

# Экопривычки и здоровый образ жизни у дошколят: несколько полезных советов педагогам

Тимофеева Лилия Львовна,

к.п.н., доцент кафедры психологии и педагогики образования Московского психолого-социального университета, академик Международной академии наук экологии, безопасности человека и природы, член авторского коллектива программы «Мир открытий», автор программ «Ребенок и окружающий мир» и «Формирование культуры безопасности», федеральный эксперт ОО «Национальная родительская ассоциация», эксперт Федерального экспертного совета ВОО «Воспитатели России»

Скоролупова Оксана Алексеевна,

вице-президент Ассоциации Фрёбель-педагогов, ведущий методист компании «Просвещение–СОЮЗ», федеральный эксперт, автор пособий по развитию детей дошкольного возраста, почетный работник общего образования РФ





**«Основы государственной политики в области экологического развития России на период до 2030 года»  
Утверждены Президентом Российской Федерации 30 апреля 2012 г.**

**Среди задач госполитики в области экологического развития:**

- **формирование экологической культуры, развитие экологического образования и воспитания**
- **обеспечение эффективного участия граждан, общественных объединений, некоммерческих организаций и бизнес-сообщества в решении вопросов, связанных с охраной окружающей среды и обеспечением экологической безопасности**

**Указ Президента Российской Федерации от 19 апреля 2017 г. № 176  
«О стратегии экологической безопасности Российской Федерации  
на период до 2025 года»**

**Одно из приоритетных направлений в области обеспечения экологической безопасности: развитие системы экологического образования и просвещения, повышение квалификации кадров в области обеспечения экологической безопасности**

# Экопривычки



**#ЭКО  
ПРИВЫЧКИ**

**Экопривычка** – это поведение, нацеленное на уменьшение вредных отходов и заботу о природе, помогающее не только беречь окружающую среду, но и экономить

*Например, чтобы сократить количество одноразового мусора, можно заменять одноразовые вещи многоразовыми (шоперы вместо пакетов). Или покупать сезонные овощи и фрукты, а также продукты на развес в свою тару. Вести раздельный сбор мусора и экономить ресурсы*

Экологи, философы, демографы, футурологи трактуют экопривычки как действенный способ сохранить нашу планету



# О привычках в целом

**Привычка – вторая натура**

*Аристотель*

**Привычка** – образ действий, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-либо за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычными, постоянными для кого-либо

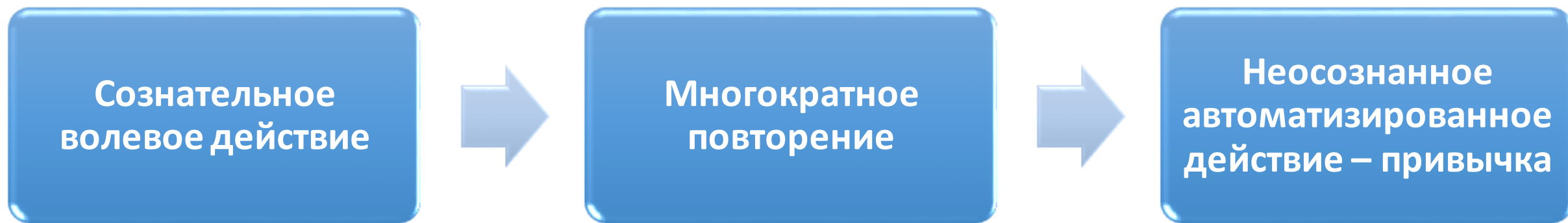
*Толковый словарь русского языка под ред. Д.Н. Ушакова*

**Привычка** – действие, поведение, которое выработано в результате жизненного опыта и теперь выполняется почти автоматически. Основа привычки – многократное повторение действия, сначала осуществляемое сознательно, волевым усилием, с течением времени и с увеличением количества повторений – все более неосознанно

*М. Кордуэлл. Психология. А – Я. Словарь-справочник*



# Экопривычки: проблемная ситуация



**Проблема:** Как объяснить малышам важность выполнения тех или иных действий, чтобы эти действия выполнялись сознательно, волевым усилием, и чтобы в результате дети приобрели привычки, необходимые для сохранения здоровья и проявления бережного отношения к природе



# Метод «Презентация» (по М. Монтессори)

Презентация по методу М. Монтессори представляет собой демонстрацию ребёнку поэтапного (поэлементного) выполнения действий, операций. Предполагает:

- разбивку сложных действий на ряд более простых, следующих друг за другом действий (операций, этапов – «анализ движений»)
- наличие чёткого алгоритма элементарных действий
- отсутствие отвлекающих ребёнка действий (основная ошибка взрослых – попытка пояснить, что и зачем делается, чего нужно избегать. Это нивелирует образовательный эффект, построенный на демонстрации точного образца для копирования)
- многократное повторение ребёнком действия вместе со взрослым и (или) самостоятельно, обеспечивающее задействие механизмов мускульной памяти или «памяти движения»
- наличие объективного (исходящего не от взрослых) контроля ошибок – сигналов неверно выполняемого действия (предмет падает, возникает шум, вода проливается, получается не то, что задумано)
- учёт того, что младшие дошкольники зачастую интересуются не столько результатом работы, сколько её процессом, деятельностью как таковой
- недопустимость негативных оценок (положительной оценкой и своего рода поощрением становится правильное выполнение действия, тот факт, что у ребёнка получилось задуманное – это относится и к процессу, и к результату деятельности)
- включение в алгоритм действий этапа наведения (восстановления) порядка, ориентирующего ребёнка на то, что каждая вещь имеет своё место, любой предмет после использования нужно приводить в порядок

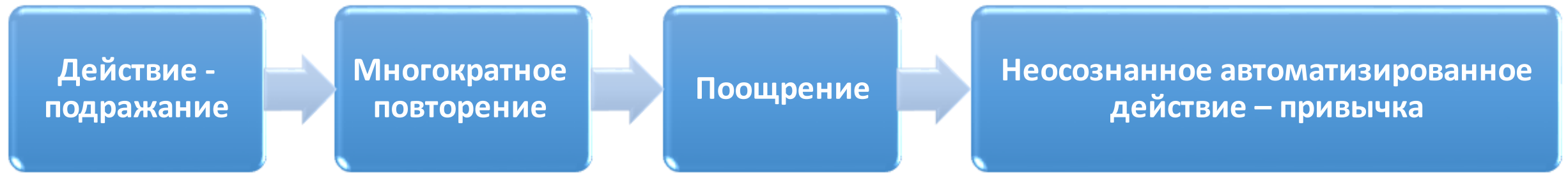
# Метод «Презентация» (по М. Монтессори)

## Описание работы

### *Выделяются действия:*

- ✓ открывание крана: взрослый делает акцент на способе выполнения операции, предполагающем постепенное открывание крана (не допускающее разбрызгивание воды), определённый порядок операций (например, сначала открывается кран с холодной водой)
- ✓ определение температуры воды (взрослый аккуратно касается струи воды рукой)
- ✓ смачивание рук (демонстрируются движения, не допускающие разбрызгивание воды)
- ✓ намыливание рук (показываются движения с определённым видом мыла, предполагающие тщательное последовательное промывание всей поверхности кистей рук)
- ✓ смывание мыла (демонстрируются движения, обеспечивающие смывание мыльной пены, не допускающие разбрызгивание воды)
- ✓ осмотр рук (взрослый осматривает руки, несколько секунд ждёт, когда с них отечёт вода)
- ✓ вытирание рук (демонстрируются движения, обеспечивающие тщательное последовательное высушивание кожи рук)

# Формирование привычки в дошкольном возрасте



**Вывод:** на этапе формирования привычки важно не понимание ребенком значения действий, а правильность действий взрослого, его умение познакомить ребенка с образцом выполнения операции, поддерживать малыша в его освоении, неуклонное соблюдение правил





# Интерактивный опрос: Как я чищу зубы

## **Модель 1**

1. Открываю кран
2. Набираю воду в ладошку и полоסקаю рот
3. Мою под струей воды зубную щетку
4. Выдавливаю на щетку зубную пасту из тюбика
5. Чищу зубы 1,5 – 2 минуты
6. Прополаскиваю рот водой 2-3 раза
7. Мою зубную щетку
8. Закрываю кран

## **Модель 2**

1. Открываю кран
2. Набираю воду в ладошку и полоסקаю рот
3. Мою под струей воды зубную щетку
4. Закрываю кран
5. Выдавливаю на щетку зубную пасту из тюбика
6. Чищу зубы 1,5 – 2 минуты
7. Открываю кран
8. Прополаскиваю рот водой 2-3 раза
9. Мою зубную щетку
10. Закрываю кран

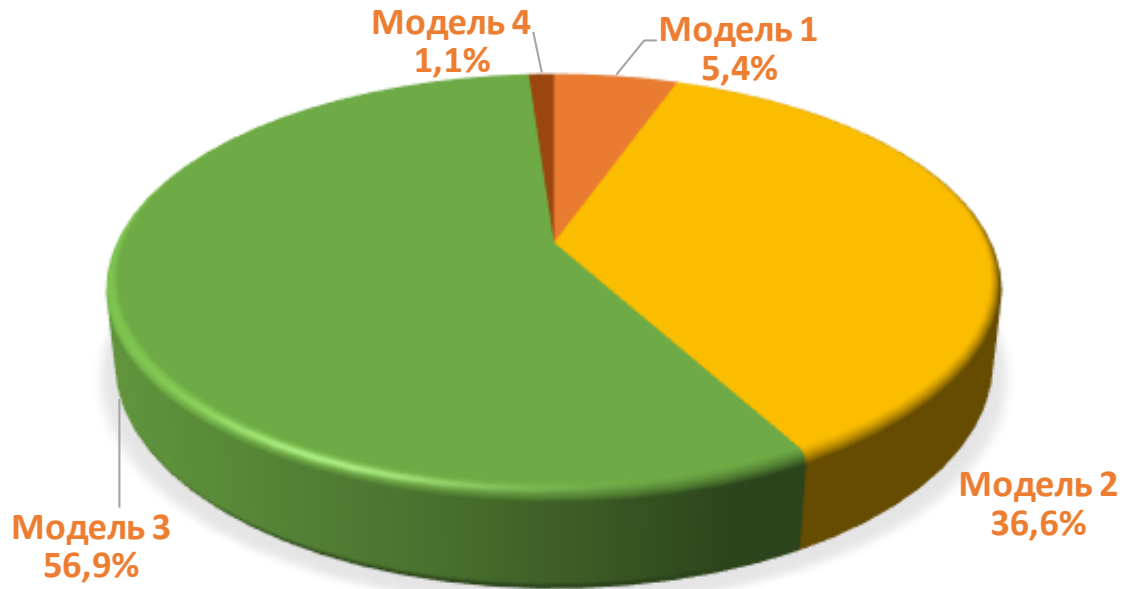
## **Модель 3**

1. Открываю кран
2. Набираю воду стаканчик
3. Мою под струей воды зубную щетку
4. Закрываю кран
5. Полоסקаю рот водой из стаканчика
6. Выдавливаю на щетку зубную пасту из тюбика
7. Чищу зубы 1,5 – 2 минуты
8. Прополаскиваю рот водой из стаканчика
9. Открываю кран
10. Мою зубную щетку
11. Закрываю кран

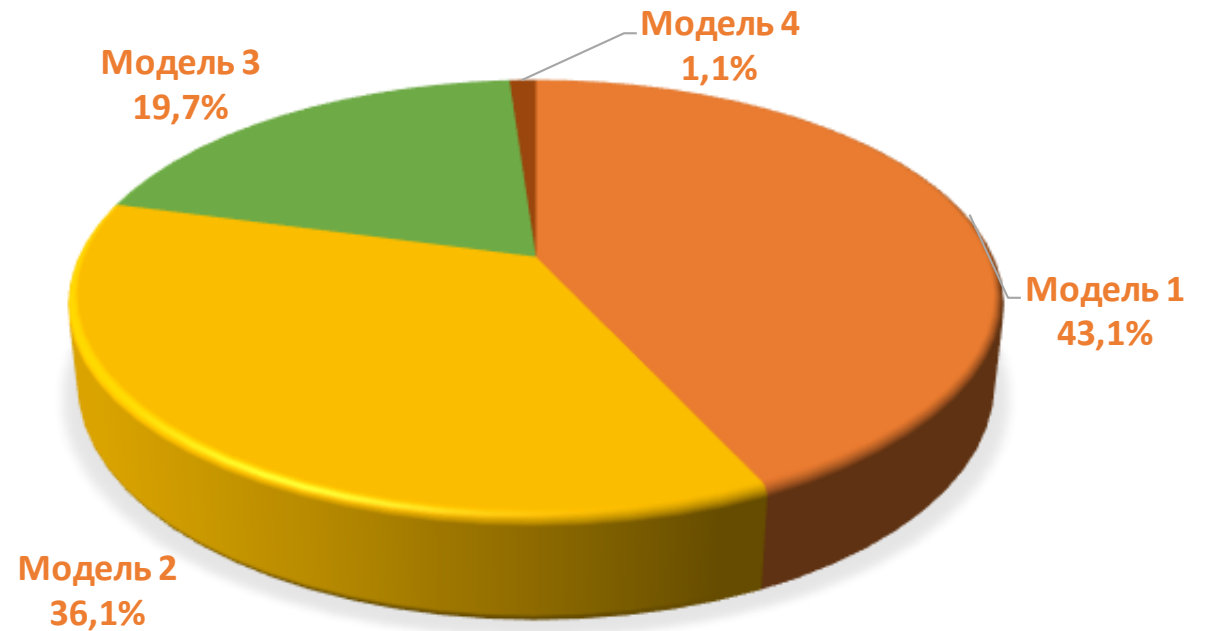
## **Модель 4. Другая**

# Интерактивный опрос: результаты

Декларируемые намерения



Реальные действия



# Помогаем сформировать правильные привычки



<https://clck.ru/iosCZ>



**НАУЧУСЬ Я ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ДЕЛАТЬ ВСЁ САМОСТОЯТЕЛЬНО!**



Что ты умеешь делать самостоятельно?



**УЧИМСЯ УХАЖИВАТЬ  
ЗА КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ**

Какие растения ты знаешь?

На каком рисунке показано, как правильно  
поливать комнатные растения?







# Помогаем сформировать правильные привычки

## К КОМУ ПРИХОДИТ СЛАДКИЙ СОН

Друзья Ани и Димы — Петя и Света — сегодня снова не выспались.

Как ты думаешь, кому приснится сладкий сон? Какой совет ты дашь друзьям Ани и Димы? Рассмотрни рисунки.



— Как ты думаешь, Аня, почему вечером Петя и Света не могут уснуть, ночью у них беспокойный сон, а утром — тяжело вставать? И почему днём Петя и Света не хотят играть, слушать сказки, гулять, у них плохой аппетит? — спросил Дима.

— Не знаю, в чём дело. Как же нам им помочь? — задумалась Аня.



21

## В УГОЛКЕ ПРИРОДЫ

Аня и Дима учатся ухаживать за комнатными растениями.

Какие растения уголка природы ты знаешь? Как за ними ухаживать?

Найди похожие растения.



— Дима, давай спросим у ребят, как можно узнать названия растений, — предложила Аня.

— А давай ещё спросим, для чего нужны все эти предметы, — указал на стол Дима.



14

# Помогаем сформировать правильные привычки



<https://clck.ru/iowYQ>



## ЖИВЫЕ УКРАШЕНИЯ

Почему комнатные растения называют живыми украшениями?

Какие растения тебе знакомы?

Пусть все растения зацветут!

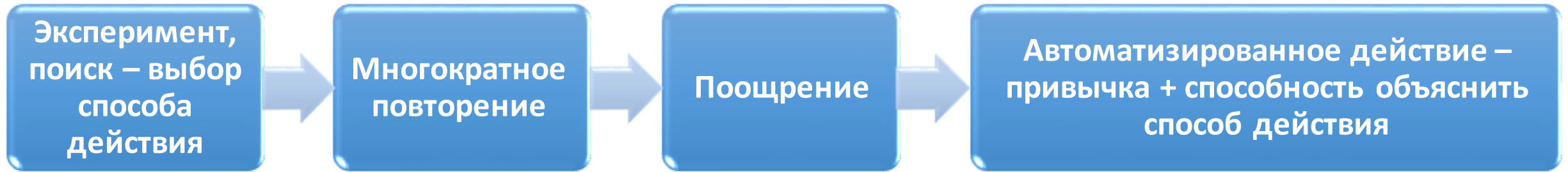




# Помогаем сформировать правильные привычки



# Экспериментирование как основа привычки



## *Эксперимент «Выбор панамы»*





# Помогаем сформировать правильные привычки



<https://clck.ru/looQn>



## ЛЮБИМОЕ БЛЮДО



Выбери полезные блюда.

Понаблюдай и узнай, какое любимое б



Нарисуй своё любимое блюдо.



## ПОЛЕЗНОЕ ИЗ НЕПОЛЕЗНОГО

Как можно превратить ненужные предм



Что гд



## ЧТО НЕОБХОДИМО РАСТЕНИЯМ?



Какие растения стояли в темноте?



Что необходимо растениям для роста и развития?



# Помогаем сформировать правильные привычки



<https://clck.ru/iozHX>



## КОМУ НУЖНА ВОДА?



Как можно беречь воду?



Как люди используют воду? Приведи свои примеры.



## КАК Я ЗАБОЧУСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

Кто бережно относится к своему здоровью?



Забодишься ли ты о своём здоровье?





# Помогаем сформировать правильные привычки



<https://clck.ru/iozHX>



## ИЗ РАЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Как ты думаешь, из чего сделан каждый из стаканов?



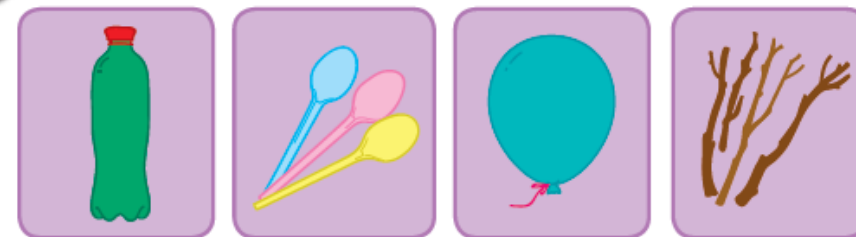
В чём преимущества и в чём недостатки пластиковых стаканов?

## ПРОЕКТ «СОХРАНИМ ЁЛОЧКУ»

Как первоклассники помогли беречь природу?



Из чего изготовлены ели?



# Помогаем сформировать правильные привычки



<https://clck.ru/pFDTJ>

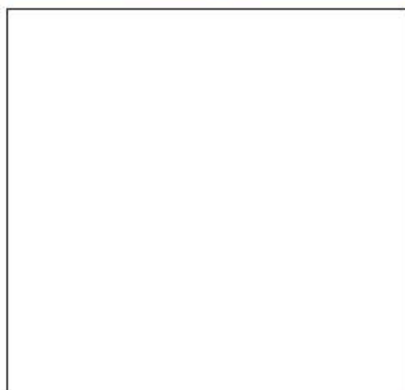
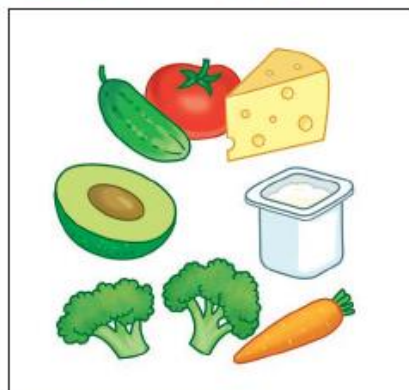


## ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

Аня и Дима знают, как важно уметь заботиться о своём здоровье. Ребята решили узнать, что необходимо делать, чтобы сберечь здоровье.

Что помогает нам поддерживать здоровье?

Приведи свой пример.



8

— Дима, ты молодец! Ты правильно ответил на все вопросы о здоровом образе жизни! — похвалила брата Аня.

— Спасибо! Ты, Аня, тоже молодчина — предложила прекрасную идею! — ответил Дима. — Организуем самонаблюдение, чтобы узнать, какие правила здорового образа жизни мы научились соблюдать. Ребята, присоединяйтесь к нам!

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вместе со взрослыми организуй самонаблюдение.

Какие правила здорового образа жизни ты выполняешь?

Можно ли сказать, что у тебя получается вести здоровый образ жизни?



1 ЯНВАРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



9



# Азбука полезных привычек



<https://clck.ru/pFGqM>



## ТИХИЙ ЧАС

- Победали – теперь можно опять побегать, – сказал Зайчик.
- Нет, Зайчик, после обеда надо отдохнуть. Я пойду к себе, спокойно посижу и послушаю сказку.
- А я тогда покачаюсь в гамаке, – ответил Зайчик.



# Сделаем выводы:

**В несколько слов**

1. Формирование стойких привычек, моделей поведения начинается в раннем и младшем дошкольном возрасте
2. Ценностное отношение к здоровью, природе, миру предметов закладывается в дошкольном детстве
3. Образцом для подражания служат значимые взрослые. Главным условием формирования экопривычек (привычек ЗОЖ) являются экотрадиции (традиции здоровьесбережения) семьи и ДОО
4. На этапе сформированности стойких привычек можно учить детей искать ответы на вопросы о назначении выполняемых действий
5. Важны поддержка и положительная оценка взрослым правильных действий и однозначное негативное отношение к нарушениям правил ЗОЖ и экологических норм
6. Будущее человечества, планеты зависит от привычек сегодняшних детей!



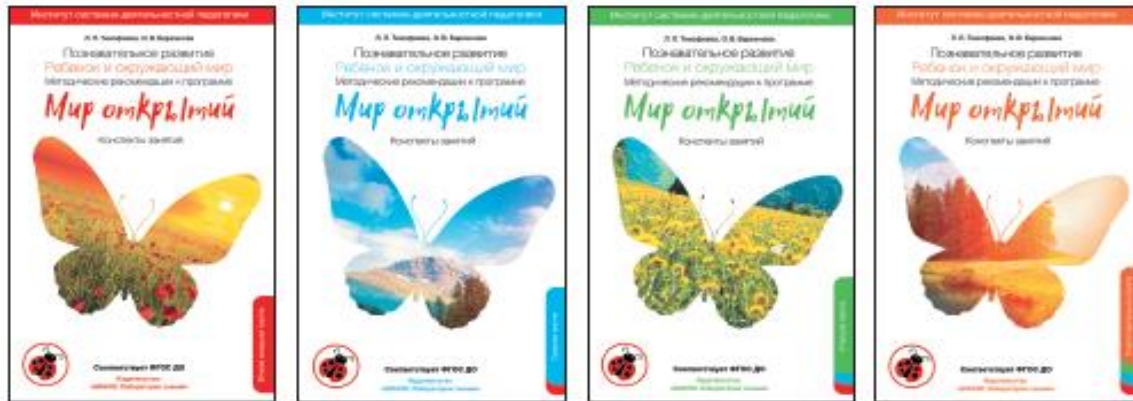
# Наши помощники



**Лилия Львовна Тимофеева** – кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник ФГБНУ "Институт стратегии развития образования РАО", обладатель медали «За педагогическое мастерство», федеральный эксперт



**Ольга Владимировна Бережнова** – кандидат филологических наук, доцент, заведующая кафедрой развития образовательных систем Института развития образования Орловской области, автор парциальных программ «Ребенок и окружающий мир» и «Малыши-крепыши»



**Авторская мастерская Л.Л. Тимофеевой**

<https://lbz.ru/metodist/authors/doshk/16/>



<https://clck.ru/pF2xs>





Телеграм-канал «В Союзе с детством»  
<https://t.me/vsouzesdetstvom>



# Благодарю за внимание!

Самые интересные онлайн - мероприятия

<https://lbz.ru/video/>

<https://uchitel.club/events/>

Актуальное расписание вебинаров <https://lbz.ru/video/>



Телеграм-канал «В Союзе с детством»

<https://t.me/vsouzesdetstvom>

Узнать о способах приобретения литературы издательства «Просвещение-Союз»:

Мороз Маргарита, +7 (495) 789-30-40 (доб. 4967)

E-Mail: [MMoroz@prosv.ru](mailto:MMoroz@prosv.ru)

Савельева Татьяна Васильевна, +7 (495) 789-30-40 (доб. 4992)

E-Mail: [TSaveleva@prosv.ru](mailto:TSaveleva@prosv.ru)

Методическая поддержка [oskorolupova@gmail.com](mailto:oskorolupova@gmail.com)