

ЛЭПБУК КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

О.О. Копкарева

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь, Россия

Рассматриваются возможности использования интерактивного наглядного пособия «лэпбук» при формировании представлений о здоровье и здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. Представлен анализ результатов диагностики уровня сформированности представлений о здоровье у дошкольников на констатирующем и контрольном этапах.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни, интерактивные наглядное пособие «лэпбук».

В современной педагогике одной из наиболее значимых проблем является формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. В этом возрасте происходит формирование основ поведения, развитие привычек и навыков, от которых в дальнейшем будут зависеть здоровье человека, его благополучие в различных сферах жизни. Недостаточный уровень знаний о здоровье, возрастные морфо-функциональные особенности организма, неспособность защищаться от негативных факторов внешней среды, формирование определенных стереотипов физической активности и проведения досуга приводит к росту заболеваемости детей [7].

Основной задачей педагогов в этот период является – способствовать формированию разумного отношения к своему организму, приобщению к ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, воспитанию основных гигиенических навыков.

ФГОС дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» одним из ключевых направлений организации жизнедеятельности детей выделяет «овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.), становление ценностей здорового образа жизни» [6].

Соблюдение дошкольниками всех требований здорового образа жизни способствует формированию у них здоровьесберегающей компетенции как совокупности знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

В соответствии с современными требованиями ФГОС к образованию и воспитанию дошкольников педагоги ищут новые подходы и средства в обучении, новые инновационные технологии.

В дошкольном возрасте одной из ведущей потребностей является потребность в познании окружающего мира и себя в нем. Одним из средств удовлетворения этой потребности является сенсорное восприятие

действительности за счет наглядных представлений. Организация развивающей предметной среды является одним из условий решения задач в ознакомлении с окружающим миром. В соответствии с ФГОС и общеобразовательными программами развития ДОО предметно-развивающая среда рассматривается как часть образа среды. Созданная педагогами, она способствует развитию каждого ребенка, с учетом его возможностей, интересов, уровня активности [2].

По требованиям ФГОС, предметно-развивающая среда должна быть информативна, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна [6]. Лэпбук отвечает всем этим требованиям. В интерактивной папке можно разместить достаточно много информации по определенной теме, она обладает дидактическими свойствами, предполагает периодическую сменяемость материала и обеспечивает свободный доступ к различным видам дидактического материала, пригодна к использованию одновременно несколькими детьми. Лэпбук обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность воспитанников [3].

В ходе эмпирического исследования, которое проводилось на базе МБДОУ детский сад №161 г. Твери в старшей группе на констатирующем этапе было выявлено отсутствие высокого уровня сформированности представлений о ЗОЖ. Средний уровень был отмечен у 42% дошкольников, а низкий уровень – у 58%. Диагностика проводилась по методике И.М Новиковой «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» и включала комплекс вопросов и заданий (игровые, проблемные ситуации) на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни. Критериями сформированности у детей представлений о здоровом образе жизни являлись полнота, осознанность, обобщенность и системность представлений детей [4].

Анализ ответов показал, что большинство детей имеют отрывочные представления о здоровье и здоровом человеке. В представлении дошкольников здоровый человек – это не болеющий человек (не кашляет, не чихает, у него нет насморка). У большинства детей представления о здоровом образе жизни связаны с личным опытом или с поведением родителей. Дошкольники не видят взаимосвязи между состоянием организма и своим поведением, не могут объяснить негативное влияние на здоровье некоторых вредных привычек, не имеют представлений о правилах ухода за больным человеком. Многие не понимают необходимость и значимость многих компонентов здорового образа жизни, не осознают значение природы для здоровья.

Возможности использования лэпбука были продемонстрированы на формирующем этапе исследования. В ходе работы с интерактивным пособием были поставлены обучающие задачи (формирование представлений о здоровье человека и основных компонентах здорового образа жизни), развивающие (развитие памяти, воображения и умение

отображать свой замысел в продуктивной деятельности (рисунке, аппликации), обогащение словаря), воспитательные (воспитание культурно-гигиенических навыков).

Папка содержала в себе три разворота, на каждом были расположены кармашки, вкладки, конверты, окошки, сделанные из яркой цветной бумаги с узорами. Каждый элемент имел своё название и предназначение.

Лэпбук является очень мобильным пособием, его наполняемость была очень разнообразной и зависела от темы мероприятий (представления о здоровом и больном человеке, о режиме дня, гигиене, правильном питании, двигательной активности и спорте, вредных и полезных привычках). В содержание лэпбука были включены физкультминутки, картотека пословиц и поговорок о здоровом образе жизни, картотека советов, пазлы, дидактические игры, загадки по соответствующим темам, раскраски, картинки, рассказы и стихотворения о здоровом образе жизни. Задания выполнялись как в ходе непосредственно-образовательной и досуговой деятельности, так и были рассчитаны на более длительную работу по изучению дополнительного материала, на проведение собственных исследований.

Непосредственно перед работой была поведена беседа «Давайте познакомимся», в ходе которой дети получили представление о лэпбуке. Они внимательно слушали рассказ о том, как работать с лэпбуком, охотно задавали вопросы.

Первый лэпбук был оформлен самим педагогом и посвящен теме «Здоровье и здоровый образ жизни». Он использовался для формирования новых представлений в непосредственно-образовательной деятельности и позволил педагогу структурировать сложную для восприятия ребенка информацию о здоровом человеке. Часто понятие здоровье у детей соотносится с понятием болезни и здоровый человек в их представлении – человек, который не болеет. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье должно рассматриваться как «состояние физического, психического и духовного благополучия» [1], а не просто отсутствие болезней. Поэтому представление о здоровье у детей должно быть комплексным.

Два кармашка в лэпбуке с веселой и грустной рожицами позволили детям выделить основные отличия здорового и больного человека. Рассматривая картинки здорового человека, они выделяли основные его особенности: он сильный, бодрый, хорошо кушает, гуляет на улице, бегает, играет, улыбается. При этом все картинки с изображениями здорового человечка были выполнены разными цветами, показывая его хорошее настроение. Рассматривая больного человека (картинки были выполнены в сером и черном цвете), дети старались дать рекомендации, как быстро поправиться – «прописывались» постельный режим, проветривание помещения, употребление овощей и фруктов, большого количества воды.

В процессе занятия в гости к дошкольникам приходит доктор Айболит, который достает из кармашков карточки с советами о том, как можно сохранить свое здоровье (есть овощи и фрукты, соблюдать режим дня, одеваться по погоде, гулять на свежем воздухе, соблюдать правила гигиены, не иметь вредных привычек). Кармашки с советами так заинтересовали дошкольников, что они, помогая Айболиту, пробовали объяснить некоторые советы самостоятельно (например, почему перед едой и после посещения туалета необходимо тщательно мыть руки).

На следующем развороте дошкольники с большим интересом на крону «Дерева здоровья» развешивали волшебные яблоки. При этом ребенок выполнял задания не под руководством педагога, а самостоятельно, доставая из кармашка-корзины нужные яблоки (каждое яблоко было связано с компонентом ЗОЖ) и комментируя свой выбор.

Привлекли внимание детей конверты с пословицами, поговорками и загадками о здоровье («Кто правильно питается, тот с болезнями не знается», «Очень горький, но полезный! Защищает от болезней!).

В жизни дошкольников большое значение отводится игровой деятельности, как ведущей. В играх существует двусторонняя связь между процессом формирования представлений и самой игрой. С одной стороны, представления о здоровом образе жизни формируются и активизируются в игре, а с другой – сама игра развивается под влиянием этих представлений. Такая двуплановость игры обуславливает ее развивающий эффект [5].

Вовлечь ребёнка в игровую деятельность можно тогда, когда ему интересно, когда он не просто играет, а увлечен процессом. Лэпбук помогает педагогу создавать такие условия игры, поэтому многие игры (дидактические, сюжетно-ролевые, настольные) и картотека игр оформились с помощью лэпбука.

В ходе сюжетно-ролевой игры «Больница» дети побывали в роли врачей и пациентов, а лэпбук – стойка информации и медицинских рекомендаций по сохранению здоровья (соблюдать режим дня, правильно питаться). Ребенок, исполняющий роль врача, консультировал своего пациента, используя советы доктора Айболита. Он давал рекомендации по профилактике болезней, делился информацией о больном человеке, о правилах ухода за больным.

Тема следующего лэпбука была посвящена режиму дня. В данной ситуации применение лэпбука обеспечило возможность подачи информации о компонентах здорового образа жизни в более компактной, занимательной и наглядной форме. В папке – мини плакат и изображением распорядка дня любимых героев Хрюши и Степашки. Хрюша, встав утром, не убрав постели, не умывшись, сразу включает телевизор и в течение всего дня от него не отходит. А Степашка тем временем успевает умыться, убрать в комнате, посмотреть телевизор, почитать книгу, порисовать, погулять, поспать, сходить на тренировку. Ребята пытаются объяснить, кто же из них

правильно проводит свой день. Разглядывая картинки, дошкольники называют основные компоненты режима дня, говорят о их значении (не уставать, кушать с аппетитом, все успевать, хорошо спать, быть здоровым).

Развороты папки были иллюстрированы картинками, отображающими режимные моменты жизни дошкольника (прогулки, дневной сон, отдых, прием пищи, личная гигиена). В этом возрасте дети очень любят что-то делать руками, поэтому дошкольники должны были раскрасить эти картинки. Отдельный кармашек был предназначен для своих собственных рисунков по теме «Советы здорового образа жизни». Помимо раскрасок в этот кармашек дети добавляли и свои рисунки, связанные с тематикой занятий.

В ходе непосредственно-образовательной деятельности по теме «Правильное питание» у детей формировали представления о взаимосвязи здоровья и питания. Воспитатель открывает лэпбук, из которого выпадает письмо повара Пончика, который не знает, какую здоровую пищу нужно готовить жителям сказочной страны. В ходе занятия с использованием лэпбука у детей формировали представления о полноценном питании, о режиме и гигиене питания, о витаминах и других полезных веществах. В специальный кармашек в виде кастрюли в лэпбук «Мой обед» («Мой ужин», «Мой завтрак») дошкольники складывали продукты, комментируя свой выбор. Ребята старались объяснить, почему лучше съесть яблоко, чем конфету, выпить стакан молока, а не газированного напитка, в чем вред чипсов, почему полезен творог и кефир, почему нужно есть мясо и рыбу, овощи и фрукты. А в конверт – карман доктора Айболита дошкольники вкладывали свои рисунки с основными гигиеническими правилами приема пищи (кушай аккуратно, не торопясь, не разговаривай, не передай и т.д.). Так лэпбук помог педагогу в увлекательной форме сформировать представления о вредных и полезных продуктах питания, осознать их значение для сохранения здоровья.

Следующий разворот лэпбук постоянно пополнялся рассказами и стихотворениями о закаливании, пользе прогулок на свежем воздухе, режиме дня, пользе сна, правильном питании и т.д. С некоторыми стихотворениями дети выступали на занятиях, на празднике и на родительском собрании (А.Барто «Девочка чумазая», К.И. Чуковский «Мойдодыр», С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», И. Ревю «Про умное здоровье»). Было отмечено, что интерес к лэпбуку способствовал быстрому запоминанию стихов, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни.

Из разных кармашков дошкольники могли выбрать сами физкультминутки и пазлы по всем компонентам здорового образа жизни.

Тему следующей беседы ребята узнают сами. Им предлагаетсяделиться на группы, выбрать из конвертов в лэпбук пазлы, собрать их и рассказать о том, что у них получилось (предлагаются картинки

компьютера, планшета, телефона, ноутбука). При этом задания распределялись с учетом возможностей каждого ребенка. Работая в команде, помогая друг другу, ребята быстро справляются с пазлами. Затем в ходе беседы об этих предметах дети знакомятся с основными правилами работы с ним: пользоваться можно только с разрешения взрослых и в их присутствии, работать за компьютером можно совсем не долго, в течении 15 минут, не работать в темноте и т.д. Распределяя в соответствующие кармашки лэпбука карточки, дошкольники учатся оценивать объект, его свойства с разных позиций положительного и отрицательного влияния на здоровье.

Далее из лэпбука детям раздаются карточки с изображением экрана и картинками разных телевизионных передач (дидактическая игра «Полезный экран»). Дети должны линией соединить экран с передачей, которую можно смотреть детям (сказки, мультфильмы, познавательные передачи о животных, растениях, природе). Передачи, фильмы для взрослых дети смотреть не должны.

Пособие помогает ребенку проявить активность в выборе содержания своего занятия. В дошкольном возрасте дети очень подвижны, с интересом участвуют во всех спортивных мероприятиях, большинство дошкольников уже активно посещают различные спортивные секции. Это определило самостоятельный выбор темы лэпбука о значении физкультуры и спорта для здоровья человека. Оформление проходило уже при непосредственном участии детей, тем более, что дошкольники уже проявляли устойчивый интерес к данному пособию, и родителей. Дошкольники становились непосредственными участниками создания лэпбука. По своему желанию подбирали информацию, о чем хотели узнать, рассуждали, как оформить развороты папки, какую информацию разложить по кармашкам, какие игры можно придумать, какие рисунки нарисовать. Так были созданы кармашки по некоторым видам спорта. Педагог вместе с детьми рассматривают карточки «Летние виды спорта» и «Зимние виды спорта» взятые из кармашка лэпбука, обсуждают каждый вид спорта, нарисованный на карточке. О наиболее знакомых видах спорта ребята рассказывали сами, основываясь на своих примерах. Например, «На картинке изображен футбол. Человека, который занимается футболом, называют футболист. Я тоже футболист, мы с папой часто в него играем на поле, когда тепло». Конвертик с дидактической игрой «Какой вид спорта лишний?» позволил ребятам закрепить полученную информацию. Затем в процессе НОД в ходе беседы дети рассуждают о пользе физкультуры и спорта для здоровья, о том, что физкультура и спорт нужны человеку для того, чтобы быть не только сильным, но и здоровым, закаленным, смелым, иметь красивую осанку.

Был кармашек для рисунков с изображением видов спорта, какими занимаются дети в группе или их родители. Отдельно был размещен конверт, куда складывались картинки животных – символов олимпийских

игр. Эту работу они выполняли совместно с родителями: собирали материал, оформляли его и представляли всей группе (рис. 1). При этом педагог старался поддерживать любую идею ребенка, а создание нового лэпбука способствовало развитию их творческих способностей и воображению.



Рис. 1. Пример лэпбука

Работа с лэпбуком – это хороший способ повторения пройденного материала. Данная наглядная папка является доступным пособием, поэтому в любое удобное время ребенок может открыть лэпбук, рассмотреть сделанные вместе с педагогом задания, мини-плакаты, картинки, обсудить их с товарищем, поиграть. Дошкольникам очень понравилось работать с папкой. Во время досуговой деятельности они самостоятельно находили для себя любимые кармашки и охотно выполняли все задания. Ребята очень часто выбирали дидактические игры «Режим дня», «Правильное питание», «Витамины», «Что вредно?» и с каждым разом педагог пытался усложнить задания в этих дидактических играх. Например, предлагались различные проблемные ситуации: «появились признаки простуды – как ты можешь помочь себе?» Или, «к тебе на выходные приехал друг – подумай, какое место для прогулки ты выберешь?»

В досуговой деятельности ребята активно обращались к кармашкам с пазлами, связанные с двигательной активностью человека. Для повышения

интереса детей существовало условие – собери пазл, опиши картинку и получи новый набор. Огромный интерес вызывали загадки, тем более что за правильную отгадку давалась звездочка, которую дети изготавливали сами. У кого больше всего звездочек – тот и выиграл. Необычная подача материала привлекала внимание ребенка, они не раз возвращались к папке, чтобы полистать – поиграть в нее, а заодно, повторить пройденный материал.

Увлекательное содержание и красочное оформление лэпбука, интересная подача материала, заинтересованность детей, проявление самостоятельности в работе с лэпбуком, участие родителей способствовало повышению уровней сформированности представлений о здоровом образе жизни. Анализ ответов детей на контрольном этапе исследования позволил выявить высокий уровень у 34 % дошкольников, средний – у 58% детей, низкий уровень – у 8%. Большинство детей уже имеют полные представления о здоровом человеке не просто потому, что он не болеет, но и потому, что он всегда веселый, у него хорошее настроение, он активен, хорошо кушает и т.д. Они осознанно говорят необходимости вести здоровый образ жизни. Понимают, что состояние окружающей среды (чистый воздух), наличие свежих фруктов и овощей, отсутствие в ближайшем окружении больных людей, занятия спортом, закаливание, отсутствие вредных привычек укрепляют здоровье.

Наглядное средство лэпбук является не просто книгой-раскладушкой. Это современное доступное интерактивное средство обучения, которое соответствует всем требованиям и способствует реализации большинства задач, обозначенных в ФГОС ДОО. Лэпбук помогает четко структурировать весь материал по разделам, интересно организовать любую совместную деятельность (игровую, образовательную, продуктивную), планировать самостоятельную работу детей, работу с родителями. Применение в ДОО интерактивного пособия «Лэпбук» создает определенные условия для развития и творческих способностей ребенка, их познавательного интереса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс] URL: <https://www.who.int/ru/about/frequently-asked-questions> (дата обращения 10.02.2023).
2. Комментарии к ФГОС дошкольного образования. Минобрнауки России от 28 февраля 2014 года №08-249. [Электронный ресурс] URL: <https://octobr.eps74.ru/Storage/File/LegalActFile/File/src/690/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B8%20%D0%BA%20%D0%A4%D0%93%D0%9E%D0%A1.pdf> (дата обращения 10.02.2023).
3. Новикова Е.В. Лэпбук как средство обучения детей дошкольного возраста в условиях ФГОС // Молодой ученый. 2018. №11 (197). С. 182–185 URL: <https://moluch.ru/archive/197/48837/> (дата обращения 10.02.2023).
4. Новикова И.М.: Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика Синтез. 2010. 96 с.
5. Терещенко А.А. Игра как средство педагогического воздействия и ее потенциальные возможности в процессе формирования предпосылок коммуникативных учебных

действий старших дошкольников. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igra-kak-sredstvo-pedagogicheskogo-vozdeystviya-i-ee-potentsialnye-vozmozhnosti-v-protse-formirovaniya-predposylok-kommunikativnyh/viewer> (дата обращения 05.02.2023).

6. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования: утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. // СПС «Консультант Плюс». [Электронный ресурс] URL: www.consultant.ru (дата обращения 12.02.2023).

7. Яковлева Т.В., Иванова А.А., Терлецкая Р.Н. Проблемы формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодежи. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detey-i-uchaschey-sya-molodyozhi/viewer> (дата обращения 10.02.23).

LAPTOP AS A MEANS OF FORMING IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

О.О. Копкарева

Tver State University, Tver, Russia

The possibilities of using the interactive visual aid «laptop» in the formation of ideas about health and a healthy lifestyle in older preschool children are considered. The analysis of the results of diagnostics of the level of formation of ideas about health in preschoolers at the ascertaining and control stages is present

Keywords: *children of senior preschool age, formation of ideas about health and a healthy lifestyle, interactive visual aid «laptop».*

Об авторе:

Копкарева Ольга Олеговна – кандидат биологических наук, доцент кафедры математического и естественнонаучного образования ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: kopkarevaoo@mail.ru

About the author:

Kopkareva Olga Olegovna – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Mathematical and Natural Science Education, Tver State University (170100, Tver, Zhelyabova, 33), e-mail: kopkarevaoo@mail.ru

Дата поступления рукописи в редакцию: 20.02.2023.

Дата принятия рукописи в печать: 13.03.2023.