышева, Ю.А. Малышева

Тверской государственный университет

Рассматриваются основные этапы эмпирического исследования, посвященного формированию представлений о здоровье у детей старшего дошкольного возраста. Описываются результаты диагностики уровня сформированности представлений о здоровье у детей и организация непосредственно образовательной деятельности, направленной на формирование представлений о здоровье у старших дошкольников.

***Ключевые слова:** дети старшего дошкольного возраста, формирование представлений о здоровье, непосредственно образовательная деятельность.*

Состояние здоровья населения, и в первую очередь детей, – важнейший показатель благополучия общества и государства. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для сохранения здоровья – одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования указывается на необходимость формирования у детей здоровьесберегающей компетентности, которая подразумевает признание ребенком здоровья как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности [11]. Содействовать развитию адаптационных ресурсов ребенка и умению самостоятельно противостоять вредным воздействиям природной и социальной среды можно путем формирования представлений о здоровье, сознательного отношения к нему, созданием действенной мотивации на сохранение здоровья и единого педагогического пространства в дошкольном образовательном учреждении и в семье [7; 8].

В настоящее время существует тенденция снижения здоровья детей, одной из причин которой является сложившаяся в дошкольных образовательных организациях (ДОО) система устройства педагогического процесса: перегрузка распорядка дня организованными видами детской деятельности, неправильное использование дополнительных образовательных услуг, низкий психологический комфорт, низкая физическая активность детей, несбалансированность питания [9]. Система образования должна брать на себя ответственность за создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей и тем самым заботиться о физическом, моральном, нравственном,

культурном обновлении общества. В этой связи необходимость в формировании у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ) становится особенно актуальной и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Недостаточная разработанность вопросов формирования представлений о здоровье у детей приводит к тому, что дети постепенно, по мере взросления, отходят от норм здорового образа жизни. Анализ психолого-педагогической литературы показал [7–10; 12], что в современном дошкольном образовании, несмотря на многообразие комплексных и парциальных программ воспитания и обучения детей дошкольного возраста, в которых ставятся задачи по приобщению детей к здоровому образу жизни, отсутствует комплексный подход в решении этой проблемы [1]. Основное внимание уделяется формированию у детей представлений о физическом здоровье и недооценивается значение других видов здоровья (психического, социального).

Приступая к исследованию, мы предположили, что процесс формирования представлений о здоровье у детей старшего дошкольного возраста будет более результативным при условии, если педагог определит состав представлений о здоровье и разработает комплекс занятий для их формирования с использованием разнообразных (словесных, наглядных, практических, игровых) методов организации непосредственно образовательной деятельности (НОД).

При проведении исследования учитывались психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста, концепция здоровья, предложенная Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), положение о ведущих факторах здоровья человека и факторах риска Э.Н. Вайнер [2]. Методологической основой формирования представлений о здоровье у детей были основополагающие идеи концепции валеологического подхода В.П. Казначеева [5], В.В. Колбанова [6], Л.Г. Татарниковой [10].

При определении принципов формирования представлений о здоровье мы исходили из принципов личностно-ориентированного, ценностного, культурологического и деятельностного подходов в образовании и опирались на рекомендации, разработанные специалистами Института гигиены детей и подростков, которые учитывают все стороны образовательного процесса: целеполагание и отбор содержания, отбор методов, форм организации и приемов обучения, отбор средств обучения [4].

С целью проверки выдвинутой гипотезы нами было проведено эмпирическое исследование на базе МБДОУ № 6 г. Твери в 2017–2018 гг. Исследование включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. В нем приняли участие дети старшей группы (20 человек).

Целью констатирующего этапа исследования было проведение

диагностики уровня сформированности у детей представлений о здоровье. Исследование проводилось с опорой на методику В.А. Деркунской [3] и требования ФГОС дошкольного образования [11]. Опросник включал вопросы, направленные на выявление у детей уровня сформированности представлений об организме человека, видах здоровья, факторах, влияющих на здоровье, и способах сохранения здоровья.

Анализ результатов исследования показал, что только у 10 % детей сформированы представления о строении организма человека, более половины опрошиваемых отвечали неполно или затруднились с ответами. На вопросы о факторах, влияющих на здоровье, большинство детей давали неполные ответы. Проведенное исследование показало, что только 20 % детей понимают необходимость соблюдения правил личной гигиены и стараются им следовать, в то же время 60 % опрошенных детей имеют нечеткое представление о необходимости выполнения указанных правил и зубы чистить не любят. На вопросы о режиме дня половина детей ответили с помощью педагога и 45 % детей затруднились ответить. Такие же результаты были получены и при вопросах о здоровом питании. Большинство детей показали нечеткие представления о том, употребление каких продуктов следует ограничивать, а каким отдавать предпочтение, сколько раз в день рекомендуется кушать. Не лучше обстояло дело и с пониманием детьми значения двигательной активности и закаливания для укрепления здоровья. Проведенный опрос показал, что большинство детей (80 %) предпочитают не подвижные игры на улице, а компьютерные, собирать конструктор, рисовать или играть с планшетом. Только 10 % детей выполняют физические упражнения в течение дня и иногда обливаются холодной водой. Самыми трудными для детей оказались вопросы: «Если в твоей семье заболеет кто-нибудь из близких, ты сможешь ему помочь?», «Как ты будешь ухаживать за больным?» (90 % детей не смогли на них ответить).

Обобщив результаты исследования по всем вопросам теста, на основании общей суммы баллов, полученной каждым ребенком, был выявлен уровень сформированности представлений о здоровье: у 55 % детей – средний уровень, у 35 % – низкий и только 10 % (2 человека) показали высокий уровень сформированности представлений о здоровье. Таким образом, проведенное констатирующее исследование показало, что у большинства опрошенных детей имеются неполные представления об организме человека, видах здоровья, факторах, влияющих на здоровье, и способах сохранения и укрепления здоровья, что свидетельствует о необходимости систематической целенаправленной работы педагогов, увеличения объема информации о здоровье в содержании НОД, подбора методов и приёмов, активизирующих собственную деятельность детей в направлении сохранения и укрепления здоровья.

Учитывая результаты констатирующего этапа исследования,

опираясь на рекомендации ФГОС [11], методические рекомендации Е.В. Мартыненко, Я.В. Бойцовой [7], В.С. Юматовой [12], содержание представлений о здоровье в образовательных программах дошкольного образования, на следующем этапе исследования был разработан и апробирован комплекс НОД, направленный на формирование у старших дошкольников представлений о здоровье. Приступая к разработке комплекса, мы ставили перед собою следующие задачи: сформировать у детей целостное представление о здоровье и способах его сохранения; воспитывать у них ответственное отношение к здоровью; применять разнообразные виды деятельности в процессе формирования у детей представлений о здоровье. Разработанный комплекс занятий был направлен на углубление представлений детей о человеческом организме и его строении, видах здоровья и их значении для человека, о факторах, влияющих на здоровье, методах и средствах его сохранения

Апробация комплекса занятий осуществлялась в процессе непосредственной образовательной деятельности детей, которая является основной формой обучения и воспитания в ДОО. Время проведения НОД определялось в соответствии с основной общеобразовательной программой ДОО, санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. В детском саду, в котором проводилось исследование, созданы благоприятные условия для решения задач здоровьесберегающего образования детей. Общее санитарно-гигиеническое состояние детского сада соответствует требованиям СанПИН. Организована предметно-пространственная среда, отвечающая интересам детей, их эмоциональному благополучию. Все материалы предметно-развивающей среды находятся в зоне их активной деятельности. Организован уголок здоровья, который содержит всю необходимую информацию для родителей.

Занятия с детьми проводились в помещении группы, физкультурном и спортивном залах два раза в неделю в течение трех месяцев. Продолжительность НОД составляла 25–30 мин. Всего в рамках разработанной программы было проведено 20 занятий по темам: «Знай свое тело», «В здоровом теле здоровый дух», «Ступеньки к здоровью», «Соблюдай режим дня», «Спорт и здоровье», «О правильной осанке», «Здоровье и болезнь», «Скажи «нет» вредным привычкам», «Здоровое питание», «Личная гигиена» и др.

Учитывая наглядно-действенный и наглядно-образный характер мышления дошкольников, при проведении занятий использовались разнообразные методы и приемы работы: словесные (беседа, чтение стихов, сказок, рассказов отгадывание загадок), наглядные (демонстрация презентаций, схем, картин, натуральных объектов), практические (наблюдение, изготовление поделок, рисование, лепка, пальчиковая

гимнастика, физкультминутки), дидактические и подвижные игры.

В процессе работы предпочтение отдавали таким методам и приемам, которые наиболее интересны детям и способствуют их духовному, физическому и психическому развитию. При организации занятий учитывалось, что детям свойственна быстрая утомляемость, поэтому им необходимо частое переключение с одного вида деятельности на другой. Полученные в результате беседы, рассказа или чтения художественных произведений представления закреплялись организацией продуктивной деятельности – рисованием, лепкой, изготовлением поделок. Например, детям предлагалось выполнить рисунки по теме «Гигиена» по мотивам сказок К.И. Чуковского «Мойдодыр» и «Федорино горе», а по мотивам сказки «Доктор Айболит» вылепить из пластилина ее героев. Беседы, чтение педагогом стихов и сказок часто завершались организацией дидактических игр. Например, на занятии по теме «Скажи «нет» вредным привычкам» после чтения стихотворения «Привычка» для закрепления полученной информации проводились дидактические игры «Чистим зубы правильно», «Найди опасные предметы». На занятии по теме «Питание» после чтения сказки Ю. Чуприной «Молоко, йогурт, кефир» проводилась дидактическая игра «Кто живет в молочной стране» и т. д. Словесные методы работы обязательно сопровождались демонстрацией презентаций, кинофильмов, картин, схем, натуральных объектов. Использование наглядных методов, непосредственное наблюдение изучаемых объектов способствует развитию восприятия, мышления, познавательной активности детей, делает образовательный процесс более интересным, привлекательным.

Для актуализации представлений о важности двигательной активности для сохранения здоровья были проведены занятия по теме «Физкульт-ура!» и спортивный праздник «Зимние игры и забавы». Их цель – показать пользу подвижных игр и занятий спортом, привлекательность зимних месяцев года, развить интерес к зимним видам спорта посредством эстафет («Слалом на равнине», «Хоккеисты», «Лыжники», «Снежная поляна»); формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности. Большое внимание уделялось проведению специальных физических упражнений, подвижных игр, нацеленных на укрепление здоровья, создание бодрого настроения, развитие физической выносливости. В конце занятий, как правило, проводились подвижные игры различной интенсивности: большой («Хитрая лиса», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Мороз – красный нос»); средней («У леса на опушке», «Тихо–громко», «Пройди под метлой») и малой («Уши, нос, глаза»).

В процессе организации НОД использовали такой прием, как пальчиковые игры, так как систематические упражнения для пальцев рук являются мощным средством повышения работоспособности головного

мозга. Часто проводили с детьми пальчиковые игры без предметов: «Мальчик-осьминожек», «Скакалка», «Брызги» и др. Использовали также упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами и др.

В течение дня старались закрепить у детей основные гигиенические навыки: хорошо намыливать руки мылом, мыть лицо, пользоваться носовым платком, правильно чистить зубы. С целью закрепления культурно-гигиенических навыков с детьми проводилась дидактическая игра «Личная гигиена». Теме закаливания были посвящены НОД по темам «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» и «Закаляем куклу Машу». Работа на них была нацелена на отработку практических навыков закаливания водой, актуализации представлений детей о безопасности купания.

С целью формирования у детей понимания важности настроения, общения для здоровья человека, были проведены НОД по темам «Здоровое общение», «Здоровый мир», «Здоровые эмоции», «Здоровое настроение». В рамках данных НОД работа была направлена на формирование представлений о дружбе в целом, ее основным правилам, закрепление правил общения между людьми.

После завершения формирующего этапа исследования с целью оценки его эффективности было проведено повторное тестирование детей по той же методике, которая использовалась на констатирующем этапе. В тесте некоторые вопросы и задания были заменены на другие. Анализ результатов тестирования показал, что представления детей о здоровье стали более полными и правильными. Так, на вопросы об организме человека 50 % детей дали правильные полные ответы, что на 40 % больше по сравнению с констатирующим этапом. Увеличилось количество детей, давших правильные полные ответы и на вопросы о видах здоровья (на 25 %), о факторах, влияющих на здоровье (на 30 %), о правилах личной гигиены (на 45 %), о режиме дня (на 35 %), о здоровом питании (на 30 %) и о значении двигательной активности и закаливания для сохранения здоровья (на 40 %).

Обобщив результаты тестирования, мы выявили уровень сформированности представлений о здоровье у детей на контрольном этапе исследования: 45 % детей показали высокий и 55 % – средний уровень. Количество детей с высоким уровнем увеличилось на 35 %, а детей с низким уровнем не оказалось. Исходя из изложенного, можно заключить, что процесс формирования представлений о здоровье у детей старшего дошкольного возраста станет более результативным, если педагогом будет определен состав представлений о здоровье и разработан комплекс занятий для их формирования с использованием разнообразных (словесных, наглядных, практических, игровых) методов организации непосредственно образовательной деятельности детей.

Список литературы

1. Андреева Е.М. Здоровьесберегающие технологии в программах дошкольного образования // Школьный вестник. 2001. № 5. С. 72–75.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2001. 416 с.
3. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М., 2006. 96 с.
4. Звездина М.Л. Здоровьесберегающее образование в Тверской области: инновационный опыт: монография. Тверь: ТвГУ, 2013. 196 с.
5. Казначеев В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века // Материалы I Всерос. форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». М., 2001. 194 с.
6. Колбанов В.В. Валеология. Основные понятия, термины и определения. СПб.: Деан, 2000. 256 с.
7. Мартыненко Е.В., Бойцова Я.В. Здоровьесбережение детей дошкольного возраста // Науч.-метод. электрон. журн. «Концепт». Т. 10. 2016. С. 186–190. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56845.htm> (дата обращения: 1.02.2017).
8. Миконен Е.Ю. Культура здоровья дошкольника как педагогическая проблема // Молодой ученый. 2014. №3. С. 965–967.
9. Нефедова А.С., Сахарова Н.А. Формирование ценностного отношения к здоровью как психолого-педагогическая проблема // Молодой ученый. 2014. №13. С. 274–276.
10. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. СПб.: АППО, 2010. 183 с.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155. URL: <https://pravobraz.ru/federalnyj-gosudarstvennyj-obrazovatelnyj-standart-doshkolnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 11.02.2017).
12. Юматова В.С. Формирование основ здорового образа жизни дошкольников // Дошкольное воспитание. 2016. № 3. С. 18–22.

FORMING HEALTH REPRESENTATIONS CHILDREN OF THE SENIOR PRESCHOOL AGE

V.G. Malysheva, J.A. Malysheva

Tver State University

The main stages of empirical research devoted to the formation of ideas about health in children of preschool age are considered. The results of the diagnosis of the level of formation of ideas about the health of children and the organization of direct educational activities aimed at the formation of ideas about health are described.

Keywords: *children of the senior preschool age, representations about health, pedagogical model of formation of representations about health, the program of formation of representations about health.*

Об авторах:

МАЛЬШЕВА Валентина Григорьевна – кандидат биологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: yu.m.2001@mail.ru

МАЛЬШЕВА Юлия Анатольевна – кандидат химических наук, доцент ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: yu.m.2001@mail.ru