

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2020.80.88.062

Формирование биологических основ здорового образа жизни посредством подвижных игр у дошкольников**Очирова Кеема Сергеевна**

Кандидат биологических наук,
преподаватель кафедры ботаники, зоологии и экологии,
Калмыцкий государственный университет имени Б. Б. Городовикова,
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;
e-mail: ochirov_sergey@list.ru

Босхомджиева Елена Дорджиевна

Кандидат ветеринарных наук, доцент,
преподаватель кафедры общей биологии и физиологии,
Калмыцкий государственный университет имени Б. Б. Городовикова,
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;
e-mail: elena_boskh@mail.ru

Дорджиева Виктория Ильинична

Кандидат биологических наук, доцент,
преподаватель кафедры ботаники, зоологии и экологии,
Калмыцкий государственный университет имени Б. Б. Городовикова,
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;
e-mail: viktorija_dord@mail.ru

Волошина Татьяна Владимировна

Кандидат биологических наук, доцент,
преподаватель кафедры общей биологии и физиологии,
Калмыцкий государственный университет имени Б. Б. Городовикова,
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;
e-mail: v-t-v54@mail.ru

Аннотация

В данном исследовании предложена детально разработанная и апробированная модель системы формирования у детей дошкольного возраста биологических основ здорового образа жизни. Здоровый образ жизни обязательно включает в себя правила здорового питания, основы личной гигиены, соблюдение режима дня. В работе предложены игры, охватывающие все перечисленные моменты. Результаты эффективности применения игр оценены с помощью входных и выходных мониторингов детей и наблюдению за ними, анкетированию родителей. За период исследования у детей отмечена положительная динамика в развитии физических способностей, в соблюдении правил питания и гигиены.

Разработанный комплекс методического обеспечения может использоваться в образовательных учреждениях. Реализация подвижных игр способствует развитию не только физических способностей ребенка, таких как выносливость, быстрота, равновесие, поддержание осанки, но и формированию основ правильного питания. На начало исследования около 50% детей не знали, какие продукты вредны для здоровья и почему они вредны, а на конец исследования более 90% детей утверждали, что отказались от вредных продуктов. На начало исследования только не более 65% детей смогли дать правильные ответы на вопросы, касающиеся личной гигиены, профилактики инфекционных заболеваний, а на конец исследования правильные ответы показали более 90% детей. Более чем 90% детей на конец исследования продемонстрировали самостоятельное соблюдение правил гигиены, стабилизацию психологического состояния, и отдали предпочтение подвижной игре, а не игре на телефоне.

Для цитирования в научных исследованиях

Очирова К.С., Босхомджиева Е.Д., Дорджиева В.И., Волошина Т.В. Формирование биологических основ здорового образа жизни посредством подвижных игр у дошкольников // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 2А. С. 526-532. DOI: 10.34670/AR.2020.80.88.062

Ключевые слова

Дошкольник, здоровье, спортивные игры, гигиена, правильное питание, исследование.

Введение

Биологический смысл здорового образа жизни для взрослого человека отражает большой диапазон различных понятий и ограничений, соблюдение которых объясняется адаптивной изменчивостью индивида [Наумова, 2000, 17; Дорджиева и др., 2019, 196]. Но для ребенка дошкольного возраста биологические основы здорового образа жизни складываются из таких составляющих как соблюдение режима дня, правильного питания, правил гигиены, занятий спортом. Формирование правильных привычек у детей в настоящее время зачастую происходит не в семье, где родители в силу своей занятости не уделяют должного внимания режиму дня, рациону питания ребенка, и не в медицинских учреждениях, которые в основном занимаются только больными детьми или массовыми профилактическими мероприятиями, а в системе образования. В сложившейся ситуации одной из основных задач современного образовательного заведения становится не только педагогическое воспитание детей, но и обеспечение им здоровья сберегающего эффекта. К сожалению, в России каждый год растет процент детей, имеющих те или иные приобретенные отклонения в здоровье. Сложившаяся картина напрямую связана с такими особенностями современной жизни как экологическое неблагополучие, низкий уровень развития института семьи и брака, пренебрежение элементарными правилами гигиены питания и зрения, слабой системой здравоохранения и воспитательной базы семьи и образовательного учреждения [Пичугина, 2019, 34].

В связи с вышеизложенным, цель нашего исследования изучить формирование биологических основ здорового образа жизни у дошкольников посредством проведения подвижных игр.

Основная часть

Внедрение выбранных подвижных игр было реализовано на детях старшей группы МКДОУ детский сад № 12 «Булг» города Элиста. Группа представлена 30 детьми, возрастом от 5, 5 до 6 лет. Все дети целевой группы характеризуются нормальным состоянием физического и психологического здоровья. Были выбраны шестилетние дети, так как, согласно мнению специалистов, этот возраст характеризуется с интенсивным развитием всех систем органов, заложением личностных качеств, формированием характера человека, осознанным отношением к окружающим людям, животным, к себе самому. Поэтому очень важно на данном этапе сформировать у него осознанную потребность в регулярных физических тренировках, которые, в дальнейшем, возможно, перерастут в неотъемлемую часть его жизни [Рунова, 1998, 81; Лядова, 2002, 16; Семенова, 2002, 72]. В работе были использованы общепринятые педагогические методы [Чуканова 1999, 23; Смирнов, 2003, 272; Якушина, Гусейнов, 2003, 25; Халилов, 2004, 20].

Исследование. Наше исследование заключалось в том, чтобы через подвижные игры заложить у детей биологические основы здорового образа жизни – правила здорового питания, основы личной гигиены, соблюдение режима дня. Придуманные для исследования игры охватывают все перечисленные моменты. Игра «Продукты» – эстафетный бег и меткость попадания картонки в корзину с определенного расстояния, но суть игры не только в том, чтобы пробежать быстрее другой команды, но и в том, чтобы рассортировать продукты на «полезные» и «вредные». Игра «Покупки» – похожа на предыдущую игру, но, ребенку нужно пройти с книжкой на голове по прямой линии, что способствует формированию правильной осанки и выработки равновесия. Игра «Защита от вирусов» (догонялки на улице) и игра «Гигиена» (приседания, прыжки, упражнение «ласточка») – способствуют развитию быстроты, выносливости, равновесия. Во время этих игр ребенок знакомится с основами правил гигиены, узнает, как можно защитить себя от инфекционных заболеваний, зачем нужны витамины, знакомится со словами «иммунитет», «гигиена». Игра «Утро, день, вечер» прыжки на двух и одной ноге, формируют равновесие, но и способствует выработке режима дня – ребенок начинает четко осознавать какие «дела» бывают в разное время суток. Выбранные игры проводились с сентября по декабрь 2019 года, согласно установленному расписанию. Результаты апробации игр были получены благодаря проведению входного и выходного мониторингов, наблюдению за детьми.

Результаты исследования. Анализ мониторингов по результатам реализации подвижных игр «Продукты», «Покупки» отражает следующие факты. С сентября по декабрь повысился процент детей, которые понимают «почему тот или иной продукт считается вредным или полезным», которые изменили свои «любимые продукты» – то есть в сентябре около 60% детей назвали любимыми продуктами – пиццу и роллы, а в декабре – йогурты и фрукты. Подобная картина отражает динамику ответов на вопросы «чем вы перекусываете», «смотрите ли вы телевизор, компьютер во время еды».

Анализ мониторингов по результатам реализации подвижных игр «Гигиена», «Защита от вирусов» также демонстрирует положительную картину. Например, на вопрос «можно ли меняться подушкой, одеялом», что практикуется детьми в саду довольно часто, если воспитатель на минуту потерял бдительность, около 50% детей ответили, что можно – с близким другом, с братом. Но после регулярного проведения игр «Гигиена» в декабре уже более 95% детей ответили, что обмен подушкой или одеялом – недопустим. Особенно заметен прогресс в таких вопросах, как: «какие продукты помогают нам бороться с микробами», «можно ли грызть карандаши и ручки», «что делать с заусенцем», «расческа и ножницы для ногтей – вещи личного

пользования. В сентябре на перечисленные вопросы правильный ответ смогли дать не более 60-65% детей, а по результатам выходного мониторинга – более 90% детей ответили правильно. В данной диаграмме, как и в предыдущей, заметна прогрессивная динамика в сторону формирования у ребенка правил личной гигиены и профилактики инфекционных заболеваний.

Анализ входного и выходного контроля физических показателей ребенка – меткости и равновесия. Физические показатели каждого ребенка измеряли перед началом исследования и при его завершении. Установлено, что, и меткость, и равновесие детей, после 3, 5 месяцев регулярной реализации подвижных игр, направленных именно на эти показатели, заметно улучшились. Следуют отметить важный факт – проведение подвижных игр положительно отразилось на росте и весе каждого ребенка – никто из детей не отстал от темпов роста, не получил излишнюю прибавку в весе.

Последний этап нашего исследования – это наблюдение за детьми. Наблюдение проводили примерно через одинаковые промежутки времени в течение всего исследования. За исследуемый период у детей стабилизируется психологическое здоровье – они стали легче засыпать и просыпаться после дневного сна, их аппетит улучшился. Кроме того, важным показателем наблюдения был учет выработки правильных самостоятельных привычек ребенка: например, в сентябре не более 30 % детей сами, без напоминания воспитателя, мыли руки после прогулки. А в декабре процент таких детей возрастает почти до 90 единиц. Правильные привычки отмечаются также в прогрессивном росте доли детей, которые без напоминания взрослого надевают шапку, шарф, убирают за собой игрушки, вспоминают о правилах поддержания осанки за рисованием. Отмечен тот факт, что проведенное исследование положительно отражается на досуге детей. Если в сентябре почти 70% детей тратили свободное время на свой телефон, то в декабре 80% детей тратили свой досуг на приготовление карточек для игры «Продукты», обсуждали фразы для игры «Утро, день, вечер», тренировались с хождением книжки на голове для игры «Покупки».

Заключение

Реализация подвижных игр способствует развитию не только физических способностей ребенка, таких как выносливость, быстрота, равновесие, поддержание осанки, но и формированию основ правильного питания. На начало исследования около 50% детей не знали, какие продукты вредны для здоровья и почему они вредны, а на конец исследования более 90% детей утверждали, что отказались от вредных продуктов. На начало исследования только не более 65% детей смогли дать правильные ответы на вопросы, касающиеся личной гигиены, профилактики инфекционных заболеваний, а на конец исследования правильные ответы показали более 90% детей. Более чем 90% детей на конец исследования продемонстрировали самостоятельное соблюдение правил гигиены, стабилизацию психологического состояния, и отдали предпочтение подвижной игре, а не игре на телефоне.

Библиография

1. Дорджиева В. И., Босхомджиева Е. Д., Очирова К. С. Проектная деятельность на внеурочных занятиях по биологии // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 2А. С. 196-202.
2. Лядова С. А. Формирование здорового образа жизни учащихся начальной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Барнаул, 2002. 16 с.
3. Наумова Н. Е. Проблемы охраны здоровья в школьном разделе «Биология. Человек»: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Орел, 2000. 17 с.
4. Пичугина Е. К. Четыре главных принципа, которые сохраняют здоровье детей на годы. URL: <https://www.mk.ru/social/health/2019/06/16/chetyre-glavnykh-principa-kotorye-sokhranyat-zdorove-detey-na-gody.html>

5. Рунова М. А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности // Воспитание дошкольника. 1998. № 6. С. 81-86.
6. Семенова Л. М. Подвижные игры и развлечения для дошкольников. Ташкент: Медицина, 2002. 72 с.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М. : АРКТИ, 2003. 272 с.
8. Халилов А. М. Педагогические условия формирования здоровьесберегающих технологий образования в образовательном учреждении: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Карачаевск, 2004. 20 с.
9. Чуканова Е. Н. Формирование здорового образа жизни сельского школьника: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1999. 23 с.
10. Якушина О. А., Гусейнов А. Н. Анализ и оценка внешних факторов здоровья учащихся // Школа Здоровья. 2003. №2. С. 21-25.

The formation of the biological foundations of a healthy lifestyle through outdoor games in preschoolers

Keema S. Ochirova

PhD in Biology,
Lecturer in Botany, zoology and ecology Department,
Kalmyk State University,
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;
e-mail: ochirov_sergey@list.ru

Elena D. Boskhomdzhieva

PhD in Veterinary Medicine, Associate Professor,
Lecturer in General biology and physiology Department,
Kalmyk State University,
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;
e-mail: elena_boskh@mail.ru

Viktoriya I. Dordzhieva

PhD in Biology, Associate Professor,
Lecturer in Botany, zoology and ecology Department,
Kalmyk State University,
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;
e-mail: viktorija_dord@mail.ru

Tat'yana V. Voloshina

PhD in Biology, Associate Professor,
Lecturer of General biology and physiology Department,
Kalmyk State University,
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;
e-mail: v-t-v54@mail.ru

Abstract

This study proposes a thoroughly developed and tested model of the system for the formation of the biological foundations of a healthy lifestyle in preschool children. A healthy lifestyle necessarily includes the rules of a healthy diet, the basics of personal hygiene, adherence to the daily routine. The game offers games covering all of these points. The results of the effectiveness of the use of games are evaluated using the input and output monitoring of children and their monitoring, questioning of parents. The implementation of outdoor games contributes to the development of not only the physical abilities of the child, such as endurance, speed, balance, maintaining posture, but also the formation of the basics of proper nutrition. At the beginning of the study, about 50% of the children did not know which products were harmful to health and why, and at the end of the study more than 90% of the children claimed that they had refused eating them. At the beginning of the study, only 65% of children were able to give the correct answers to questions regarding personal hygiene, the prevention of infectious diseases, and at the end of the study, more than 90% of children showed the correct answers. More than 90% of children at the end of the study demonstrated self-compliance with hygiene rules, stabilization of their psychological state, and preferred a mobile game, rather than playing on the phone.

For citation

Ochirova K.S., Boskhomdzhieva E.D., Dordzhieva V.I., Voloshina T.V. (2020) Formirovanie biologicheskikh osnov zdorovogo obraza zhizni posredstvom podvizhnykh igr u doshkol'nikov [The formation of the biological foundations of a healthy lifestyle through outdoor games in preschoolers]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 10 (2A), pp. 526-532. DOI: 10.34670/AR.2020.80.88.062

Keywords

Preschooler, health, sports, hygiene, proper nutrition, research.

References

1. Chukanova E. H. (1999) *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni sel'skogo shkol'nika. Doct. Dis.* [The formation of a healthy lifestyle for elementary school students. Doct. Dis.]. Moscow.
2. Dordzhieva V. I., Boskhomdzhieva E. D., Ochirova K. S. (2019) Proektnaya deyatel'nost' na vneurochnykh zanyatiyakh po biologii [Project activity on extreme classes on biology]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9, 2A, pp. 196-202.
3. Khalilov A. M. (2004) *Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorov'esberegayushchikh tekhnologii obrazovaniya v obrazovatel'nom uchrezhdenii. Doct. Dis.* [Pedagogical conditions for the formation of health-saving educational technologies in an educational institution. Doct. Dis.]. Karachaevek.
4. Lyadova S. A. (2002) *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni uchashchikhsya nachal'noi shkoly. Doct. Dis.* [The formation of a healthy lifestyle for elementary school students. Doct. Dis.]. Barnaul.
5. Naumova N. E. (2000) *Problemy okhrany zdorov'ya v shkol'nom razdele «Biologiya. Chelovek». Doct. Dis.* [Health problems in the school section of Biology. Doct. Dis.]. Orel.
6. Pichugina E. K. *Chetyre glavnykh printsipa, kotorye sokhranyat zdorov'e detei na gody* [Four main principles that will keep children healthy for years]. Available at: <https://www.mk.ru/social/health/2019/06/16/chetyre-glavnykh-principa-kotorye-sokhranyat-zdorove-detey-na-gody.html> [Accessed 05/05/2020]
7. Runova M. A. (1998) Doshkol'noe uchrezhdenie: optimizatsiya rezhima dvigatel'noi aktivnosti [Preschool: optimization of motor activity]. *Vospitanie doshkol'nika* [Education of a preschool child], 6, pp. 81-86.
8. Semenova L. M. (2002) *Podvizhnye igry i razvlecheniya dlya doshkol'nikov* [Outdoor games and activities for preschoolers]. Tashkent: Meditsina Publ.

-
9. Smirnov N. K. (2003) *Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii v rabote uchitelya i shkoly* [Health-saving educational technologies in the work of teachers and schools]. Moscow: ARKTI Publ.
 10. Yakushina O. A., Guseinov A. N. (2003) Analiz i otsenka vneshnikh faktorov zdorov'ya uchashchikhsya [Analysis and assessment of external factors of health of students]. *Shkola Zdorov'ya* [School of Health], 2, pp. 21-25.