

**Ефимова Наталья Сергеевна**

воспитатель

**Упатова Лилия Валентиновна**

воспитатель

**Разинкова Ольга Владимировна**

воспитатель

МБДОУ ЦРР – Д/С №37 «Соловушка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ДИДАКТИЧЕСКАЯ КОПИЛКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

***Аннотация:** в данной статье представлен практический материал по формированию навыков здорового образа жизни дошкольников посредством применения дидактической копилки. Рассмотрены направления процесса обучения физическим упражнениям. Обозначен материал по каждому из направлений.*

***Ключевые слова:** физические упражнения, здоровый образ жизни, дети.*

Ребёнок нуждается в охране здоровья. Его с самого раннего возраста надо приучать заботиться о себе. Вот почему в детском саду и дома следует формировать у ребёнка привычку соблюдать чистоту, аккуратность, порядок; способствовать овладению основами культурно – гигиенических навыков; знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности; учить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие; воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда и предотвращать их.

Прежде всего необходимо определить объём знаний, который можно сообщить детям в процессе обучения физическим упражнениям. Такой отбор мы вели по трём направлениям:

– влияние физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность детей;

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- гигиенические мероприятия до и после выполнения упражнений.

Определяя объём знаний о влиянии отдельных физических упражнений на организм детей, подбирается игровой материал, сочиняются сказки и разрабатываются дидактические игры, которые могли бы объяснить детям, как работает тот или иной орган под воздействием физических упражнений.

Нами была разработана дидактическая копилка, целью которой является осознание детьми ценностей здорового образа жизни. Она, по первому направлению, включает в себя следующий материал.

1. Серии сказок, направленные на познание своего тела. Дети из них узнают о мышцах, спинном и головном мозге, о назначении сердца, лёгких, вестибулярном аппарате, но и о взаимодействии в работе этих органов с работой мышц. Например, «Скелет – наша опора», «Мозг и здоровье человека», «Красные клетки крови», «Фоторобот» и другие.

2. Дидактические игры, с помощью которых они находят ответы на вопросы, зачем нужны физические упражнения. Этому способствуют такие игры: «Так бывает или нет», «Наоборот», «Вредно – полезно», «Как избежать неприятностей» и другие.

3. Кубик чувств и эмоций, который направлен на решение психоэмоционального настроения детей.

Организация работы по второму направлению по правилам безопасности включала в себя несколько моментов: проверка оборудования и мест занятий; подготовка мышц для предстоящей деятельности; правила поведения при выполнении физических упражнений.

Знания о необходимости разогревания организма перед большой физической работой сообщаются детям на занятиях игрового характера: космонавты сначала тренируются, а потом летят в космос; циркачи сначала разучивают упражнения, а потом выступают; спортсмены сначала разминаются, а потом участвуют в соревнованиях и т. д. В связи с этим были подобраны игры, также,

входящие в дидактическую копилку: «Безопасность при любой погоде»; «Холодно – горячо» и другие.

Постоянное напоминание о необходимости разогрева всего организма и подготовки мышц к предстоящей работе, выполнение комплекса упражнений с разъяснением, для чего это нужно, уберегут детей от лишних травм.

Обучение детей самостраховке идёт постепенно. При начальном овладении движениями воспитатели обучают правилам выполнения движений: как надо держаться за рейку гимнастической стенки, в какой последовательности переставлять руки и ноги; для чего нужны маты, как на них приземляться и так далее. А затем дети, под руководством воспитателей, самостоятельно выполняют движения.

Реализуя третье направление нашей работы в дидактическую копилку, были изготовлены плакаты о здоровье и личной гигиене в виде схем и алгоритмов. Это способствовало лучшему восприятию детьми культурно – гигиенических правил. Например, «Микробы», «Для здоровья очень важно», «Мойдодыр», «Десять правил»; плакат-сигнал «Запомни эти номера телефонов 01, 02, 03, 04» и другие.

В результате, дети знают где сушится снятая одежда, как растирается полотенцем тело, в какой последовательности одевают сухую и чистую одежду, где и как хранятся спортивные одежда и обувь. Полученные знания помогают развивать у детей самостоятельность, аккуратность.

На практике это реализовывалось в режимных моментах: в выполнении гигиенических процедур, физических упражнений и правильном уходе за своей одеждой.

Наблюдая за нашей работой, мы убеждаемся, что добрая история, игра, сказка делают чудеса. Дети владеют знаниями о строении своего организма, знают об огромной пользе физических упражнений, о мерах безопасности, и постоянно соблюдают культурно-гигиенические навыки.

Таким образом, дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. В связи с этим очевидна особая значимость формирования у детей определённой базы о своём организме и здоровье, знаний

в области гигиены, практических навыков и привычек здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### ***Список литературы***

1. Гаврилова Н.В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ [Текст] / Н.В. Гаврилова, Н.В. Микляева. – М.: Аркти, 2011. – 73 с.

1. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет / С.С. Прищепа. – М.: Творческий центр, 2009. – 25 с.

2. Степанова О.А. Развитие игровой деятельности ребенка / О.А. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 58 с.