

Бондарева Наталья Игоревна

воспитатель

Немцева Ирина Алексеевна

воспитатель

Тесля Мария Сергеевна

воспитатель

МДОУ «Д/С №22»

п. Северный, Белгородская область

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме валеологического воспитания. В этом материале рассматриваются ключевые аспекты валеологии, её цели и задачи, а также методы и подходы, применяемые в рамках занятий по этой дисциплине. Авторами отмечено, что информация будет полезна для педагогов дошкольной образовательной организации.

Ключевые слова: игра, здоровьесбережение, здоровье, валеологическое воспитание, дошкольная образовательная организация, основы здорового образа жизни.

Проблемы поддержания и улучшения здоровья всегда будут оставаться значимыми. Как и различные методы привлечения людей к здоровому образу жизни. Формирование культуры здорового образа жизни необходимо начинать как можно раньше, чтобы дети с ранних лет понимали ценность хорошего самочувствия. С этой целью в дошкольных образовательных учреждениях активно внедряются здоровьесберегающие технологии обучения, частью которых является валеологическое направление учебно-воспитательного процесса [4].

Необходимость решения этих вопросов в конце XX века была возложена на валеологию. Педагогическая валеология – наука о валеологическом воспитании человека, нацеленном на сохранение, укрепление и формирование собственного здоровья на всех этапах своего развития. Термин «валеология» заим-

ствован в 18 веке из французского языка и восходит к лат. valeo – valere – быть, становиться сильным, крепким [3].

Учёные рассматривают валеологию как процесс, направленный на раскрытие потенциала здоровья, который заложен в каждом человеке. В контексте детского сада цели валеологического образования включают в себя:

- знакомство детей с понятиями «здоровый образ жизни» и «основы безопасной жизнедеятельности»;
- воспитание культуры взаимоотношений между – мальчиками и девочками, а также эмоционального общения;
- приобщение к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков личной гигиены;
- воспитание бережного отношения к здоровью человека [6].

Задачи валеологического образования едины для всех возрастных групп, но степень погружения в каждый аспект может различаться. Например, в раннем возрасте важно научить малышей выражать свои эмоции и определять настроение человека по его внешнему виду. Также необходимо объяснить детям, как важно быть осторожными в общении с незнакомыми людьми и как правильно вести себя на улице. Независимо от характера образовательной деятельности, педагог использует комбинацию различных методов и приёмов:

Словесный метод.

В работе с дошкольниками речь не только служит средством изложения материала, но и помогает детям быстрее осваивать речь в младших группах и расширять словарный запас в средних и старших группах.

Объяснение. На занятиях по валеологии педагог использует этот метод каждый раз, когда речь идёт о новом материале.

Беседа. Этот приём используется даже в работе с малышами первой и второй групп, но для полноценной реализации его возможностей в диалоговой форме предполагается, что дети уже овладели речью. Поэтому на валеологических занятиях этот приём активно применяется со средней группы.

Рифмовки и загадки.

Этот приём помогает мотивировать детей к работе, особенно в младших группах, где произвольное внимание малышей, то есть способность включиться в деятельность за счёт сознательно поставленной задачи, развито недостаточно.

Сказкотерапия. Этот приём, пришедший в педагогику из арт-терапии, направлен на воздействие на личность ребёнка через сказки.

На занятиях по валеологии применяется для раскрытия значимости того или иного аспекта знаний;

В процессе обучения детей в возрасте до 6,5–7 лет необходимо использовать наглядные материалы. Это связано с тем, что дети в этом возрасте лучше воспринимают информацию, если она сопровождается визуальными образами. На занятиях по валеологии можно использовать различные наглядные материалы, такие как иллюстрации и плакаты. Кроме того, эффективными методами являются демонстрация и показ информации из видеоматериалов и мультимедийных презентаций. Также можно использовать наблюдения, которые позволяют детям активно воспринимать объекты и явления окружающего мира. Этот метод основан на опыте детей и предполагает, что они наблюдают за определённым явлением, а затем вместе с педагогом или самостоятельно обобщают увиденное.

Ведущий вид деятельности дошкольников – игра. Она позволяет детям осваивать новые знания, умения и навыки в области валеологии.

Практический метод.

В рамках этого метода дети учатся взаимодействовать с реальностью на практике. Среди приёмов, которые используются в этом методе, можно выделить: рисование (задания могут выполняться как в детском саду, так и дома, и обычно они связаны с темой, которую изучают на занятии. Например, в младшей группе дети рисуют шприц и микробов, когда изучают тему «Прививки»); аппликация (например, в средней группе дети собирают макет человеческого тела из отдельных частей, когда изучают строение внутренних органов); создание поделок (например, в старшей группе дети создают макет проезжей части, который можно использовать для изучения правил дорожного движения); [4].

Эксперименты. Это способ познания окружающего мира через непосредственное взаимодействие с ним. Каждый третий маленький воспитанник нашего сада на вопрос: «Что ты любишь всего на свете?» – назвал какую-либо деятельность. Самой любимой, конечно же, является игра.

В детском саду проводятся игры, направленные на укрепление здоровья детей. Они способствуют расширению знаний ребёнка о собственном организме, о здоровье, об опасных для жизни и здоровья ситуациях. Также игры помогают формировать навыки личной гигиены.

Валеологические игры бывают: дидактические, подвижные, малоподвижные, театрализованные.

Различные виды физической активности включают в себя движения, совершаемые во время бодрствования, танцевальные движения под музыку, активные игры, зарядку, гимнастику и массаж. Каждая из этих форм активности имеет свои цели и задачи, связанные с воспитанием и физиологией, а также способствует развитию определённых навыков. Важно понимать, что удовлетворить потребность в движении невозможно, ограничиваясь только зарядкой или активными играми. Особенно это актуально для детей, особенно в раннем возрасте.

Активные игры.

Малыш, особенно в самом раннем детстве, испытывает естественную необходимость в активности. Очень часто можно наблюдать такую ситуацию: ребенок вырвался от мамы, побежал и никак не может остановиться несмотря на то, что она кричит ему: «Стой! Стой сейчас же!». Такое поведение не всегда связано с непослушанием маленького человека. У него еще не сформировалась связь движения со словом, то есть ребенок не в состоянии начать и закончить движение по слову взрослого.

С 1 года 6 месяцев малыши уже могут действовать согласованно в паре – нужно этим пользоваться. Поиграйте с детьми на прогулке, например, в такие игры: «Все бегите ко мне!», «Беги к маме...», «Догоню, догоню!». Игровая подвижная деятельность дает представления об окружающем мире, развивает память и чувство ритма, обогащает речь детей, учит действовать в коллективе,

сопереживать, помогать друг другу; подчиняться общим требованиям; формирует честность, справедливость, выдержку и дисциплинированность [5].

Подвижные игры для маленьких могут быть и тематическими, например: изображаем транспорт, перепрыгиваем через лужи с кочки на кочку, прыгаем, как зайчик, как мячик, ходим, как мишка косолапый, летаем, как самолет, как жук и т. д. Важно, чтобы ребенок был знаком с тем предметом, который он изображает.

Например:

Прятки с мышонком.

Предложите детям поиграть с игрушечным мышонком. Покажите им, как можно играть в прятки. Когда малыши будут хлопать в ладоши, вы спрячете игрушку. Сначала вы будете прятать её на видном месте, а потом усложните задачу и будете прятать её всё лучше и лучше.

Морковка для зайчика.

Разложите на полу морковку и картошку. Посадите на детский столик зайчика и предложите малышу собрать для него морковку.

Мишка – зайка.

Разместите в разных частях группы большого игрушечного зайца и мишку. Встаньте с детьми в центре группы и скажите: «Бежим к мишке!»

Когда дети дотронутся до мишки, скажите: «Бежим к зайке!» В дальнейшем можно усложнить задачу: бегать к большому медведю или маленькому мышонку, большому или маленькому зайке. Можно добавить ещё одну или две игрушки, к которым можно было бы бегать.

Птичка.

Воспитатель вместе с детьми садится на корточки и говорит: села птичка на окошко, Посиди у нас немножко, посиди, не улетай, улетела птичка – ай! На слове «ай» нужно встать и побежать по группе или участку, махая руками, как крыльями.

Музыкальные ритмические игры.

Музыкальные ритмические упражнения очень полезны для ребёнка. Они должны быть частью повседневной жизни. Ритм помогает развивать координа-

цию движений, быстрее осваивать упражнения и устранять резкость и угловатость при их выполнении.

Движения в сочетании с ритмичными словами, песнями или музыкой выполняются точнее и грациознее.

В программу ежедневных занятий с ребёнком с самого раннего возраста необходимо включить хотя бы одно короткое ритмичное упражнение – прыжки, ходьбу или приседания под музыку.

В принципе, любые гимнастические упражнения можно выполнять под музыку, если вы будете направлять движения ребёнка. Чтобы малыш мог самостоятельно двигаться под музыку, подражая вам, выбирайте простые и понятные слова и мелодии.

При таких играх малыш наслаждается самой музыкой (получает эстетическое удовольствие); имеет возможность проявлять свои чувства, имеет возможность двигаться; общается с другими детьми и взрослыми в рамках игрового процесса (взаимодействие). Например:

Игра «Паровозик с остановками».

Задача: научиться двигаться в такт музыке и тексту, выполнять правильные движения, внимательно слушать произведение, концентрировать внимание и ориентироваться в пространстве. Для игры понадобится музыкальное сопровождение «Паровозик с остановками (чух-чух-чух)».

Ход игры: дети становятся в цепочку, изображая паровоз. На слова «чух-чух-чух-ту-ту-ту» белые барашки...» дети двигаются, как паровоз. На слова «стоп, остановка...» все останавливаются. Когда звучит музыка, дети выполняют движения. Когда музыка паровозика снова зазвучит, дети снова собираются в цепочку и едут дальше до следующей остановки.

«Карусель».

Цель: закрепить понятия движения (медленно и быстро), развить музыкальный слух.

Музыкальный материал: аудиозапись Железнова «Карусели».

Движения, используемые в игре

1. Шаг.
2. Бег на носочках.

Методический материал.

Зарядка – это комплекс физических упражнений, который помогает ребёнку быстрее проснуться и перейти от сна к активности. Она стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подготавливая организм к бодрствованию [1]

Формирование привычки делать зарядку зависит от воспитания. Если ребёнок не научится делать зарядку, ответственность за это ляжет на нас. Для зарядки можно использовать любые игровые упражнения. Для детей раннего возраста зарядка должна быть простой, но увлекательной, ведь игра – это основа их деятельности. Например, можно использовать упражнения для разминки, такие как ходьба по «узкой дорожке», ходьба боком, ходьба и бег в разном темпе, перешагивание через препятствия, лазанье и т. д. Также можно использовать упражнения для укрепления мышц всего тела, такие как «веселая дорожка», «тачка», «черепашка» и другие.

Массаж – это ритмичное воздействие на кожу с определённой силой и последовательностью. Он стимулирует работу органов, которые находятся рядом с кожей. В коже много нервных окончаний, которые расширяют капилляры, что полезно для организма. Это объясняет механизм действия массажа и необходимость его применения.

В свою работу мы включаем также самомассаж, где дети выполняют самомассаж рук с помощью массажных шариков. Самомассаж проходил одновременно с прочтением мной и последующим повторением детьми четверостиший. Текст четверостиший подобран таким образом, что он согласовывается с выполняемыми движениями руками [1].

Дети обожают играть в игры, которые связаны с различными профессиями. Часто они играют в «доктора». А что, если настоящий врач придёт и сделает массаж? Массаж не только приятен, но и полезен – это дети тоже знают. В чём же его особенность? В простых приёмах, которые не требуют специальной под-

готовки: прикосновения, особенно пальцами, руками, кулачками, постукивания, поглаживания, похлопывания, а иногда и пощипывания.

Умение общаться через тактильные прикосновения – это очень важно. Такие игры учат детей быть ласковыми, доверять друг другу, заботиться друг о друге и быть аккуратными. Массаж помогает снять напряжение, даёт новые силы, тонизирует, снимает усталость, бодрит и поднимает настроение. Массаж можно проводить в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Весёлые стихи, яркие образы, которые обыгрывают массажные движения, их простота, доступность и возможность использования в различных ситуациях делают массаж интересным для детей. Главное правило игрового массажа – никаких болевых ощущений. Только приятные ощущения позволят детям в дальнейшем выполнять эти игровые задания. Важно понимать, что для формирования привычки требуется время. Если вы будете регулярно делать массаж в течение трёх-четырёх недель, у ребёнка появится устойчивая потребность в этой процедуре.

Для массажа можно использовать различные материалы:

природные – шишки, орехи, горох, фасоль, камушки; бытовые – зубные щётки и щётки для волос; специальные – массажные мячики, прищепки, шести-гранные карандаши; пробки, старые фломастеры, их колпачки и т. д.

В ходе проведения игры дети стараются активно повторять действия за мной. Упражнения с шариками активизируют нервные окончания на руках, а это в свою очередь активизирует и их самих. Активизация деятельности у детей позволяет сфокусировать их внимание на произносимых словах. Массажный мяч не только укрепляет мышцы, улучшает питание тканей и повышает эластичность кожи, но и становится увлекательной игрой для детей. Она помогает сформировать правильную осанку и развить мелкую моторику рук, а также способствует улучшению речи [2].

Это интересно!

По мнению специалистов по массажу, на наших ладонях и стопах расположены особые точки, которые связаны со всем организмом. Поэтому массаж этих частей тела является важной составляющей в поддержании здоровья.

Массаж спины. Если говорить о массаже спинки, то он способствует нормализации деятельности нервной системы, улучшению кровообращения, а также отлично снимает напряжение в этой области. Наконец он просто помогает расслабиться и настраивает ребенка на сон (если это поглаживающие движения). Как видим объединение различных видов деятельности не снижает, а наоборот увеличивает активность малышей, при этом работа в группе и выполнение общих задач помогает социализации детей в раннем возрасте, которые испытывают трудности во взаимодействии с окружающими людьми. Исходя из опыта применения валеологических игр я могу сделать вывод, что комбинирование различных методик в рамках одного мероприятия дает возможность к одновременному развитию нескольких навыков у детей, а также позволяет улучшить процесс социализации детей среди сверстников.

Таким образом в детском саду валеологические игры и воспитание играют важную роль в развитии детей.

Валеология учит детей заботиться о своём здоровье и укреплять организм, чтобы предотвратить возможные заболевания. Поскольку валеология объединяет множество научных дисциплин, дети не только учатся заботиться о своём теле, но и развивают навыки управления своими эмоциями и чувствами, заботясь о своём психоэмоциональном благополучии.

Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОО: методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: Академия, 2021. – 160 с.
2. Евдакимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДООУ / Е.С. Евдакимова // Дошкольное образование. – 2022. – №6. – С. 53–56.
3. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. – СПб.: Питер, 2020. – 133 с.

4. Маханева М.Д. Работа педагогов ДОО с семьей по воспитанию здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Проспект, 2020. – 203 с.

5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Норма, 2021. – 165 с.

6. Яценко А.М. Валеологическое воспитание детей в дошкольном образовательном учреждении / А.М. Яценко // Молодой ученый. – 2020. – №44. – С. 364–366. EDN ВМННІU