

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Божович А.М. Проблема развития мотивационной сферы ребенка. – М.: Институт практической психологии, 1995. – 173 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / под ред. В.В. Давыдова. – М.: АСТ Астрель Хранитель, 2008. – 671 с.
3. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Академический проект, 2004. – 184 с.
4. Маховер К. Проективный рисунок человека. – М.: Просвещение, 1996. – 178 с.
5. Мухина В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. – М.: Педагогика, 1981. – 240 с.
6. Хапачева С.М., Дзеверук В.С. Социально-психологическая готовность детей к школе как значимый компонент общепсихологической готовности ребенка к школьному обучению // Концепт. – 2014. – № 12. – С. 1-7.
7. Smiley P.A., Dweck C.S. Individual differences in achievement goals among young children // Journal of Child Development. – 1994. – Vol 65. – pp. 1723-1743.

## STUDY OF PERSONAL PREPAREDNESS FOR SCHOOL AT SENIOR PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF A FIGURE

**GORSHKOVA Anastasia Andreevna**

Graduate Student

Samara National Research University named after SP. Queen  
Samara, Russia

---

*This article discusses the problem of personal readiness of senior preschoolers to school, the author also presents a new method for diagnosing personal readiness for school – the picture «Me and the School» and reveals the advantages of this technique. The study of personal readiness for school gives information about the social and motivational readiness of a preschooler to school.*

**Keywords:** senior preschool age, readiness for school, personal readiness, inner position of a schoolchild, drawing technique.

---

## ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

**ЗАБЕЛЬСКАЯ Татьяна Викторовна**

кандидат педагогических наук, заведующий

**ПОДПОЛОВА Наталья Александровна**

воспитатель

МБДОУ г.о. Балашиха «Детский сад комбинированного вида № 30 «Лесная сказка»  
г. Балашиха, Московская область, Россия

---

*В статье говорится о формировании привычки здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в рамках программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании в условиях ДОУ и семьи». Рассмотрены условия реализации программы на примере конкретного ДОУ.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, питание, индивидуальные особенности детей, здоровье.

---

Охрана и укрепление здоровья детского населения была и остается первостепенной задачей в любом обществе. Основные направления и задачи государственной политики в интересах детей в России были определены Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012-2017 гг. (Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г., № 761) [1, с. 3]. Вместе с тем, в настоящее время, по данным ученых Научного центра здоровья детей РАМН А.Г. Ильина [5, с. 4], А.А. Баранова [5, с. 4], не более 15% детского населения можно признать здоровыми. У детей всех возрастных групп отмечается преимущественный рост хронической патологии.

Общеизвестно, что питание является одним из важнейших факторов, который действует с момента рождения до последних дней жизни человека и участвует в формировании его здоровья. Количественные и качественные показатели питания определяют процессы роста, развития, функционирование центральной нервной системы, устойчивость к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды (И.Я. Конь [3, с. 27], В.А. Тутельяна [3, с. 27]).

Для достижения здоровья и гармоничного развития детей дошкольного возраста через формирование культуры здорового образа жизни приоритетным условием является соответствующее построение педагогического процесса, совместных усилий всего коллектива ДОУ, а также большая работа педагогов и воспитателей над собой.

Научные исследования Р.М. Баевского, Н.К. Ивановой, Л.Г. Татарниковой [4, с. 119] и др., понятия здоровье как предмета взаимодействия человека с окружающей средой и сложного, многофакторного феномена, позволили сформулировать понятие «здоровый образ жизни». Оно определяется как индивидуальный образ жизни человека, который направлен на сохранение, укрепление, развитие и управление своим здоровьем и здоровьем окружающей среды при определенном комфорте и степени удовлетворения своих материальных, культурных,

духовных потребностей, соблюдении правил следования ЗОЖ и взаимодействия с окружающей средой, обладании способностью нести ответственность за жизнь, здоровье окружающей среды и здоровье как свое, так и других людей.

Программа М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании» открывает широкие возможности по формированию у детей старшего дошкольного возраста знаний о здоровом образе жизни и привычки к правильному питанию. Исследования ученых доказывают, что получение только теоретических знаний о здоровом питании никак не изменяет привычки, связанные с приемом пищи. Поэтому при реализации программы нам удалось достичь оптимального соотношения рассмотрения теоретических вопросов, касающихся знаний о пищевых продуктах, пользе или вреде некоторых продуктов, способах их обработки и т. д., а также практических навыков и полученных представлений о правильном питании [2, с. 79].

Введение данной программы в работу с детьми старшего дошкольного возраста стало необходимым фактором в ходе выявленного противоречия: между осознанием необходимости формирования культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и теоретической и практической неразработанностью данной проблемы в системе дошкольного образования.

*Цель* данной работы мы определили как формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

*Задачи:*

1. Ввести систему методических мероприятий, предлагаемых программой М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании» по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

2. Выявить педагогические условия организации процесса формирования основ здорового образа жизни у детей старшего

дошкольного возраста в ДОУ.

3. Разработать педагогическую модель взаимодействия ДОУ и семьи по формированию основ здорового образа жизни у детей.

4. Разработать методические материалы по организации взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников.

Исходя из поставленных задач, мы посчитали необходимым выделить следующие виды педагогической деятельности в ходе реализации программы «разговор о правильном питании»:

1. *Привитие навыков культурной еды, правильного поведения за столом.* Умение есть аккуратно и красиво, культура поведения за столом – одно из качеств культурного человека.

2. *Формирование умений в области этикета питания,* что в свою очередь является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности. Эстетическое оформление сервировки стола способствует появлению аппетита. Поэтому дети старшего дошкольного возраста могут использовать соответствующие атрибуты в сервировке стола в соответствии с временным отрезком принятия пищи в течение дня (завтрак, обед, полдник, ужин) и предлагаемыми блюдами.

3. *Формирование понимания разницы между будничным приемом пищи и праздничным обедом, навыков оформления праздничного или тематического стола.* Использование элементов сервировки для украшения стола в соответствии с тематикой праздника. Самостоятельное изготовление элементов декоративного украшения блюд на основе имеющихся навыков работы с бумагой, соленым тестом и др. материалами.

4. *Взаимодействие с родителями в целях формирования у них потребности придерживаться принципов здорового питания в семье.* Взаимодействие с родителями – весьма эффективное средство обучения и воспитания дошкольников.

Дети закрепляют полученные знания по соблюдению этикета поведения за столом в условиях семьи.

Реализация данной программы осуществлялась с помощью различных методов, средств и форм работы с педагогами, родителями и детьми.

Была организована методическая подготовка педагогов к участию в работе по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников. На первом этапе работы были выявлены уровни подготовленности педагогов по данной проблеме – высокий уровень и низкий уровень готовности к организации и формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников и взаимодействию с семьей в данном процессе. С педагогами (низкого уровня готовности) проводились консультации «Сохранение и укрепление здоровья дошкольника в условиях семьи и ДОУ», «Организация проектной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста по формированию основ здорового образа жизни», теоретические семинары «Предметно-пространственная развивающая среда в группах с учетом ФГОС», «КПД двигательной активности старших дошкольников с учетом индивидуальных особенностей и группы здоровья», дискуссии «Личный пример педагогов и родителей в формировании здорового образа жизни». Особое внимание уделяли проведению методических мероприятий с привлечением родителей, детей и педагогов «День здоровья», «Мама, папа, я – здоровая семья», «Кулинарный поединок» и т. д.

С педагогами (высокого уровня готовности) проводили тренинги «Формирование представлений о здоровом образе жизни в процессе ознакомления с гастрономическими обычаями русской народной кухни», мастер-класс «Формирование основ здорового образа жизни в разных видах деятельности». Кроме того, организовывались просмотры открытых занятий и разных видов деятельности на данную тему и т. д.

В процессе работы часть педагогов

объединилась в творческую группу, которая систематизировала, разрабатывала методические рекомендации об основах здорового образа жизни детей дошкольного возраста, знакомила педагогов с методикой работы в рабочих тетрадях, в рамках программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании», помогала готовить проект для участия в конкурсе Премия Губернатора Московской области «Наше Подмосковье». Результатом деятельности творческой группы стала разработка методического пособия – дидактическая игра «Что мы знаем о здоровье».

Существенные изменения произошли в отношении и деятельности педагогов. В ходе участия в данной программе педагоги изменили отношение к проблеме формирования основ здорового образа жизни у детей, способы его осуществления. Анализ деятельности педагогического коллектива показал, что воспитатели умеют выбрать соответствующий задачам вид деятельности, направить ее, а также использовать эффективные методы и приемы, учитывая возрастные особенности и индивидуальные различия детей.

Решая поставленные задачи, внимание было уделено и реализации организационно-педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников.

Разнообразные виды детской деятельности были дополнены содержанием, представляющим информацию об основах здорового образа жизни. Детям представилась возможность уточнить и закрепить представления об элементах основ здорового образа жизни, приобрести новые знания о важности ведения здорового образа жизни для сохранения и укрепления своего здоровья (чистить зубы-зубы будут здоровыми, делать зарядку – тело будет активным, подвижным), а также упражняться в реализации знаний и представлений в различных видах деятельности, посредством:

– дидактических игр: «Что в корзине?», «Вредно-полезно», «Правильное пи-

тание», «К нам гости пришли», «Приготовим вкусный обед», «Угадай на ощупь», «Где живет микроб?»;

– досуговой деятельности: «Праздник молока», «Путешествие с Айболитом», «Путешествие с капелькой» и т. д.

– экспериментальной деятельности: «Вода-водичка», «Молочная река», «Удивительный картофель».

Для формирования знаний у детей старшего дошкольного возраста применялись методы, способствующие накоплению представлений, оценок и суждений (наблюдение, пример взрослых, опыты, эвристические беседы); методы, влияющие на познавательную и эмоциональную активность (опыты, сравнительное наблюдение, проектирование, чтение познавательной художественной литературы); методы, активизирующие поведение и деятельность (пример сверстников, похвала, моделирование ситуаций). Применение вышеперечисленных методов помогало развитию положительного отношения старших дошкольников к основам здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности и т. д.).

Организация предметно-пространственной среды стала еще одним необходимым условием для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни. Данное условие предполагало расширение предметно-пространственной развивающей среды за счет создания «Зоны здоровья», которую наполнили: дидактические игры («Витамины», «Полезное и вредное», «Режим дня» и др.), наглядные пособия: «Тело человека», «Плоды и семена», «Фрукты и овощи» и др., модели: «Организм человека», проекты «Разговор о правильном питании», «Молоко и молочные продукты» и др.) и т. д. Нахождение детей в непосредственной близости и возможность вводить в игровую, образовательную и свободную деятельность элементы, относящиеся к здоровому образу жизни позволило выработать потребность, привычку в необходимости правильного отношения к своему здоровью.

Сотрудничество дошкольного образова-

тельного учреждения и семьи, явилось звеном, которое основано на единстве воспитательного взаимодействия. Данное условие это необходимость для создания единых требований со стороны педагогов и семьи, по воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Реализуя программу «Разговор о правильном питании» проводились встречи с родителями в форме родительских собраний на тему: «Разговор о правильном питании», «Режим дня детей старшего дошкольного возраста», «Двигательная активность детей дошкольного возраста в ДОУ и дома», «Пищевые предпочтения и пути их формирования» и т. д.

Родители были партнерами детей во время совместных мероприятий, принимали участие в играх, исполняли ведущие роли, помогали детям в проектах: «Ставим фильм «Секрет хозяйки Кати», «Пишем книгу «Сказка о волшебном самоваре», «Театрализованное представление «Чем утолить жажду»!? (Полезные напитки); в выпуске плакатов «Пейте дети молоко – будете здоровы», «Спорт – это здорово!», «Режим дня», «Овощи и фрукты – полезные продукты». Педагоги совместно с воспитанниками и их родителями ежегодно участвуют в муниципальных и региональных конкурсах, проводимых в

рамках реализации программы «Разговор о правильном питании», где неоднократно становясь призерами и дипломантами. Творческая работа детей ДОУ «Хлеб – всему голова» экспонировалась на выставке в Третьяковской галереи, творческая работа «Фруктовый сад» была представлена на выставке в Манеже и др.

Проводились тематические консультации по запросу родителей, форумы, круглые столы и т. д. Результат сотрудничества по формированию основ здорового образа жизни у старших дошкольников показал его эффективность, что нашло отражение в значительном росте показателей готовности всех родителей к поддержанию этой работы с детьми.

В процессе работы по данному направлению нами отмечено, что формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников обеспечивается с учетом личностно-ориентированного подхода, возрастных и индивидуальных особенностей детей, с опорой на содержательное взаимодействие взрослого и ребенка.

Дальнейшая работа по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста предполагает продолжить решать поставленные задачи с учетом современных исследований в области здоровья сбережения детей дошкольного возраста.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андреева Н.А.* Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста: авто-реф.дис. ... к.п.н. – Екатеринбург, 2005. – 23 с.
2. *Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.* Разговор о правильном питании. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009 – 79 с.
3. Руководство по детскому питанию / под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. – М.: Медицинское информационное агентство, 2004. – 662 с.
4. *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. – СПб: Петроградский и К°, 1995. – 352 с.
5. *Хакимова Г.А.* Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... к.п.н. – Екатеринбург, 2004. – 23 с.

## THE FORMATION OF THE BASES OF THE RIGHT NUTRITION IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE IN THE CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

ZABELSKAYA Tatyana Viktorovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Head

PODPOLOVA Natalya Aleksandrovna

Educator

Kindergarten combined type number 30 «Forest Fairy Tale»

Balashikha, Moscow Region, Russia

---

*The article talks about the formation of the habit of a healthy lifestyle in children of senior preschool age in the framework of the program MM. Bezrukikh, T.A. Filippov, «Talk about proper nutrition in pre-school educational institutions and families» The conditions for the implementation of the program are considered on the example of a specific pre-school educational institution and family.*

**Keywords:** healthy lifestyle, nutrition, children's individual characteristics, health.

---

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

МОЛОЧКОВА Раиля Равилевна

инструктор по физической культуре

ХУДИ Ксения Васильевна

Воспитатель

МБДОУ №12 «Золотой ключик»

г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, Россия

---

*Актуальность проблемы здоровья детей сегодня очевидна для всех. В последнее время особенно обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей именно дошкольного возраста как наиболее массового контингента детей. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента и психического развития ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.*

**Ключевые слова:** районы Крайнего Севера, здоровый образ жизни, мотивация на здоровье, физкультурно-оздоровительная работа, подвижные игры народов Севера.

---

**Ф**ормирование здорового поколения и приобщение россиян к здоровому образу жизни – одна из важных задач развития страны. Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране диктует свои условия: изменения отношения к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленно-

сти, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья.

В современном понимании, здоровье – это не только жизнь без болезней, но и гармоничное развитие, высокая умственная и физическая работоспособность. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научного Центра здоровья РАМН, за последнее время число здоровых до-