

УДК 37.013

https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/67

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

©*Калдыбаева А. Т.*, д-р пед. наук, Кыргызский государственный университет
им. И. Арабаева, г. Бишкек, Кыргызстан, aikadem_007@mail.ru

©*Кошалиева С. Ш.*, Бишкекский государственный университет им. акад. К. Карасаева,
г. Бишкек, Кыргызстан, skoshalieva@bhu.kg

FORMATION OF MOTIVATION AND HABIT TO A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL CHILDREN

©*Kaldybaeva A.*, Dr. habil., Arabaev Kyrgyz State University,
Bishkek, Kyrgyzstan, aikadem_007@mail.ru

©*Koshalieva S.*, Bishkek State University, Bishkek, Kyrgyzstan, skoshalieva@bhu.kg

Аннотация. Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей нашего общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности. У нас проявились «цифровые» дети. Психологи бьют тревогу, что гаджеты попросту тормозят психическое развитие ребенка, происходит социальная дезадаптации, нарушается физиологическое развитие ребенка. Поэтому формирования здорового образа жизни детей, является наиболее актуальной на сегодняшний день. В связи с этим возрастает роль родителей и педагогов, призванной обеспечить формирование: физическое, духовно-нравственное и психическое здоровой личности. Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества в целом.

Abstract. The value of human health, a healthy lifestyle is becoming one of the priority values of our society. Good health is a prerequisite for creative activity and the most complete self-expression of the individual. Sociological surveys show that the state of children's health is constantly in the center of public attention. Therefore, the formation of a healthy lifestyle in children is the most relevant today. In this regard, the role of parents and teachers, who are called upon to ensure the formation, increases; physical, spiritual, moral and mental health of a person. Health is an invaluable asset not only for every person, but for society as a whole

Ключевые слова: мотивации, привычки, здоровье, здоровый образ жизни.

Keywords: motives, habits, health, healthy lifestyle.

О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознает важность разумного отношения к своему здоровью. Дошкольный возраст — особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем детского организма. Поэтому любое дошкольное учреждение должно стать «школой здорового образа жизни» детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность) носит оздоровительно – педагогическую направленность и способствует

воспитанию у них *привычек*, а затем и потребностей к здоровому образу жизни [1].

У нас проблема: проявились «цифровые» дети. Психологи бьют тревогу, что гаджеты попросту тормозят психическое развитие ребенка, происходит социальная дезадаптация, нарушается физиологическое развитие ребенка. Если ребенок начинает смотреть привлекающие картинки (игры, мультфильмы) с плоского экрана телефона или планшета, это может привести к нарушению естественного процесса развития зрительного аппарата и раннему ухудшению зрения, снижению фантазии и повышению тревоги, ребенок не справляется с эмоциями сам. Не стоит также забывать и про вред гаджетов для спины. Со временем это нарушение может стать опасным и даже вызвать хроническую бессонницу, депрессию, биполярное расстройство и неврозы.

Здоровый образ жизни один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей *мотивации* на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни [5].

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование в здоровый образ жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребенка. Что бы мотивировать ребенка на здоровоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции, при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей. *Мотивация* — это психологический толчок человеку, который побуждает добиваться установленных перед ним целей. *Привычка* — автоматически воспроизводимое действие, исполнение которого инициируется некоторым сигналом (триггером привычки) и выполняется и завершается с чувством удовольствия.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. У современного ребенка огромное количество возможностей. Есть только одна проблема: он ничего не хочет. Вы хороший родитель, и мечтаете о ярком будущем для своих детей, но они не реагируют на ваши усилия и не разделяют ваш энтузиазм. Кризис мотивации — «болезнь» сегодняшних детей, с которой сталкиваются 99% папы и мамы [3].

Внутренняя мотивация — это искреннее желание ребенка заниматься чем-то. никто не принуждает и не заставляет, нет жестких требований и обязательств, лишь чистый интерес к деятельности. Внутренняя мотивация — идеальный вид мотивации детей. Но, как и любого идеала, достичь ее трудно — особенно в дошкольном возрасте. А, с подростками легче — те, как правило, уже понимают ценность обучения; возможно, даже знают, чем хотят заниматься в жизни. Важно понять, что *внутренняя мотивация* — формирующаяся категория, которая должна пройти этап *внешней мотивации*, войти в привычку и обрести личными смыслами. Нужно научиться разбивать большие задачи на маленькие, после которых можно получить без оценочную обратную связь, поддержку и одобрение со стороны родителей. Для мам и пап важно также найти альтернативные авторитеты, интереснее ребенку, иначе он найдет их сам, и их ценности могут не совпадать с ценностями семьи, но уже трудно будет встроиться.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни должно начинаться с

младенческих лет и продолжаться на протяжении всего процесса обучения. Для формирования мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, нужно использовать различные *методы и приемы*: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассмотрение иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; -сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; корригирующая гимнастика после сна; физкультминутки. Для формирования привычки здорового образа жизни у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания [2].

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни». Все усилия, направленные на сохранения и укрепления здоровья детей, не имеют ожидаемых результатов без понимания и поддержки родителей, которые являются помощниками в приобщении детей к потребности в здоровом образе жизни. Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения создает фундамент культуры здоровый образ жизни, включающий в себя положительную мотивацию и привычки. Знания, умения и навыки здоровый образ жизни, заложенные в детском возрасте, станут прочным основанием для создания положительной мотивации и привычки к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

«Здоровье начинается с привычки» можно назвать современным и актуальным. Хорошие привычки, в отличие от плохих, сами не появляются, их нужно старательно формировать. Мама и папа — образцы для подражания, именно они могут помочь детям выработать полезные привычки. В формировании личности значение привычек трудно переоценить. Недаром народная мудрость утверждает: «Посеешь привычку – пожнешь характер». От того, какими привычками обладает ребенок, он выглядит либо привлекательным, воспитанным, либо отталкивающим, вызывающим осуждение [3].

Иногда родители считают, что дети наследуют привычки от близких, и в подтверждение говорят: «Разбросана, неорганизованная — вся в мать»; «Упрям, как отец, ни за что не переубедишь». Кстати, слова «упрям, как отец» дети не воспринимает как порицание, скорее это своеобразное поощрение (какой малыш не хочет походить на своих родителей!), в результате закрепляются отрицательные привычки. Эти взгляды ошибочны. *Ребенок не наследует привычки от близких, а приобретает их благодаря постоянному общению, путем подражания, а главное воспитания.*

Очевидно, с самого доступного, конкретного и видимого — с внешних форм поведения (которые ребенок усваивает прежде всего по подражанию). Если объекты для подражания положительные, то ребенок накапливает, багаж привычек-помощников, которые организуют его поведение. В дошкольный период, когда закладывается фундамент личностных качеств, важно формировать нравственные привычки, которые выражаются в культуре общения, организованности, дисциплинированности, трудолюбии. Это также и привычки гигиенические, помогающие ребенку выглядеть опрятно и подтянуто, содержать в порядке свои вещи. Для того, чтобы хорошие привычки стали нормой, важно создать оптимальные условия для упражнения ребенка в моральных поступках. Нужные привычки успешно формируются, если выполняются постоянно, в любых условиях [2].

Родители должны следить за тем, чтобы у ребенка формировались положительные привычки, которые имеют огромное значение в его развитии. При целенаправленном

воспитании у ребенка довольно легко складывается целый ряд очень важных хороших привычек, которые помогают им нормально расти и развиваться (привычка к чистоте, умение замечать неопрятности в одежде и т.д.). Убирать одежду в шкаф, читать книжки, чистить зубы — всему этому могут научить родители, но велик риск превратить обучение в принуждение. О том, как правильно направить привычки ребенка в нужное русло.

Чистка зубов малышей — необходимо как можно раньше приучать к гигиеническим процедурам, ведь от состояния молочных зубов будет зависеть здоровье полости рта и в старшем возрасте. Если молочные зубы будут не совсем здоровы и выпадут слишком рано, это может привести к проблемам, требующим стоматологических вмешательств. Показывайте важность чистки зубов на своем примере — регулярно чистите зубы вместе с ребенком. Веселая музыка и потешки также позволят привычке чистить зубы прижиться быстрее [1].

Здоровые пищевые привычки, прежде всего, обратите внимание на процесс приема пищи: не стоит совмещать обед или ужин с просмотром мультфильма, чтением книги или другим занятием. *Во-первых*, при переключении внимания нарушается процесс пищеварения. *Во-вторых*, увеличивается шанс переест или не насытиться, и тогда к обеду добавятся нездоровые перекусы и фастфуд, что чревато заболеваниями ЖКТ и набором лишнего веса. Старайтесь добавлять овощи и фрукты в каждый прием пищи. Клетчатка и витамины, содержащиеся в растительных продуктах, положительно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, а также укрепляют иммунитет, способствуют правильному формированию детского организма. Важно, чтобы меню было разнообразным: так организм ребенка получит как можно больше питательных веществ и витаминов.

Расписание дел на день — не просто прихоть родителей, желающих приучить малыша к дневному сну или ужину в одно и то же время. Четко выстроенный режим — это стабильное настроение ребенка, здоровый сон и крепкий иммунитет. Добавляйте в режим приятные ритуалы с чтением сказок на ночь или принятием пенных ванн.

Приобретите доску, прописывайте на ней планы на день, украшая рисунками, наклейками и постерами, чтобы ребенок почаще обращал на нее внимание. Старайтесь и сами следовать режиму: вы укрепите свое здоровье и подадите малышу пример для подражания. С самого раннего детства необходимо *формировать у детей привычку* ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. «Всякое дело совершенствуется овладением техники. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их *привычки* (как полезные, так и вредные, например, чтение лежа, их отношение к физической культуре. Личный пример родителей — большая сила в воспитании ребенка. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, малыши с ранних лет *привыкает* к такому распорядку дня. Физическая активность даже в самом раннем возрасте имеет ряд преимуществ для организма. В первую очередь, спорт и зарядка укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают сон, формируют выносливость, а также уже с детства развивают координацию и моторику. Пять минут активных приседаний, танцев или догонялок утром или перед обедом — прекрасный вариант для физического развития малышей. С детьми постарше можно заниматься более активным спортом, например, выбраться на прогулку на лыжах зимой или играть в футбол во дворе летом.

Вырабатываем полезные привычки у детей. «Свято место, пусто не бывает». Если не сформировать ребенку полезные привычки, то их место быстро займут вредные. Каждому родителю знакомы следующие ситуации:

- малыш забегает на кухню, хватается за еду, жадно ее ест. На вопрос: «Руки вымыл?» —

стыдливо отворачивается или отвечая: «Еще вчера!»;

- перед сном целуя ребенка, чувствуешь, что зубной пастой даже не пахнет, хотя вечером также нужно чистить зубки, как и утром.

Как же помочь ребенку привыкнуть к полезным действиям и выполнять их регулярно, а не время от времени? Секретов несколько. Меньше повторять ошибок и больше задумываться о том, как вовлечь своего ребенка в нужный образ жизни [4].

Основные ошибки при выработке полезных привычек: отсутствие постоянства; критика; невыполнение своих требований; отсутствие подкрепления. *Отсутствие постоянства.* Если ребенку постоянно менять правила игры, то ему будет очень сложно сориентироваться. С привычками так же, когда вы учите ребенка застилать кровать, это требование должно работать и дома, и в гостях у бабушки, в гостинице на отдыхе. *Критика.* К сожалению, негативный пример не учит, как правильно. После слов «Ты все делаешь не так!» у ребенка только останется впечатление, что у него все не получается. Стоит уточнить, что именно не удастся малышу, а потом показать правильное действие. «Ты слишком быстро почистил зубы, давай чистить дольше, аккуратнее. Зубной пасте нужно время, чтобы помочь твоим зубам». *Невыполнение своих требований.* Когда мы требуем от малыша умываться по утрам, а сами ходим целый день неумытые, это не очень понятно ребенку. Ему кажется, что мы заставляем его делать то, что сами не считаем важным. «Что я, самый глупый что ли? Сами не умываетесь, а я должен?» — это частая реакция детей на замечания родителей. *Отсутствие подкрепления.* После любого действия должна быть обратная связь. Моменты, когда мы не получаем оценки, пролетают мимо внимания. Ребенка следует похвалить за то, что он сделал. А еще лучше научить самому хвалить себя за верное действие. Помыл руки — улыбнулся и сказал: «Я — молодец, чисто вымыл руки» [5].

Что делать, чтобы привычка стала нормой?

Вот важные правила, которые помогут привить детям полезные привычки:

1. *Будьте примером для детей.* Все малыши хотят быть похожими на родителей. Уже в более позднем возрасте они начинают смотреть на окружающих, а пока мама и папа — это весь их мир. Поэтому они такие «повторюшки». Это качество заложено в нас природой. Малыши копируют то, что делают взрослые. Так человечество выживает. Ведь поведение говорит о том, что, повторяя образ жизни, можно дорасти до такого возраста. Помните, пример важнее, чем слова.

2. *Вовлекайте детей в действия.* У ребенка до 7 лет обучение лучше идет через игру. Почему бы не поиграть в чистку зубов или мытье рук? Для девочки это может быть «завтрак для принцессы»: — Всем известно, что принцессы кушают еду чистыми руками, ложатся спать с чистыми зубками, ходят на улицу в чистой одежде. Ты же принцесса? Давай, так и будем делать! С мальчишками можно всегда поиграть в мойку для машин: Ну что, ребята? Кто свои «колесики» (ручки) вымоет в ванной быстрее? Сейчас поедем на заправку супчиком и картошкой!

А ну-ка с зубной пастой помоем зубки, как в настоящей мойке! Когда вы будете сами получать удовольствие от полезных привычек, дети обязательно захотят присоединиться. Радость от расчесывания волос, умывания с визгами радости привлечет внимание малыша. Попробуйте сопровождать свои действия эмоциями на виду у малыша: подойдите к зеркалу, расчешите волосы, охните и скажите: «Какая я теперь красавица!». Результат не заставит себя ждать.

3. *Рассказывайте о цели действия.* Нам не очень нравится, когда нас используют вслепую. И детям тоже. Им важны ответы на вопросы: «Почему?», «Зачем?». Познакомив

детей с целью, вы даете им не только возможность проверять результат, но и понимание того, насколько важны эти процедуры. Например, зубки чистят, чтобы они блестели, не болели, вкусно пахли, были крепкими (после чистки зубов предложите ребенку улыбнуться в зеркало, посмотреть на блеск, чистоту, пощелкать зубками).

4. *О церемониях и правилах игры.* Очень важно помнить, что привычка – это то, что требует закрепления. Деткам нужно повторять действия изо дня в день минимум три недели, а иногда и дольше. Обязательно учитывайте особенности малыша: если ребенку сложно справиться самостоятельно, то продолжайте помогать. Вот чистить зубы ребенку иногда приходится помогать до 8 лет. Потому что некоторые дети еще не умеют так шевелить своей кистью руки, как взрослые. Это нужно учитывать.

Вводите в жизнь привычки постепенно, по одной. Так будет проще вам и ребенку. Создавайте малышу такие условия, в которых выполнить действие будет проще и интереснее, чем забыть про него. Сделайте так, чтобы, увидев эти предметы, малыш сам хотел повторять полезную привычку. Ну а если ваш ребенок еще совсем кроха, то все равно приучать к режиму стоит уже сейчас. Получается, что вместе с ним вы и у себя формируете полезную привычку. Ведь даже в роддоме просят мам умыть личико малышкой ватными дисками, промывать глазки, чистить носик, мыть ручки в определенное время. Это прекрасная основа для полезных привычек в старшем возрасте. При формировании привычки неоднократно выполняется какое-либо действие, чрезвычайно важное значение имеет вызываемое самим осуществлением этого действия приятное эмоциональное переживание, так как оно является «усвоенным...», которое стало автоматическим и совершается без усилий» [6].

«Избери лучшее, а привычка сделает его приятным и легким». — Пифагор

«Болезнь проходит, привычка остается». — Киргизская пословица

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача — сохранить и укрепить его.

Помните: пример родителей является определяющим при формировании привычек здоровый образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Приучите Вашего чада самого заботиться о своем здоровье: выполнять утренние упражнения гигиенические процедуры, прогулка на свежем воздухе. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка. В формировании *физическое, духовно-нравственное и психическое здоровой личности.* Мотивируйте ответственного отношения к своему здоровью, используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Мотивация же — это способность машины ехать самостоятельно, не на буксире или эвакуаторе. Если нет никакой свободы воли и проявлений, то результат предсказуем. Формирование мотивации в потребности к здоровому образу жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребенка! [6].

Список литературы:

1. Ягодкин Н. А., Годун Г. В., Згода А. Н., Чередов И. Г. Энциклопедия детской мотивации. СПб.: Любавич, 2019. 312 с.
2. Борзакова Т. В., Свиридова Н. М. ИКТ как средство формирования положительной мотивации обучения младших школьников // Современные технологии преподавания

естественнонаучных дисциплин в системе общего и профессионального образования. 2016. С. 103-104.

3. Колосова Е. А. Развивающая литература для раннего самообразования: опыт социологического анализа // Образование и общество. 2009. С. 93-93.

4. Гин А. А. Приемы педагогической техники: свобода выбора, открытость, деятельность, обратная связь, идеальность. М.: ВИТА-ПРЕСС, 2016. 112 с.

5. Петрова Т. И., Петров С. С. Формирование здорового образа жизни у дошкольников // Мир науки, культуры, образования. 2021. №4 (89). С. 156-158.

6. Осяк С. А., Яковлева Е. Н., Лукин Ю. Л., Газизова Т. В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2015. №1-2. С. 156-156.

References:

1. Yagodkin, N. A., Godun, G. V., Zgoda, A. N., & Cheredov, I. G. (2019). *Entsiklopediya detskoj motivatsii*. St. Petersburg. (in Russian).

2. Borzakova, T. V., & Sviridova, N. M. (2016). IKT kak sredstvo formirovaniya polozhitel'noi motivatsii obucheniya mladshikh shkol'nikov. In *Sovremennye tekhnologii prepodavaniya estestvennonauchnykh distsiplin v sisteme obshchego i professional'nogo obrazovaniya*, 103-104. (in Russian).

3. Kolosova, E. A. (2009). Razvivayushchaya literatura dlya rannego samoobrazovaniya: opyt sotsiologicheskogo analiza. In *Obrazovanie i obshchestvo*, 93-93. (in Russian).

4. Gin, A. A. (2016). Priemy pedagogicheskoi tekhniki: svoboda vybora, otkrytost', deyatel'nost', obratnaya svyaz', ideal'nost'. Moscow. (in Russian).

5. Petrova, T. I., & Petrov, S. S. (2021). Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u doshkol'nikov. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*, (4 (89)), 156-158. (in Russian).

6. Osyak, S. A., Yakovleva, E. N., Lukin, Yu. L., & Gazizova, T. V. (2015). Formirovanie predstavlenii o zdorovom obraze zhizni u detei starshego doshkol'nogo vozrasta. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, (1-2), 156-156. (in Russian).

Работа поступила
в редакцию 07.04.2023 г.

Принята к публикации
17.04.2023 г.

Ссылка для цитирования:

Калдыбаева А. Т., Кошалиева С. Ш. Формирование мотивации и привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №5. С. 512-518. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/67>

Cite as (APA):

Kaldybaeva, A. & Koshaliev, S. (2023). Formation of Motivation and Habit to a Healthy Lifestyle in Preschool Children. *Bulletin of Science and Practice*, 9(5), 512-518. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/90/67>