(cc) BY

Прибыткова Елена Владимировна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №124»
г. Челябинск, Челябинская область

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Аннотация: *в статье рассматривается одна из здоровьесберегающих технологий-валеология как оптимальный метод стимулирования дошкольников к здоровому образу жизни через дидактические игры по валеологии.*

Ключевые слова*: ЗОЖ (здоровый образ жизни), здорововьесберегающая технология-валеология, валеологическая игра, дидактическая игра по валеологии «Теремок здоровья».*

Воспитать здорового и полноценного человека одна из самых важных задач нашего общества.

С 1 марта 2021года вступили в силу санитарные правила и нормы новый СанПиН-СП2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи до 1.01.2027года.

Первые представления о ЗОЖ (здоровом образе жизни) формируются ещё в раннем детстве. И в семье и в ДОУ должно быть рациональное питание, соблюдение режима, оптимальный двигательный режим, полноценный сон, здоровая гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера, закаливание. Демонстрация здорового образа жизни для дошкольника – это «фундамент» для физически здорового человека в будущем.

Здоровье человека, «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Для того, чтобы укрепить здоровье своих воспитанников и создать более комфортные условия пребывания в детском саду. Я применила и адоптировала одну из здоровьесберегающих технологий- валеология.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Валеология-наука о здоровье. Э.Н.Вайнер утверждал, что в теоретических исследованиях целью валеологии является «изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни»; практические значимые цели он видел «в разработке мер и определений условий и сохранения, и укрепления здоровья».

Моя задача как педагога научить детей понимать, на сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Был разработан план работы на учебный год, который способствовал укреплению здоровья детей и правильному воспитанию в ДОУ и в семье. Это соблюдение режима дня, который объединяет в себе важнейшие требования гигиены и педагогики.

Свой процесс обучения детей я строю посредством дидактических игр по валеологии. Игра-отсутствие непосредственной угрозы для жизни, а иногда используется как образовательный инструмент.

Валеологическая игра развивает у воспитанников творческие способности, находится в тесной связи с развитием речи, позволяет снять стресс, выразить свои чувства и эмоции, избавиться от каких-либо страхов. Если ребёнок замкнут и необщителен, приобщить его к социальной активности. В процессе здоровьесберегающей игры, дети познают окружающий мир, формируют знания о здоровом образе жизни и решают задачи: закрепляют правила поведения в опасных ситуациях; формирую представление об органах тела и их функциях. Формируется желание заниматься спортом, изучением видов спорта. Закрепляются правила поведения на солнце на воде. Формируется представления о дыхательной, пищеварительной, выделительной системах и их функционировании. Формируется представление о микробах, даётся понятия некоторых болезней и методах их профилактики. Закрепляются знания о лекарственных и ядовитых растениях(грибах). Закрепляются умения: анализировать внешние отличия человека и животных, давать краткое описание человеческому организму.

Примерное содержание дидактических игр, упражнений, заданий по ознакомлению старших дошкольников с внешними органами чувств. Зрение. «Наши помощники», «Внимание», «Угадай-ка», «Что изменилось», «Чего не стало»,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«Найди по образцу», «Опиши соседа, друга…друга». Вкус. «Вкусная игра», «Узнай вкус», «Съедобное-несъедобное», «Чем отличаются», «Сладко-горько», «Какой по счёту вкус», «Заколдованные порошки (сахар, соль, лимонная кислота). Тактильная чувствительность. «Угадай, что в руке», «Что в мешочке», «Чудесный мешочек», «Опасные предметов», «Холодно-горячо», «Какой на ощупь». Физическое развитие «Спортивные игры по временам года».

Благодаря творческому подходу к данной теме мной была придумана дидактическая игра по валеологии «Теремок здоровья». Которая вызвала повышенный интерес у детей, родителей, педагогов ДОУ. Цель этой игры: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью. Ход игры: воспитатель предлагает детям вспомнить все органы чувств, которые есть у человека (руки, глаза, нос, рот, уши). Чтобы узнать, как дети запомнили, какой орган чувств для чего нужен. Дети по своему желанию выбирают игровую карточку по валеологии и помещают в кармашек, чтобы она соответствовала одному из органов чувств, объясняют свой выбор. Например, на картинке изображён ребёнок на приёме у стоматолога. Ребёнок запоминает правило, что боятся стоматолога не нужно. В процессе рассуждения ребёнок познаёт свод правил, что полезно для зубов, а что вредит.

Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье детей в наших руках.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)