

ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ЗДОРОВЬЯ И ЕЕ РОЛЬ В РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АКЦЕНТЫ

ЮСУФОВА Эльмаз Сирановна

магистрант

Институт «Таврическая академия» (структурное подразделение)

Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского

г. Симферополь, Россия

Данная статья исследует становление внутренней картины здоровья (ВКЗ) у дошкольников и ее значение для общего психического и физического благополучия. Акцентируется роль педагога и образовательной среды в формировании у детей адекватного представления о собственном здоровье, заботы о нем и базовых навыков самосохранения. Предлагаются педагогические подходы, направленные на создание благоприятных условий для развития позитивной ВКЗ в дошкольном возрасте.

Ключевые слова: внутренняя картина здоровья, педагогика, детская психология, дошкольное образование, забота о здоровье.

В дошкольном возрасте закладываются основы отношения человека к своему здоровью, которые впоследствии оказывают существенное влияние на всю его жизнь. Внутренняя картина здоровья (ВКЗ) у дошкольника – это формирующееся, еще неполное, но уже активно развивающееся представление о себе как о здоровом или нездоровом, о своих ощущениях, возможностях и способах заботы о теле [3]. Важность этого аспекта подчеркивается в контексте дошкольного образования, где педагог играет ключевую роль в формировании первичных установок на здоровый образ жизни [7].

Формирование ВКЗ у дошкольников: педагогические подходы. Педагогическая деятельность в дошкольных учреждениях является мощным инструментом формирования ВКЗ. Задача педагога – не просто передать информацию о здоровье, но создать условия, в которых ребенок сам сможет почувствовать ценность своего здоровья и научиться о нем заботиться.

1. Создание здоровьесберегающей среды:

– **Физическая активность:** регулярное включение разнообразных форм двигательной активности – утренние гимнастики, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе. Это способствует формированию позитивного телесного опыта и осознанию своего тела [1].

– **Режим дня:** соблюдение четкого режима дня, соответствующего возрастным потребностям, формирует у ребенка чувство предсказуемости и безопасности, что является

основой для адекватного восприятия своего состояния [3].

– **Рациональное питание:** организация сбалансированного питания, беседы о пользе продуктов, формирование позитивного отношения к здоровой пище.

2. Развитие представлений о здоровье:

– **Игровая форма:** использование игр («Больница», «Айболит»), сюжетно-ролевых игр, где дети могут проигрывать сценарии заботы о здоровье, примерять на себя роль заботливого персонажа.

– **Беседы и чтение:** чтение художественной литературы, познавательных рассказов о теле человека, гигиене, о том, как важно беречь себя. Обсуждение прочитанного, формирование простых понятий о пользе и вреде тех или иных действий [4].

– **Наглядность:** использование плакатов, картинок, игрушек, иллюстрирующих строение тела, предметы гигиены, занятия спортом.

3. Формирование навыков самообслуживания и гигиены:

– **Обучение основам гигиены:** систематическое обучение мытью рук, чистке зубов, уходу за телом. Привлечение внимания ребенка к этим процедурам как к важному элементу заботы о себе.

– **Развитие навыков самоконтроля:** поощрение ребенка к самостоятельности в выполнении гигиенических процедур, формирование привычки следить за чистотой [2].

4. Эмоциональная поддержка:

– **Позитивное подкрепление:** поощрение

любого проявления заботы о себе, проявленного интереса к своему здоровью.

– **Безопасность и доверие:** создание атмосферы, в которой ребенок не боится говорить о своих ощущениях, недомоганиях, получать помощь и поддержку [6].

Выводы. ВКЗ у дошкольника – это не статичное состояние, а динамичный процесс формирования, на который существенно влияет педагогическая среда [5]. Создавая

условия для активного движения, познания своего тела, формирования гигиенических навыков и позитивного отношения к здоровому образу жизни, педагоги способствуют закладке прочного фундамента для здоровья и благополучия ребенка в будущем. Работа по формированию ВКЗ в дошкольном возрасте является залогом осознанного отношения к здоровью на всех последующих этапах жизни [6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Ельникова О.Е., Меренкова В.С. Психология здоровья: учебное пособие. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2015. – 122 с.
2. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Практическая психология. – М.: Гардарики, 2000. – 400 с.
3. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья — термин или концепция? // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 86-88.
4. Карabanова, О.А. Психология развития: игры, занятия, упражнения. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 320 с.
5. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как фактор жизнеспособности личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 2. – С. 44-53.
6. Ходырева Н.В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 1991. – 182 с.
7. Яковлева В.М. Внутренняя картина здоровья как психологический конструкт // Вопросы психологии. – 1998. – № 2. – С. 54-61.

THE INTERNAL PICTURE OF HEALTH AND ITS ROLE IN THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS: PEDAGOGICAL ACCENTS

YUSUFOVA Elmaz Siranovna

Undergraduate Student
Institute «Taurida Academy» (structural unit)
V.I. Vernadsky Crimean Federal University
Simferopol, Russia

This article explores the formation of an internal picture of health (EHS) in preschoolers and its importance for overall mental and physical well-being. The role of the teacher and the educational environment in the formation of children's adequate understanding of their own health, taking care of it, and basic self-preservation skills is emphasized. Pedagogical approaches are proposed aimed at creating favorable conditions for the development of positive mental activity in preschool age.

Keywords: internal picture of health, pedagogy, child psychology, preschool education, health care.