

в меню горячее блюдо. Перерывы между приемами пищи более 4 часов могут привести к снижению памяти и работоспособности, в то время как слишком частые перекусы портят аппетит и ухудшают усвояемость пищевых веществ. Развитие детского организма осуществляется стремительно, поэтому питание детей должно в полной мере покрывать ту энергию, которая расходуется на двигательную активность.

Правильное питание детей дошкольного возраста целиком и полностью зависит от родителей. Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребёнка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей. Если ребёнок посещает учреждение дошкольного образования, где получает три-четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион учреждения дошкольного образования. С этой целью родители, ознакомившись с меню в учреждении дошкольного образования, дома следуя рекомендациям могут давать именно те продукты и блюда, которые он недополучил днём. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню учреждения дошкольного образования.

Питание в учреждении дошкольного образования, процесс его организации подчиняется одному простому правилу: дети дошкольного возраста привыкли всё повторять друг за другом. Если ребёнок до этого отказывался дома есть кашу, то будьте уверены — в учреждении дошкольного образования она станет его чуть ли не любимым блюдом, потому что все остальные дети с удовольствием кушают её.

Основы этикета начинаются уже в раннем дошкольном возрасте. Ребёнок дошкольного возраста учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым [2, с. 187].

По правилам сервировки стола перед приёмом пищи в учреждении дошкольного образования детей учат питаться в европейской манере — вилка в левой руке, нож — в правой. Исходя из этого сервируют столы. Вилки дают детям с первой младшей группы, а ножи — со второй половины учебного года средней группы. Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является дежурство. Дежурным по столовой выдают яркую форму, заинтересовывая и привлекая ребенка к дальнейшей работе.

Заключение. Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения.

Питание детей дошкольного возраста - это главный компонент любой «здоровьесберегающей» технологии. Поэтому важно серьёзно задуматься о полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов) и помнить о том, что с раннего детства у ребёнка необходимо формировать культуру питания.

Список цитируемых источников

1. Поздеева, Т. В. Уроки нравственности: учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / Т. В. Поздеева. — Минск: Нац. ин-т образования, 2010. — 50 с. — Серия «Мир детства»,
2. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. — Минск: Нац. ин-т образования, 2023. — 380 с.

УДК 373.2

Е. А. Белькевич

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

Введение. Изменение отношения к собственному здоровью будущих граждан страны к лучшему является главной задачей взрослых, так как уровень заболеваемости детей нашего государства все растёт. Возникает необходимость в выработке сознательного отношения к жизни, осознание приоритета здоровья у подрастающего поколения, чтобы ребенок с детства мог заботиться о своем здоровье и здоровье других.

Дошкольный период считается более благоприятным с целью формирования здорового образа жизни. Детство — уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. ЗОЖ — это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни. Оно начинается, и формируется в ходе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение детей к здоровью непосредственно находится во взаимосвязи сформированности в его сознании этого понятия. В настоящее время отмечается снижение

вовлеченности семьи в воспитание детей, обусловленное сменой ценностных ориентиров, когда семья перестала быть для человека важным социальным институтом. Воспитание, осуществляемое родителями, зачастую имеющими отрывочные знания и представления о развитии детей, характеризуется стихийностью и бессистемностью. Родители своим собственным поведением не способствуют формированию у детей положительных привычек. Таким образом, семья перестала транслировать положительные качества, необходимые для формирования у ребенка осознанных представлений о здоровом образе жизни. В связи с этим возникает противоречие между необходимостью формирования устойчивых навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и недостаточным использованием потенциала семьи.

Основная часть. Семья играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни дошкольников. Именно в семейной среде закладываются основы привычек, которые будут сопровождать ребенка на протяжении всей жизни. Важность этой роли трудно переоценить, так как именно родители и близкие люди становятся первыми примерами для подражания [1].

Во-первых, семья создает атмосферу, способствующую здоровому образу жизни. Это включает в себя не только правильное питание, но и физическую активность, режим дня и эмоциональное благополучие. Родители, которые сами придерживаются здоровых привычек, с большей вероятностью привьют их своим детям. Например, совместные прогулки на свежем воздухе, занятия спортом или активные игры на улице становятся не только способом провести время, но и важным элементом физического развития ребенка.

Во-вторых, семья формирует отношение к здоровью и заботе о себе. Дошкольники, наблюдая за поведением родителей, учатся понимать важность здоровья, профилактики заболеваний и регулярных медицинских осмотров. Обсуждение вопросов здоровья в семейном кругу помогает детям осознать, что забота о себе — это не только необходимость, но и важная часть жизни [2].

Кроме того, эмоциональная поддержка и создание безопасной и комфортной обстановки в семье способствуют формированию у детей уверенности в себе и снижению уровня стресса. Дошкольники, которые чувствуют себя любимыми и защищенными, с большей вероятностью будут вести активный и здоровый образ жизни. Наконец, семья может стать основой для формирования социальных навыков, которые также влияют на здоровье. Умение общаться, работать в команде и решать конфликты — все это важно для гармоничного развития ребенка и его способности строить здоровые отношения с окружающими.

Таким образом, семья является основным фактором, влияющим на формирование здорового образа жизни дошкольников. Однако важно отметить, что влияние семьи не ограничивается только непосредственными действиями и привычками. Оно также включает в себя создание определенных ценностей и установок, которые будут сопровождать ребенка на протяжении всей жизни [3].

Одним из ключевых аспектов является привитие детям понимания важности баланса между различными сферами жизни. Родители, демонстрируя гармонию между работой, отдыхом и физической активностью, учат детей тому, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и активное участие в жизни, стремление к новым знаниям и умение находить радость в простых вещах. Например, совместные занятия творчеством, чтение книг или участие в культурных мероприятиях могут стать неотъемлемой частью семейной жизни, способствуя развитию у детей интереса к окружающему миру и укрепляя их эмоциональное здоровье. Также стоит подчеркнуть, что семья может служить моделью для формирования здоровых привычек в отношении к окружающей среде. Обучая детей заботиться о природе, родители могут привить им уважение к экологии и понимание важности устойчивого образа жизни. Совместные выезды на природу, участие в акциях по уборке или садоводству не только укрепляют семейные связи, но и формируют у детей ответственность за окружающую среду. Такие занятия не только способствуют развитию экологической сознательности, но и помогают детям осознать, что их действия могут оказывать влияние на мир вокруг. Это формирует у них чувство ответственности и прививает навыки заботы о природе, что в свою очередь способствует формированию более здорового и устойчивого образа жизни.

Кроме того, важно отметить, что семья может стать источником знаний о здоровье и благополучии. Родители, делаясь с детьми информацией о питательных веществах, важности физической активности и психоэмоционального здоровья, помогают им развивать осознанное отношение к своему телу и разуму. Например, обсуждение различных видов пищи и их влияния на организм может стать увлекательным и познавательным процессом, который не только расширяет кругозор ребенка, но и формирует у него правильные пищевые привычки. Также стоит упомянуть о значении совместного времяпрепровождения в контексте формирования здорового образа жизни. Семейные традиции, такие как совместные обеды, активные выходные или занятия спортом, создают не только физическую активность, но и укрепляют эмоциональные связи между членами семьи. Эти моменты становятся основой для формирования у детей чувства принадлежности и поддержки, что в свою очередь способствует их эмоциональному и психическому благополучию.

Важным аспектом является и то, что семья может стать источником мотивации для детей в стремлении к здоровому образу жизни. Когда родители активно участвуют в физической активности и демонстрируют положительное отношение к здоровым привычкам, это вдохновляет детей следовать их примеру. Например, если родители регулярно занимаются спортом или выбирают здоровую пищу, дети, как правило, воспринимают это как норму и стремятся подражать. Таким образом, семья становится не только местом, где формируются привычки, но и пространством, где дети учатся ценить здоровье как важный аспект своей жизни. Также стоит отметить, что в условиях современного мира, где дети часто подвергаются влиянию

различных медиа и технологий, семья играет важную роль в формировании критического мышления. Родители могут обсуждать с детьми, как различные рекламные сообщения и медийные образы могут искажать представление о здоровье и красоте. Это помогает детям развивать осознанный подход к выбору продуктов питания и физической активности, а также формирует у них способность анализировать информацию и делать осознанные выборы [4].

Таким образом, семья является основным фактором, формирующим здоровый образ жизни дошкольников, создавая атмосферу, способствующую развитию полезных привычек и ценностей. Родители, демонстрируя активное участие в физической активности и заботе о здоровье, вдохновляют детей следовать их примеру. Совместное времяпрепровождение укрепляет эмоциональные связи и формирует чувство принадлежности. Кроме того, семья способствует развитию критического мышления и эмоциональной грамотности, что важно в современном мире. В конечном итоге, здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни ребенка благодаря поддержке и примеру родителей.

Л. В. Володькова отмечает, что, прежде всего, родителям следует взять под контроль гигиеническую утреннюю зарядку. Утро ребенка должно начинаться, как всегда, с гимнастики. Тот, кто утром делает зарядку, обычно не жалуется на головную боль, вялость, недомогание. Огромное воспитательное значение имеет личный пример родителей. Если родители сами делают утреннюю гимнастику, то и дети будут ею заниматься. После выполнения зарядки необходимо проделать закаливающие процедуры, обтирание водой [1].

Е. Г. Ермакова подчеркивает, что одна из самых действенных форм физического воспитания школьников — это утренняя гимнастика. Систематические занятия физическими упражнениями после сна стимулируют развитие мышц, особенно тех их групп, которые «отвечают» за правильную осанку, развивают органы дыхания и кровообращения, улучшают обмен веществ. Прием воздушных ванн во время выполнения этих упражнений и проведение после них водных процедур закаляет организм. Если ребенок начинает свой день с утренней гимнастики — это будет способствовать и воспитанию организованности, дисциплинированности, пунктуальности, появятся интерес и привычка к занятиям физическими упражнениями в повседневной жизни. Если есть возможность, утреннюю гимнастику лучше проводить на открытом воздухе. Упражнения в комплексе утренней гимнастики komponуют, как правило, в такой последовательности: ходьба или ходьба на месте в сочетании с глубоким дыханием, упражнения в потягивании, повороты туловища, движения руками, наклоны туловища, приседания, сочетание движений ног и рук, прыжки на месте, ходьба на месте, движения руками с согласованным глубоким дыханием [3].

Большое значение для физического развития детей имеют прогулки и подвижные игры на открытом воздухе, проводимые по месту жительства в обычные дни, должны продолжаться не меньше 3,5 — 4 часов, а в выходные и в период каникул — значительно больше времени. Пребывание детей на воздухе в сочетании с двигательной активностью способствует закаливанию организма, повышению сопротивляемости заболеваниям, улучшает аппетит, положительно влияет на деятельность нервной системы, умственную работоспособность, сон [5].

Цель эмпирического исследования заключалась в формировании навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста при организации работы с семьей.

На этапе констатирующей диагностики было выявлено, что представления о ЗОЖ достаточно сформированы примерно у половины в каждой из групп. Дети старшего дошкольного возраста имеют полное представления о ЗОЖ, знают, как поддерживать свое здоровье в полном порядке и как сформировать у себя здоровый образ жизни. Треть детей имеют допустимый уровень представлений о ЗОЖ, они понимают, что такое «здоровый образ жизни», но не все имеют представление, как сформировать его. Так же в группах имеются дети, у которых уровень сформированности ниже допустимого, они не имеют элементарных представлений о ЗОЖ и о том, как сформировать его [6].

Для формирования навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста нами была разработана система работы по формированию навыков здорового образа жизни при участии семей детей дошкольного возраста. Задачами, решаемыми на этапе формирующего эксперимента, выступили:

- обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования;
- формирование целостного понимания ценностей здорового образа жизни;
- создание правильных представлений о ценностях здорового образа жизни;
- воспитание у детей потребности в здоровье;

После реализации педагогических условий на контрольном этапе эксперимента мы провели повторную индивидуальную беседу с каждым ребенком ЭГ и повторное анкетирование родителей.

По результатам повторного опроса можно сделать вывод, о том, что все занятия по формированию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста в ЭГ положительно повлияли на представление о ЗОЖ. Воспитатели имеют полное представление о правильном питании, о своем здоровье, о вредных привычках, о физической культуре, спорте и их пользе. Оптимальный уровень представлений о ЗОЖ имеют большинство детей старшего дошкольного возраста в ЭГ, допустимый уровень представлений о ЗОЖ имеют несколько детей и недопустимый уровень представлений о ЗОЖ имеет один ребенок в группе.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа по исследованию формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста показала свою эффективность.

По итогам проведенного исследования важно отметить, что регулярная оценка эффективности проводимых мероприятий и программ позволит педагогам и специалистам корректировать свои действия и адаптировать подходы в зависимости от потребностей семей. Это может включать как количественные, так и качественные методы оценки. Например, можно проводить опросы среди родителей и детей, чтобы выяснить, насколько они осведомлены о принципах здорового образа жизни и как часто применяют их на практике. Также полезно отслеживать изменения в физическом состоянии детей, их эмоциональном фоне и уровне активности. Это позволит не только оценить текущую эффективность программ, но и выявить области, требующие дополнительного внимания и улучшения. Важно не ограничиваться краткосрочными мероприятиями, а разработать долгосрочные программы, которые будут включать в себя последовательные этапы формирования навыков здорового образа жизни. Это может быть реализовано через создание тематических циклов, охватывающих различные аспекты здоровья, такие как питание, физическая активность, психоэмоциональное развитие и гигиена. Такой подход позволит детям и родителям постепенно углублять свои знания и навыки, что способствует более устойчивым изменениям в образе жизни.

Вовлечение местных сообществ и организаций в процесс формирования навыков здорового образа жизни также может оказать значительное влияние. Партнерство с местными спортивными клубами, медицинскими учреждениями и образовательными организациями может расширить возможности для детей и их семей, предоставляя доступ к дополнительным ресурсам.

Заключение. Таким образом, эффективное формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста требует комплексного подхода, включающего активное вовлечение родителей и специалистов. Важно организовать системную работу, направленную на развитие правильного питания, физической активности и психоэмоционального благополучия. Создание поддерживающей среды и использование современных технологий помогут родителям внедрять здоровые привычки в повседневную жизнь. Долгосрочные программы и сотрудничество с местными сообществами обеспечат устойчивые изменения в образе жизни семей. Это, в свою очередь, будет способствовать улучшению здоровья и благополучия подрастающего поколения.

Список цитируемых источников

1. Володькова, Л. В. Роль семьи в физическом воспитании детей // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: тезисы докладов Международной научно-практической конференции, 9–10 декабря 2009 г. — Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2009. — С. 60–62.
2. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья детей дошкольного возраста. — М.: Педагогическое общество России, 2015 — 296 с.
3. Ермакова, Е. Г. Физическое воспитание в семье. Формы и виды активного семейного отдыха [Электронный ресурс] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2018. — №1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-v-semie-formy-i-vidy-aktivnogo-semeynogo-otdyha>. — (дата обращения: 07.02.2025).
4. Латыговская, О. В. Психолого-педагогические особенности формирования культуры здоровья детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. — URL: <https://elib.psu.by/bitstream/123456789/19101/5/35-41.pdf>. — (дата обращения: 17.02.2025).
5. Сергейко, С. А., Сурмач В. С. Формирование у детей дошкольного возраста ценностного отношения к здоровью // Педагогика и психология детства: современное состояние, перспективы развития: сб. науч. ст. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы; редкол.: С. А. Сергейко [и др.]; под общ. ред. В. Т. Чепикова. — Гродно: ГрГУ, 2011. — С. 131–136.
6. Токарева В. П. Роль семьи в физическом воспитании ребенка [Электронный ресурс] // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2015. — С. 179–182. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/185/9274>. — (дата обращения: 15.02.2025).

УДК 373.24

Н. Е. Бирюкова

*Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребенка № 1 г Могилева»,
Могилев, Республика Беларусь*

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ LEGO-КОНСТРУИРОВАНИЯ

Введение. Модернизация системы образования предполагает поиск инновационных решений и использование в практике учреждений дошкольного образования эффективных средств развития ребенка. Одним из таких средств является LEGO-конструктор, из деталей которого можно построить как простые модели и конструкции, так и различных роботов. Играя, дети становятся строителями, архитекторами, творцами. Данный вид конструирования объединяет в себе элементы игры и экспериментирования, способствует развитию мелкой моторики руки, вниманию, памяти, мышления, воображения, речи. Конструирование как вид деятельности вызывает у детей большой интерес. Ребенок выступает не в пассивной роли обучаемого, а становится активным участником процесса. Он играет, воспринимает, действует, запоминает, иногда и сам обучает сверстников. LEGO-конструирование — это вид моделирующей творческо-продуктивной деятельности, с помощью которой трудные задачи можно решить посредством увлекательной созидательной игры, где не будет проигравших [1].