

Алякринская Алина Александровна

студентка

Научный руководитель

Панферова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос формирования у дошкольников основ здорового образа жизни как актуальная психолого-педагогическая проблема. Раскрываются теоретические подходы к пониманию здоровья и ЗОЖ, анализируются возрастные особенности детей, обуславливающие эффективность данного процесса. Внимание уделяется структуре ЗОЖ (физический, психический, социальный компоненты), роли семьи и дошкольной образовательной организации, а также педагогическим условиям формирования устойчивых здоровьесберегающих навыков. Выявляются противоречия между теоретической разработанностью проблемы и практикой, намечаются пути повышения результативности педагогической работы.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, дошкольники, педагогические условия, здоровье, воспитание.*

Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни следует рассматривать в виде актуальной на сегодняшний день психолого-педагогической проблемы, связанной с развитием личности ребенка, становлением его привычек, ценностных ориентаций и первоначального опыта заботы о себе. Интерес, вызванный к данной теме, определяется тем, что именно дошкольный возраст является периодом интенсивного физического, психического и социального развития. Именно в это время формируются базовые представления о теле, самочувствии,

режиме дня, движении, питании, гигиене, безопасности и эмоциональном благополучии. В.Ю. Кротова подчеркивает, что в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, развиваются психические процессы, способности, черты характера и отношение ребенка к собственному здоровью [4, с. 67]. Примечательно, что в педагогической практике сохраняются противоречия между общественной потребностью в укреплении здоровья детей и недостаточной готовностью педагогов и родителей к системной работе в данном направлении. Это и позволяет утверждать, что проблема ЗОЖ в дошкольном возрасте обладает даже не столько медицинским, сколько воспитательным, развивающим и организационно-педагогическим значением.

В психолого-педагогической литературе само по себе понятие «здоровый образ жизни» трактуется достаточно широко. А.А. Головинова отмечает, что ЗОЖ нельзя сводить только к привитию гигиенических навыков или отдельным оздоровительным мероприятиям: «он представляет собой социально-педагогический процесс, в котором ребенок выступает не только носителем здоровья, но и постепенно формирующимся субъектом здоровьесберегающего поведения» [3, с. 141–142]. Представленная позиция интересна в рамках нашего исследования, поскольку в практике дошкольного образования нередко дети узнают, что «полезно» и «вредно», но эти сведения не всегда переходят в устойчивое поведение. Поэтому применительно к дошкольникам здоровый образ жизни целесообразно понимать как совокупность доступных возрасту знаний о здоровье, положительного эмоционального отношения к нему, элементарных умений самосохранения, двигательной активности, культурно-гигиенических привычек и опыта соблюдения правил, поддерживаемого взрослыми.

Структура основ здорового образа жизни у дошкольников включает физический, психический и социальный компоненты: физический компонент связан с двигательным режимом, прогулками, питанием, закаливанием, соблюдением гигиены и профилактикой переутомления; психический компонент предполагает эмоциональное благополучие, положительное отношение к себе, умение выражать самочувствие, преодолевать тревожность и действовать в ситуации успеха;

социальный компонент проявляется в усвоении норм безопасного поведения, взаимодействии со взрослыми и сверстниками, подражании положительному примеру семьи и педагога. В.Ю. Кротова предлагает рассматривать ЗОЖ дошкольников через четыре взаимосвязанных компонента: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий и двигательный [4, с. 68]. Такая структура представляется целесообразной, поскольку позволяет избежать односторонности. Если внимание уделяется только физическим упражнениям, упускается ценностное отношение ребенка к здоровью; если работа ограничивается беседами, знания не превращаются в привычку.

Возрастные особенности дошкольников делают данный период особенно благоприятным для формирования основ ЗОЖ, но одновременно требуют осторожного и педагогически грамотного подхода. То есть ребенок развивается физически, овладевает новыми движениями, проявляет интерес к игре, подражанию, соревнованию, начинает осознавать правила и результат действия. Но, с другой стороны, его произвольность, самоконтроль и способность к длительному волевому усилию еще недостаточно сформированы. Поэтому дошкольник не может самостоятельно выстроить здоровый образ жизни, ему необходимы образец взрослого, эмоциональная поддержка, регулярность режима, а также включение правил ЗОЖ в понятные жизненные ситуации. В.Ю. Кротова связывает эффективность формирования ЗОЖ с анатомо-физиологическими, психическими и психологическими особенностями старших дошкольников: развитием координации, памяти, речи, логического мышления, интереса к играм и достижению результата [4, с. 69]. Следовательно, педагогическая работа должна строиться не через назидание, а через действие, эмоциональное переживание и повторение полезных моделей поведения.

Не менее значимая роль в этом процессе принадлежит семье и дошкольной образовательной организации. Федеральная образовательная программа дошкольного образования фиксирует «создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; охрана и укрепление

физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности» [5, с. 6–7]. Но нормативная рамка сама по себе не обеспечивает результата. Необходима согласованность требований семьи и ДОО. Ребенок быстрее усваивает правила, если они не существуют только «в детском саду», а поддерживаются дома через режим, питание, прогулки, двигательную активность, культуру общения и личный пример взрослых. В этом отношении слабым местом остается именно несогласованность тех или иных действий. То есть педагог может формировать у ребенка представления о здоровье, но если семейная среда демонстрирует противоположные привычки, формирование устойчивой мотивации затрудняется.

Педагогические условия формирования основ ЗОЖ должны включать диагностику исходных представлений детей, создание развивающей двигательной среды, использование игровых технологий, организацию режимных моментов и активное взаимодействие с родителями. Л.В. Абдульманова и А.М. Шерешевец подчеркивают, что результативность работы обеспечивается не отдельным мероприятием, а целым комплексом условий: педагогической диагностикой, содержанием дошкольного образования, формирующим ценностное отношение к здоровью, развивающей игровой технологией и согласованным взаимодействием семьи и образовательной организации [1, с. 48–50]. С методической точки зрения это означает, что наиболее результативными систематические игры-беседы, подвижные игры, физкультминутки, упражнения на дыхание и расслабление, игровые ситуации выбора полезного поведения, чтение и обсуждение художественных текстов, рисование, театрализация, наблюдения за самочувствием, совместные мероприятия с родителями.

Одной из ключевых трудностей является несоответствие между знанием и поведением. Л.Н. Волошина и Л.П. Кудаланова, анализируя представления дошкольников о здоровье, показывают, что дети могут называть отдельные вредные

привычки и полезные действия, но не всегда способны объяснить свой выбор, применить знания в конкретной ситуации и осознать здоровье как предмет собственной активности [2, с. 270–272]. Это наблюдение важно для понимания самой природы психолого-педагогической проблемы. Дошкольник может воспроизводить правильные ответы, но еще не обязательно обладает сформированной субъектной позицией в сфере здоровья. Поэтому перспективным направлением становится не увеличение количества информации, а перевод знаний в наглядный и практический опыт – ребенок должен не только слышать о пользе движения, режима и гигиены, но и ежедневно проживать эти действия как понятные, эмоционально положительные и социально одобряемые.

Из этого следует, что формирование у дошкольников основ здорового образа жизни представляет собой сложный, длительный процесс, в котором соединяются обучение, воспитание, развитие, семейное влияние и организация образовательной среды. Его результатом должны стать не только элементарные знания о здоровье, но и первые устойчивые привычки, положительное отношение к двигательной активности, понимание связи между поведением и самочувствием, готовность соблюдать правила гигиены и безопасности. Следовательно, необходимо учитывать возрастные возможности ребенка, опираться на игру и практическую деятельность, обеспечивать эмоциональное благополучие, вовлекать семью и переводить представления о здоровье в повседневный опыт здоровьесберегающего поведения.

Список литературы

1. Абдульманова Л.В. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Л.В. Абдульманова, А.М. Шерешевец // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2014. – №11. – С. 46–51. EDN TBRTDF
2. Волошина Л.Н. Представления современного ребенка-дошкольника о здоровье и здоровом образе жизни / Л.Н. Волошина, Л.П. Кудаланова // Фундаментальные исследования. – 2012. – №3–2. – С. 269–272. EDN PBAPCB

3. Головинова А.А. Анализ педагогических характеристик понятия «здоровый образ жизни дошкольников» как неотъемлемой части здоровьесберегающей компетентности будущих воспитателей / А.А. Головинова // Вестник Донецкого национального университета. Серия Б: Гуманитарные науки. – 2021. – №1. – С. 141–154. EDN LYGSJU

4. Кротова В. Ю. Подготовка будущих педагогов к формированию основ здорового образа жизни дошкольников / В.Ю. Кротова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2018. – №1. – С. 67–70. EDN XMZRYL

5. Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028. – URL: https://files.oprf.ru/storage/image_store/docs2022/programma15122022.pdf (дата обращения: 27.04.2026).