

Рахимзянова Альбина Расилевна

студентка

Ситдикова Гульназ Ринатовна

канд. пед. наук, доцент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности психолого-педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Раскрывается роль педагога-психолога в развитии у детей мотивации к сохранению здоровья, в формировании гигиенических навыков и повышении эмоционально-волевой устойчивости. Представлены результаты исследования, включающего диагностику первоначального уровня знаний о здоровье, двигательной активности и самостоятельности дошкольников. Описана программа сопровождения, направленная на развитие осознанного отношения к здоровому образу жизни, совершенствование коммуникативных и регуляторных навыков. Показано, что реализация программы способствует развитию полезных привычек, повышению осознанности и укреплению физического и эмоционального благополучия детей.*

***Ключевые слова:** здоровье, дошкольный возраст, сопровождение, педагог-психолог, здоровый образ жизни, навыки самообслуживания.*

Современная система дошкольного образования ориентирована на обеспечение комплексного развития ребёнка, включая укрепление физического, психического и социального здоровья. На сегодняшний день здоровье детей дошкольного возраста становится актуальной проблемой, что связано с малой подвижностью, нарушением режима дня, снижением интереса к активной деятельности и

недостатком знаний о правилах сохранения здоровья. Это обстоятельство требует чёткого определения траектории реализации воспитательной работы, направленной на формирование устойчивых оздоровительных привычек и ценностного отношения к своему здоровью [1].

Период старшего дошкольного возраста является наиболее благоприятным для формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ), так как в этом возрасте дети активно развивают навыки самообслуживания, приобретают способность к осмыслению простых причинно-следственных связей и легко усваивают нормы поведения.

Особую роль в этом процессе играет педагог-психолог, который оказывает сопровождение детям, педагогам и родителям, помогает формировать у ребёнка позитивные установки, обеспечивает эмоционально благополучную среду и организует деятельность, направленную на развитие мотивации к сохранению здоровья, в том числе через методы арт-терапии, способствующие повышению мотивации и интереса к обучению [2].

Таким образом, необходимость изучения психолого-педагогического сопровождения ЗОЖ у дошкольников обусловлена потребностью в формировании осознанного отношения к собственному здоровью и устранении факторов риска, связанных с недостаточной двигательной активностью, несформированными привычками и низкой самостоятельностью.

В научной литературе здоровый образ жизни определяется как система действий, направленных на сохранение и укрепление физического, психического и социального благополучия ребёнка. Многие авторы (В.И. Погорелов, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина) подчеркивают, что в дошкольном возрасте формирование ЗОЖ происходит не столько через прямое обучение, сколько через игровую деятельность, подражание взрослым, создание благоприятной среды и эмоционально-положительное подкрепление. Согласно Л.С. Выготскому, развитие ребёнка происходит в культурно-историческом контексте. Ценность здоровья, как и другие ценности, усваивается через социальное окружение (семья, детский

сад), подражание и осмысление опыта, его работы раскрывают механизмы формирования личностных смыслов и ценностей, в том числе, в отношении здоровья. Этот же культурно-исторический подход лежит в основе убеждения, что преподавание культуры стран изучаемого языка является неотъемлемой частью языкового образования, поскольку именно через погружение в иные культурные практики и ценности обучающиеся развивают межкультурную компетентность и осмысленно усваивают язык как средство общения [3].

Цель исследования: определить эффективность психолого-педагогического сопровождения в формировании основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: если организовать целенаправленное психолого-педагогическое сопровождение, ориентированное на развитие знаний о здоровье, гигиенических навыков и двигательной активности, то уровень сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста повысится.

Исследование проводилось на базе МДОБУ «Детский сад село Амзя» г.Нефтекамск Республики Башкортостан. В исследовании участвовали 20 детей старшего дошкольного возраста (5–6 лет).

Использовались методы: наблюдение за детьми в естественных условиях, диагностическая беседа, анализ сформированности гигиенических навыков, картирование двигательной активности, опрос родителей, анализ продуктов деятельности (рисунки, рассказы).

Первичная диагностика показала, что только 35% детей могли объяснить, что такое здоровье, 60% выполняли гигиенические процедуры по напоминанию. Двигательная активность у части детей была сниженной, наблюдались трудности в понимании причинно-следственных связей: почему важно мыть руки, дышать, правильно питаться.

После проведения программы сопровождения результаты значительно улучшились. 85% детей продемонстрировали осознанное понимание основ ЗОЖ,

большинство стало самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, двигательная активность стала более равномерной, дети стали лучше контролировать свои эмоции, родители отметили появление устойчивых полезных привычек дома. Изменения способствовали не только популяризации идей здорового образа жизни, но и формированию положительного имиджа самого спортивного мероприятия как пространства для развития здоровых привычек и социального взаимодействия [4].

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение играет важную роль в формировании полезных привычек, навыков и установок. Первичная диагностика выявила недостаточную осведомлённость детей о здоровье и слабые навыки самостоятельности. Реализация программы сопровождения привела к значительному повышению уровня знаний, двигательной активности и самостоятельности детей. Гипотеза исследования полностью подтвердилась.

Список литературы

1. Ханмурзина Р.Р. Определение траектории реализации воспитательной работы в современном вузе / Р.Р. Ханмурзина, А.А. Хайруллина // Педагогическое образование и наука. – 2023. – №2. DOI 10.56163/2072-2524-2023-2-119-123. EDN EVNATE

2. Ружьин Д.О. Использование арт-терапии для повышения мотивации и интереса к обучению студентов иностранным языкам / Д.О. Ружьин, Г.Р. Ситдикова, Ф.С. Аиткулова // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 124–126. – EDN ZXFXTX.

3. О важности преподавания культуры стран изучаемого языка как неотъемлемой части обучения иностранному языку / Г.Р. Ситдикова, Е.Е. Новгородова, Э.И. Минуллина [и др.] // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 221–223. – EDN FGEGLW.

4. Ванюхина Н.В. «Урок универсиады» как форма популяризации идей здорового образа жизни и формирования имиджа спортивного мероприятия /

Н.В. Ванюхина, А.И. Скоробогатова, Ф.А. Саглам // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – №1 (27). – С. 201–205. – EDN SNEWJD.

5. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения: общедидактический аспект / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1977. – 254 с.

6. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения / под ред. Д.А. Леонтьева, А.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2009. – 422 с. EDN PGCPGK

7. Мухамедьярова Л.Р. Формирование здорового образа жизни у дошкольников /Л.Р. Мухамедьярова. – Казань: Магариф, 2020. – 144 с.

8. Смирнова Е.О. Дошкольная педагогика: развитие, воспитание, здоровье / Е.О. Смирнова – СПб.: Просвещение, 2021. – 191 с.

9. Фирсова Е.В. Профилактика нарушения здоровья у дошкольников / Е.В. Фирсова // Психология и педагогика. – 2022. – №4. – 203 с.