

Говорова Наталья Вадимовна

воспитатель

МБДОУ Д/С №49 «Весёлые нотки» г.о. Тольятти

Фурштакова Светлана Анатольевна

воспитатель

МБДОУ Д/С №49 «Весёлые нотки» г.о. Тольятти

Черемушкина Татьяна Сергеевна

воспитатель

МБДОУ Д/С №49 «Весёлые нотки» г.о. Тольятти

Щербакова Инга Александровна

воспитатель

МБДОУ Д/С №49 «Весёлые нотки» г.о. Тольятти

г. Тольятти, Самарская область

Каратаскова Виктория Сергеевна

студентка

ГАПОУ «Тольяттинский социально-педагогический колледж»

г. Тольятти, Самарская область

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР И НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ

Аннотация: авторы затронули тему формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. В статье отмечается, что ценный базис закладывается в юном возрасте.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, организм, факторы жизни.

Учитывая природные, социальные условия мира, в котором мы живем, физкультурно-оздоровительная работа должна стать неотъемлемой частью деятельности дошкольных учреждений. Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования и основной задачей системы образования в целом.

Малыши все впитывают в себя. Поэтому продолжается формирование здорового образа жизни у дошкольников. В детских садах вся система воспитания строится на основных принципах ЗОЖ, при этом многие вещи происходят сами собой в коллективе. Детки часто копируют поведение и с удовольствием все вместе кушают, гуляют, делают зарядку и прочее.

Дошкольный возраст является важным этапом, на котором закладываются привычки и отношение к ЗОЖ. В детских садах малыши обучаются всем необходимым принципам, тем не менее, такое обучение должно проводиться и дома.

Почему же так важен здоровый образ жизни? Удобное и комфортное состояние человека в нашем мире требует от него много труда, времени и здоровья. Плохая экология, нездоровое питание, неправильный распорядок дня, вредные излучения от всевозможных приборов и прочие факторы выбивают из колеи и влияют как на физическое, так и на психическое самочувствие. Из-за этого ухудшается здоровье, портится настроение и в целом жизнь не кажется яркой и интересной. Несмотря на то, что сейчас медицина способна справиться практически с любым недугом, врачи часто сталкиваются с проблемой, когда иммунитет подорван настолько, что организм не справляется с болезнью даже при усиленном воздействии на него медицинскими препаратами и процедурами. Чтобы не сталкиваться с такими трудностями, нужно знать и выполнять специальные правила и методики, в совокупности образующие то, что называется здоровый образ жизни.

Что такое ЗОЖ? Здоровый образ жизни – это динамическая система поведения человека, основанная на выработке линии поведения, максимально обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья, постоянном корректировании своих действий с учетом приобретенного опыта.

Как правило, ЗОЖ у большинства людей ассоциируется с запретами. На деле это не совсем так.

Здоровый образ жизни – это навыки человека, направленные на выполнение специальных действий или, наоборот, отказ от таковых для сохранения и улучшения здоровья и профилактики заболеваний.

Умение вести здоровый образ жизни означает иметь необходимые знания о том, что полезно, а что нет, как выстроить правильный распорядок дня, что такое правильная пища, какие нужно выполнять процедуры для укрепления здоровья, как вести себя дисциплинированно и не причинять вред организму.

Термин «здоровый образ жизни» применяется все чаще, но толкование его остается неоднозначным. Самое простое определение здорового образа жизни можно свести к формуле: «Это все, что в поведении и деятельности людей благотворно влияет на их здоровье». Однако сюда нужно включить все позитивные для здоровья стороны, то есть аспекты, виды активности – трудовой, социальной, интеллектуальной, образовательной, физической и прочей и, конечно, медицинской, действующей на благо индивидуального и общественного здоровья. Поскольку понятие «деятельность» очень широко, и каждый вид деятельности может воздействовать на здоровье, здоровый образ жизни включает в себя все элементы такой деятельности, направленной на охрану, улучшение, воспроизведение здоровья.

Таким образом, здоровый образ жизни – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей. Такое определение может показаться аналогичным понятию «здравоохранение», которое чаще всего квалифицируется как система общественных и государственных мер по охране и укреплению здоровья населения (профилактике, лечению, реабилитации). Действительно, основания для такого заключения есть, так как здравоохранение – это деятельность государственных, общественных учреждений, органов и организаций по обеспечению условий для охраны и укрепления здоровья населения (в том числе материально-технической базы, кадров, научных исследований), а также сама деятельность учреждений. Здравоохранение является важным, но не единственным фактором здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни формирует образ жизни – все его стороны и проявления, позитивно влияющие на здоровье. Значит, нет такого вида, способа активности, деятельности, которые бы в своих положительных проявлениях не формировали здоровый образ жизни. Значит, в деятельности по охране и улучшению здоровья населения, в гигиеническом воспитании нужно учитывать многообразие воздействий, условий и факторов, определяющих характер и уровень здоровья человека, группы людей и населения.

Последнее время перед образованием встает вопрос, какие направления деятельности должны стать приоритетными в работе руководителя и педагога дошкольного образовательного учреждения в современных условиях? Первым и самым главным направлением является защита, сохранение и развитие здоровья ребенка. Важно понимать, что имеется в виду его психическое и физическое здоровья. Что первично, а что вторично раскрывает русская поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Цель данного инновационного направления состоит в том, чтобы показать нестандартные методы работы с взрослыми: педагогическим коллективом и родителями. Возможно, это будет лучший способ показать значимость физического состояния для будущего жизнеутверждения, для развития нравственных качеств и душевных сил, для профессионального становления.

Формирование здорового образа жизни в детском саду и дома должно начинаться с правильного примера, который подают взрослые. В этом возрасте дети впитывают все как губки и полученные знания для них во многом становятся эталонными во взрослой жизни. Детские дошкольные учреждения предлагают своим воспитанникам уже готовый набор мероприятий, способствующих формированию адекватных привычек. Однако родители не должны забывать о своей важной роли в процессе воспитания ребенка.

У дошкольника необходимо формировать навыки здорового образа жизни путем формирования элементарных знаний о своем организме и факторах, влияющих на него. Чем раньше ребенок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к ЗОЖ.

Дидактический материал и пособия по здоровому образу жизни по возрастным категориям.

Младший и средний возраст

Правила гигиены

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать движения на макете.

Материал: Макет зубов, зубная щетка.

Ход игры: Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т. д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают. Закрепление происходит на макете.

Ты – моя частичка

Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

Материал: мяч

Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – лицо, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т. д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши ...)

Я – тело, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот...)

Кто я такой?

Цель: упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, умении различать девочек и мальчиков.

Материал: картинки с изображением мальчика и девочки, карточки-накладки; макет человека и набор плоскостных органов.

Ход игры: воспитатель называет какую-либо часть тела, ребёнок находит её среди карточек и кладёт её на картинку. Или воспитатель показывает карточку,

ребёнок называет нарисованную часть тела и кладёт на картинку. Закрепив знания при помощи картинок, можно перейти на макет человека и плоскостные органы.

Старший и подготовительный возраст

Куб здоровья

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна для организма.

Оборудование: Куб на гранях которого изображены части тела человека.

Ход игры: Детям предлагают поиграть в куб, на сторонах которого изображены – мозг, кость, глаз, живот, зуб, кровь. Какая грань выпадает ребенку, он должен назвать те продукты, которые полезны.

Весёлый человек

Цель: развивать память, складывать органы человека на макете.

Оборудование: плоскостные органы человека.

Ход игры: Воспитатель предлагает ребёнку на макете человека по памяти выложить органы.

Что можно кусать зубами?

Цель: Развивать умение детей устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу.

Ход игры: Дети встают в круг. Водящий взрослый или ребенок (в зависимости от возраста детей группы) называет предметы, продукты. (Например: камень, булка, котлета, косточка, палец, орех и т. д.). Дети говорят «да» и поднимают руки вверх, если это можно кусать зубами, или говорят «нет» и приседают, если это нельзя кусать зубами.

При помощи этих пособий мы знакомим детей со здоровым образом жизни в детском саду, весело и интересно!



Рис. 1.

Список литературы

1. Воспитатель. – 2012. – №1.
2. Калиниченко В.А. Деловые игры для взрослых – «Здоровый образ жизни». – М., 2009.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.