

УДК 159.9

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ STEAM-ТЕХНОЛОГИЙ*****Чапала Татьяна Владимировна***

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры «Педагогика и психология»,  
Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти, Россия  
e-mail: cha\_psy@mail.ru*

***Илич Мария***

*Магистр психологии (Психология здоровья)  
Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти, Россия  
e-mail: ilich.mariya@mail.ru*

В статье представлены сведения о том, что приучать ребенка к здоровым привычкам необходимо с дошкольного возраста, так как в раннем детском возрасте формируются ключевые навыки, которые сохраняются на долгие годы и могут оказывать влияние на протяжении всей жизни. На актуальность темы указывает рост заболеваний у детей, связанный с неправильным питанием. В статье отмечается, что применяя современные STEAMS-технологии в ДОУ, ребенок сможет в доступной для него увлекательной и познавательной форме освоить основы здорового питания и здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровые привычки ребенка, профилактика заболеваний ЖКТ у детей, здоровый образ жизни детей, дошкольный возраст, STEAMS-технологии.

**FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE, HEALTHY EATING HABITS IN CHILDREN USING STEAM TECHNOLOGIES*****Chapala Tatyana Vladimirovna***

*Cand. Sci. (Psych.), Assistant Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Togliatti State University, Togliatti, Russian  
e-mail: cha\_psy@mail.ru*

***Ilich Mariya***

*Master of Psychology (Health Psychology)  
Togliatti State University, Togliatti, Russian  
e-mail: ilich.mariya@mail.ru*

The article provides information that it is necessary to teach a child to healthy habits from preschool age, since in early childhood key skills are formed that persist for many years and can have an impact throughout their lives. The relevance of the topic is indicated by the increase in diseases in children associated with malnutrition. The article notes that using modern STEAMS technologies in a preschool educational institution, a child will be able to learn the basics of healthy eating and a healthy lifestyle in a fun and informative way in an accessible form for him.

**Key words:** healthy habits of a child, prevention of diseases of the gastrointestinal tract in children, healthy lifestyle of children, preschool age, STEAMS-technologies.

Формирование правильных привычек с раннего возраста ребенка имеет важное значение, так как уже в детстве закладываются основы для здоровой личности человека. В настоящее время факт существования проблемы отсутствия принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) с акцентом на правильное питание в дошкольном возрасте в Российской Федерации подтверждается зарегистрированными статистическими данными, отмечающими рост заболеваний у детей, связанный с неправильным питанием. За последнее десятилетие значительно возросло число детей с избыточной массой тела (ожирением), заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастритами), сахарным диабетом, пищевой аллергией и другими эндокринологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями [1, 6].

В России актуальность данной проблемы обозначена на государственном уровне. Развитию профилактической направленности здорового образа жизни способствует принятый в 2011 году Федеральный закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Принят Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ, в котором введено понятие «здоровое питание» (Стратегия повышения качества пищевой продукции в России до 2030 года).

Основным принципом государственной политики в сфере охраны здоровья детей является профилактика заболеваний. Программы по формированию здорового образа жизни – важное направление реализации государственной политики по профилактике заболеваний и укреплению детского здоровья населения РФ.

Программы популяризации здорового образа жизни и здорового питания детей подкреплены актами, направленными на профилактику алиментарных заболеваний (болезней, связанных с дефицитом или избытком потребляемых продуктов питания) у детей и родителей, что указывает на высокую значимость и актуальность темы исследования.

Исследование авторов (Т.В. Чапала, М. Илич), которое было проведено в 2019 году в г. Тольятти на базе гастроэнтерологического отделения Тольяттинской городской клинической больницы № 5, позволяет сделать выводы: люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и их родственники владеют информацией о пользе и необходимости соблюдения принципов ЗОЖ. Однако существует низкая приверженность к здоровому питанию и физической активности. Также в группе респондентов выявлены взаимосвязи между эмоциональным состоянием и предпочтениями при выборе продуктов питания – как сформированные поведенческие навыки и привычки питания у больных ЖКТ [9, 10].

Следовательно, можно заключить, что для профилактики заболеваний ЖКТ необходимо начинать формирование ЗОЖ в дошкольном возрасте, так как по психологическим, психическим и физическим показателям развития ребенка именно в данном возрасте закладываются основы здоровых привычек, которые далее могут сохраняться на протяжении всей жизни человека [4, 8]. Исходя из этого необходимо в доступной для ребенка форме, с применением современных технологий, через просвещение способствовать формированию здоровых привычек. При этом можно выделить STEAMS-технологии как высокоэффективный метод работы с детьми в школах и дошкольных образовательных учреждениях.

Главное преимущество STEAMS-технологий заключается в интеграции научного подхода и передовых технологий. Сочетание инжиниринга с математикой, логики с творческим подходом побуждает ребенка стать активным участником и творцом проекта (продукта). STEAMS-технологии отличаются мультидисциплинарным подходом, объединяя естественные, формальные и социально-гуманитарные науки в единое, при этом психологический компонент сопровождает все этапы работы [3].

Так как в дошкольном возрасте у ребенка ведущей является игровая деятельность [5], STEAMS-технологии становятся увлекательным

путешествием в мир познания основных принципов ЗОЖ. Таким образом, они способствуют формированию поведенческих навыков здорового образа жизни, здорового питания и, в конечном итоге, профилактике заболеваний ЖКТ.

Цель работы – сформировать основные поведенческие навыки здорового образа жизни и здоровых привычек (навыков здорового питания, регулярных физических упражнений) у детей дошкольного возраста (3–7 лет) с применением STEAM-технологий.

Задачи:

1. Применяя STEAM-технологии в образовании детей дошкольного возраста (3–7 лет), согласно возрастным особенностям (соблюдая нормы ФГОС) способствовать формированию основных поведенческих навыков ЗОЖ, здоровых привычек, питания и навыков саморегуляции, распознавания своего эмоционального состояния для снижения тревожности как залога сохранения здоровья и метода профилактики заболеваний ЖКТ.

2. Развивать у детей основы исследовательского и научного мышления через алгоритм работы над проектом – стимуляцию творческой активности, развитие интеллектуальных способностей и критического мышления, сохраняя оптимальный позитивный настрой для обеспечения обучения, которое способствует гармоничному развитию ребенка.

Ожидаемые результаты:

1. Применение STEAM-технологии и научного мышления позволяет ребенку стать активным участником проекта. Ребенок в игровой форме осваивает алгоритмы проекта, развивает логику, критическое мышление, творческий потенциал и приобретает полезные навыки правильного поведения, здорового питания, саморегуляции. Реализация поставленных задач проходит в форме, доступной для детей ДОУ (с учетом возрастных особенностей), при этом ребенок – активный участник проекта.

2. Во время занятий с применением STEAM-технологий, в увлекательной и творческой атмосфере ребенок развивает критическое мышление, осваивает

навыки здорового питания, распознавания полезных и вредных (малополезных) продуктов питания и формирует привычки для соблюдения принципов ЗОЖ в развивающей предметно-пространственной среде (РППС).

3. Усвоение знаний с применением STEAM-модели в работе с детьми ДОО способствует формированию здоровых привычек и интереса к ЗОЖ (как метода профилактики заболеваний ЖКТ), которые могут сохраняться на протяжении всей жизни.

Занятия с применением STEMS-технологий в ДОО необходимо выполнять с учетом возрастных особенностей детей, соблюдая временные рамки по нормам ФГОС:

1. Младшая группа (3–4 года) – 15 минут;
2. Средняя группа (4–5 лет) – 20 минут;
3. Старшая группа (5–6 лет) – 25 минут;
4. Подготовительная группа (6–7 лет) – 30 минут.

Психолог обязательно входит в команду реализации проекта с применением STEAM-технологий, вместе с детьми ДОО он определяет цели и методы исследования, механизмы совместной работы по изучению темы, побуждает развитие научно-исследовательского мышления.

Также при постановке задачи для реализации проекта необходимо создавать проблемную ситуацию.

Примерные темы для работы с участием детей ДОО:

1. «Почему важно быть здоровым?».
2. «Самые полезные продукты».
3. «Из чего варят каши, и как сделать кашу полезной и вкусной».
4. «Почему, когда человеку грустно, хочется сладкого?».
5. «Здоровый образ жизни – счастливая жизнь ребенка».
6. «Зачем детям заниматься спортом?».
7. «Праздник здоровья» и др. [2].

Важной задачей психолога в реализации проекта с применением STEAM-технологий является создание и поддержание благоприятной среды образовательного процесса, а также сохранение интереса и мотивации ребенка на пути реализации поставленных задач.

Опираясь на педагогический алгоритм STEAM-технологий по С.Н. Литвиновой [7], мы предложили этапы и систематизацию работы при активном участии детей ДОУ с использованием STEAM-технологий (алгоритм представлен в таблице 1).

Таблица 1. Систематизация идеи работы над проектом в ДОУ

Технология	Характеристика	На что ориентирована	Описание практики
S – Science	Наука	Что будут изучать, исследовать и познавать дети.	Изучаем основные принципы ЗОЖ. Даем представление о том, какие продукты полезны, какие – менее полезны. Изучаем психологические состояния, которые могут повлиять на выбор продуктов питания и т. д.
T – Technology	Технология	Шаги реализации проекта – алгоритм действия.	Погружение в тематику проекта и выбранной темы для исследования. К примеру: 1. Психолог показывает посредством технического устройства (для более наглядного примера с применением AR-технологии) сюжет из литературного произведения, в котором упоминаются продукты питания, блюда и эмоциональные

			<p>состояния персонажей (пример для обсуждения: «Радостно ходила Машенька по лесу и несла бабушке пирожки»).</p> <p>2. Совместно с детьми выбирается «материал» для создания макета (Lego, деревянные кубики, наборы для конструирования, картон, пластилин, цветные карандаши, акварельные краски, цветная бумага, распечатанные на листах бумаги изображения продуктов питания и лиц людей с разными эмоциональными состояниями и др.).</p> <p>3. Выбирается продукт или блюдо для создания модели из выбранных детьми материалов.</p> <p>4. Навыки саморегуляции (разговор об эмоциях).</p> <p>5. Совместное обсуждение и рассказ о том, что сегодня узнали и усвоили в процессе работы.</p>
E – Engineering	Инжиниринг	Что будут создавать дети.	Создание общей модели выбранного детьми продукта или блюда из подобранных совместно материалов.
A – Arts	Искусство	Творческий подход (художественные элементы) в работе детей над проектом.	1. Каждый ребенок сможет самостоятельно нарисовать свое настроение, согласно «ассоциации» с выбранным продуктом

			питания. 2. Работа с цветами, формой, текстурой, композицией в создании выбранной модели.
M – Mathematics	Математика	Развитие логического, пространственного, временного мышления (математическое мышление).	1. Представление о величине и количестве. 2. Освоение счета (согласно возрасту). 3. Освоение алгоритма действия. 4. Освоение геометрических фигур. 5. Логическое мышление.
S – Do It Yourself	Сделай сам	Вид деятельности, которой будут заниматься дети.	1. Игровая деятельность как ведущая деятельность. 2. Познавательная деятельность. 3. Коммуникативная (речевая) деятельность. 4. Творческая деятельность. 5. Научно-исследовательская деятельность, 6. Инженерно-техническая деятельность.
На протяжении всей работы главная задача психолога – поддержание мотивации, побуждение к творческой деятельности и межличностному взаимодействию (психолог – ребенок и ребенок – ребенок).			

Среду для совместного процесса знакомства со здоровыми привычками необходимо оборудовать современными техническими устройствами. Детей можно погружать в цифровую среду – дополнительную реальность (только для детей старшего возраста, 2-3 минуты). Процесс знакомства со здоровыми привычками должен позволить детям ДОО исследовать и экспериментировать. Объекты исследования могут быть представлены для изучения в разных образах.

Детям нужно позволить подходить к выполнению задания творчески, одновременно способствуя развитию их познавательного интереса, логики и аналитических способностей, стремясь достичь главную цель – формирования представления о здоровых привычках жизни, здоровом питании.

В заключение необходимо процитировать Л.С. Выготского: «Правильно организованное обучение ведет за собой развитие» [2]. В основе принципов развивающего обучения лежит совместная деятельность, что является целью интеллектуального и познавательного развития ребенка.

Таким образом, в дошкольном возрасте у ребенка ведущей является игровая деятельность, STEAMS-технологии могут быть увлекательной и познавательной основой для формирования здоровых навыков жизни, построенных на принципах ЗОЖ, а также способствовать профилактике заболеваний ЖКТ, что и является основной задачей данной работы.

### Список литературы:

1. Александров А.А., Порядина Г.И., Котова М.Б., Иванова Е.И. Особенности пищевого поведения детей и подростков крупных городов (на примере школьников Москвы и Мурманска) // Вопросы питания, 2014. Т. 83. № 4. С. 67-74.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014. 80 с.
3. Волосовец Т.В., Маркова В.А., Аверин С.А. STEM-образование детей дошкольного и младшего школьного возраста. Парциальная модульная программа развития интеллектуальных способностей в процессе познавательной деятельности и вовлечения в научно-техническое творчество : учебная программа. 2-е изд., стерео-тип. М. : БИНОМ, Лаборатория знаний, 2019. 112 с.
4. Дьяченко О.М., Лаврентьева Т.В. Психическое развитие дошкольников. М. : Педагогика, 1984. 127 с.
5. Лазаренко Е.Н., Патрина Т.И. Игра в жизни современного дошкольника // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2019. № V5. URL: <http://e-koncept.ru/2019/196045.htm>.
6. Лебедева У.М., Баттахов П.П., Степанов К.М., Лебедева А.М., Занковский С.С., Булгакова Л.И., Винокурова Д.М. Организация питания детей

и подростков на региональном уровне // Вопросы питания, 2018. Т. 87. № 6. С. 48–56.

7. Литвинова С.Н. STEAMS-технологии в дошкольном образовании // STEAMS-практики в образовании. Сборник лучших STEAMS-практик в образовании. Ч. 1. STEAMS-практики в дошкольном образовании: [Сборник] / сост. Е.К. Зенов, О.В. Зенкова. М. : Издательство «Перо», 2021. 84 с.

8. Люблинская А.А. Детская психология. М. : Издательский центр ЮРАЙТ-Восток, 2021. 447 с.

9. Чапала Т.В., Илич М. Исследование социально-психологических характеристик у пациентов гастроэнтерологического профиля // Дети. Общество. Будущее: сборник научных статей по материалам III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». М. : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство «КноРус», 2020. С. 325–328.

10. Чапала Т.В., Илич М. Эмоциональное состояние и пищевое поведение людей с заболеваниями гастроэнтерологического профиля // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2022. Т. 10. № 2(37). С. 121–133.

#### References:

1. Aleksandrov A.A., Poryadina G.I., Kotova M.B., Ivanova E.I. Osobnosti pishchevogo povedeniya detei i podrostkov krupnykh gorodov (na primere shkol'nikov Moskvy i Murmanska) // Voprosy pitaniya, 2014. Vol. 83. No 4. P. 67–74.

2. Bezrukikh M.M., Makeeva A.G., Filippova T.A. Razgovor o zdorov'e i pravil'nom pitanii / Metodicheskoe posobie. M. : OLMA Media Grupp, 2014. 80 p.

3. Volosovets T.V., Markova V.A., Averin S.A. STEM-obrazovanie detei doshkol'nogo i mladshogo shkol'nogo vozrasta. Partsiyal'naya modul'naya programma razvitiya intellektual'nykh sposobnostei v protsesse poznavatel'noi deyatel'nosti i вовлечения в научно-техническое творчество: учебная программа. 2-е изд., stereo-tip. М. : BINOM. Laboratoriya znaniy, 2019. 112 p.

4. D'yachenko O.M., Lavrent'eva T.V. Psikhicheskoe razvitie doshkol'nikov. М. : Pedagogika, 1984. 127 p.

5. Lazarenko E.N., Patrina T.I. Igra v zhizni sovremennogo doshkol'nika // Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Kontsept». 2019. No V5. URL: <http://e-koncept.ru/2019/196045.htm>.

6. Lebedeva U.M., Battakhov P.P., Stepanov K.M., Lebedeva A.M., Zankovskii S.S., Bulgakova L.I., Vinokurova D.M. Organizatsiya pitaniya detei i podrostkov na regional'nom urovne // Voprosy pitaniya, 2018. Vol. 87. No 6. P. 48–56.

7. Litvinova S.N. STEAMS-tekhnologii v doshkol'nom obrazovanii // STEAMS praktiki v obrazovanii Sbornik luchshikh STEAMS-praktik v obrazovanii Chast' 1. STEAMS-praktiki v doshkol'nom obrazovanii: [Sbornik] / sost. E.K. Zenov, O.V. Zenkova. М. : Izdatel'stvo «Pero», 2021. 84 p.

8. Lyublinskaya A.A. Detskaya psikhologiya. M. : Izdatel'skii tsentr YuRAIT-Vostok, 2021. 447 p.
9. Chapala T.V., Ilich M. Issledovanie sotsial'no-psikhologicheskikh kharakteristik u patsientov gastroenterologicheskogo profilya // Deti. Obshchestvo. Budushchee: sbornik nauchnykh statei po materialam III Kongressa «Psikhicheskoe zdorov'e cheloveka XXI veka». M. : Obshchestvo s ogranichennoi otvetstvennost'yu "Izdatel'stvo «KnoRus», 2020. P. 325–328.
10. Chapala T.V., Ilich M. Emotsional'noe sostoyanie i pishchevoe povedenie lyudei s zabolevaniyami gastroenterologicheskogo profilya // Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitie. 2022. Vol. 10. No 2 (37). P. 121–133.