

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Алимова Гульнара Шамилевна

воспитатель

МАДОУ ЦРР «Детский сад №254»

г. Ульяновск, Ульяновская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы здоровьесбережения дошкольников, автором представлена серия дидактических игр по формированию правильного двигательного поведения детей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная деятельность, здоровьесберегающее двигательное поведение, здоровьеукрепляющее двигательное поведение, дидактическая игра, правильная осанка.

Здоровье человека зависит от стиля жизни, который характеризует поведенческие особенности жизни человека, а поведение зависит, в первую очередь, от воспитания. Давая характеристику здоровому образу жизни, С.В. Попов подчеркивает «здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья» [3, с. 11].

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, по словам И.И. Брехмана, состоит «в обучении здоровью с самого раннего возраста».

Традиционно составляющими здорового образа жизни дошкольников являются личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим. В работах Т.Л. Богиной [1], Ю.Ф. Змановского [2], М.А. Руновой

[5], В.П. Спириной [4], и др. представлены пути приобщения дошкольников к этим составляющим культурного опыта. Они основаны на создании благоприятных условий для реализации поставленных задач. Вышедшие за последние годы образовательные программы для дошкольных учреждений содержат разделы, посвященные изучению организма человека («Детство», «Как воспитать здорового ребенка» и др.). Предложенное содержание предполагает формирование культурно-гигиенических навыков (чистку зубов, уход за носом, кожей и т.д.) и элементарных умений оказания первой помощи при царапинах, кровотечениях, головокружениях. Новым в этих программах является знакомство детей со строением и функциями соответствующих органов. Предполагается, что приобретенные знания будут основой для воспитания бережного отношения к своему организму.

Указанное содержание не позволяет активно содействовать предупреждению патологических изменений в опорно-двигательном аппарате, которые составляют значительную долю отклонений в состоянии здоровья дошкольников. В существующих программных документах и методических пособиях не затрагивается проблема влияния двигательного поведения ребенка на состояние здоровья.

Функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой системы, состояние опорно-двигательного аппарата, слаженная работа всех органов и систем во многом зависят от состояния мышечной системы, работоспособность которой связана с организацией двигательной деятельности.

Простое увеличение двигательной активности детей не приводит к желаемому результату. Важно, приобщая дошкольников к здоровому образу жизни, формировать культуру двигательного поведения, чтобы при выполнении бега, прыжков создавали щадящий режим нагрузки на хрящевые ткани суставов и стопы, избегали отрицательного влияния физических упражнений на функционирование органов и систем организма. Овладение качественными показателями осуществления двигательных действий в работе с дошкольниками рассматривается, прежде всего, как забота о здоровье детей.

Образ жизни – это привычное поведение человека. В своих поступках дошкольник может руководствоваться познанными общественно принятыми нормами и правилами поведения по собственному побуждению или по совету, указанию, приказанию взрослого. Ребенок может по-разному проявлять себя в присутствии разных взрослых и без них, в обычных, привычных условиях и в измененных, новых ситуациях.

Культура поведения возможна только при условии, когда ребенок знает и понимает нормы и правила, стремиться следовать им в повседневной жизни. Понимание необходимости следовать установленным правилам делает поступки дошкольника осознанными и обеспечивает самостоятельный контроль за действиями.

Для того, чтобы двигательное поведение ребенка было произвольным и направлено на охрану и укрепление собственного здоровья необходимы представления и понятия о значимости различных органов и систем в жизнедеятельности человека, о их функционировании и влиянии различных факторов на их работу. Важно для дошкольников *выделить те правила*, соблюдение которых обеспечит произвольность поведения, направленное на охрану и укрепление здоровья. При определении необходимого содержания, объема знаний, форм, методов и приемов работы следует руководствоваться положением, чтобы конкретные представления связывались с опытом поведения.

Следование познанным правилам и соблюдение установленных требований предусматривает наличие необходимых умений: культурно-гигиенических, правильных двигательных навыков, по сохранению правильной осанки и т.д. Для овладения соответствующими умениями нужна организация определенной деятельности детей. При выработке умений сформированные знания о значимости определенных правил являются базой, подчеркивающие необходимость следования им и придают поведению осмысленный, содержательный характер.

Формирование здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего двигательного поведения предусматривает наличие правильных двигательных умений и навыков прежде всего выполнения жизненно-необходимых движений, приобретение опыта самостоятельного использования двигательной деятельности для укрепления здоровья, развитие контролирующей функции за своими действиями, выработку психологического механизма регулирования своих эмоциональных состояний.

Целесообразно первоначально приучать дошкольников действовать в соответствии с правилами в специально созданных взрослыми условиях, в конкретном случае и поведение носит ситуативный характер. Затем эти действия могут уже использоваться в игровой деятельности. Постепенно здоровьесберегающее поведение при четко организованном укладе жизни становится привычкой в повседневной обстановке.

Таким образом, в формировании здоровьесберегающего поведения было выделено три стадии: первая стадия характеризуется пониманием и знанием определенных действий для обеспечения нормального функционирования органов и систем; вторая стадия – знанием и умением выполнять действия для соблюдения определенных правил; третья стадия определяет наличие и знаний, и умений, и привычного поведения. В связи с этим диагностика должна позволить оценить, на какой стадии формирования находится тот или иной ребенок, и подобрать нужное содержание, формы работы для дальнейшего развития.

Значимое место для решения стоящих задач на каждой стадии формирования правильного двигательного поведения отводили дидактической игре, участие в которой позволяло уточнить приобретенные знания, а самое главное приучать детей самостоятельно принимать решение, руководствуясь познанными правилами при оценке действий сверстников и соответствия собственного здоровьесберегающего поведения. Дидактическая игра предоставляет возможность самостоятельно практиковаться в нахождении и корректировке наблюдающихся нарушений правил поведения. При создании дидактических игр важная роль от-

водилась включению игровых действий, связанных с формированием необходимых мышечных ощущений, соответствующих правильному двигательному поведению, развивающих способность принимать осознанное решение при сохранении или изменении положения различных частей тела, способов выполнения движений.

Рассмотрим серию дидактических игр по теме *«Правильная осанка делает человека красивым и создает условия для хорошей работоспособности организма»*. В результате проведенной познавательной беседы, в которой дети получили представление о влиянии положения плеч и головы на состояние грудной клетки и вследствие этого выделили благоприятные условия для работы внутренних органов и систем, были определены признаки правильной осанки. Обратили внимание детей на взаимосвязь осанки и состояния человека. Однако необходимо было активизировать у детей мышечные ощущения, связанные с правильной и неправильной осанкой, почувствовать разницу в положении головы и плеч. Первоначально сосредоточили внимание дошкольников на визуальных признаках правильной и неправильной осанки в дидактической игре *«Тень»*. Целью этой игры было развитие у детей умения выделять существенные признаки для определения правильной осанки, связанные с положением головы и плеч. Тень отражала освещенного ребенка, стоящего в профиль по другую сторону экрана. В данном случае тень скрывала передачу каких-либо второстепенных качеств внешности вызванного и позволяла привлечь внимание к положению головы и плеч. Ребенок, который точно называл характерные признаки осанки, вставал по другую сторону экрана. Этот игровой прием значительно активизировал стремление дошкольников оценить осанку играющего по выделенным критериям.

Следующей дидактической игрой была *«Найди дом для картинки»*. Ее задачами были – развивать наблюдательность при выделении характерных признаков осанки, находить сходство и различие в разных позах, устанавливать тождество нарисованного и реального. На вырезанных картинках изображены дошкольники обоих полов в разных позах (стоя, сидя за столом, в ходьбе) как с

правильной осанкой, так и сутулые, со сколиозом. Ведущий раздает 2–3 играющим карточки, на обратной стороне которых приклеена одна из геометрических фигур. Играющие должны разделить все карточки на 2 части: в одной – картинки, где у детей зафиксирована правильная осанка, а в другой – картинки с нарушениями осанки. Затем давалась карточка по типу «лото», на которой следовало расположить картинки, а ключом к оценке правильности выполнения задания было совпадение геометрической фигуры на обратной стороне картинки и про- рези на карточке. Поэтому ребенок мог сам оценить результат. Если картинке не находилось места на карточке, то значит она не из той группы.

Использовались и варианты данной дидактической игры. Картинки раскладывались посередине стола, а двое играющих должны были отобрать один – среди всех с правильной осанкой, а другой – с нарушениями и соответственно тому или другому ребенку выделялась нужная карточка, с помощью которой ребенок определял точность выполненного задания. В другом варианте картинки также выставлялись в середину стола, но играющих было четверо. Каждый из детей подбирал картинки по принципу: мальчики с правильной осанкой, девочки с правильной осанкой, мальчики с неправильной осанкой, девочки с неправильной осанкой. Затем играющие брали для себя карточку, на углу которой имелся соответствующий значок. Для каждой картинки на своей карточке было определено место выделенной геометрической фигурой, что обозначало правильность выполнения поставленной задачи. В случае неправильного отбора дети, взаимодействуя, устанавливали причину ошибки.

Во всех перечисленных вариантах требовалось строгое соблюдение правила – нельзя переворачивать карточку, пока не отберешь все нужные картинки для задания.

Для формирования знаний и *умений выполнять действия*, связанные с правильной осанкой, использовали дидактическую игру «*Волшебные елочки*», в которой была поставлена задача – упражнять детей в умении выделять существенные признаки правильной осанки и оценивать осанку сверстников. По хлопку ведущего дети принимали любую позу, а «лесник», роль которого играл ребенок,

отмечал одним медальоном красивые, стройные «елочки» и другим – кривые. При этом «лесник» должен был назвать признак, не позволяющий дать медальончик высшего качества.

Важно было побуждать детей к сохранению правильной осанки. С этой целью использовался вариант, когда подавались сигналы: «стройные елочки», в котором играющие должны были принимать только правильную осанку, и «елочки разные», в этом случае каждый ребенок занимал любую позу. Применение контрастных положений различных частей тела позволяло привлечь внимание детей к самоконтролю, развивало произвольность собственных действий и умение анализировать мышечные ощущения.

Затем использовали другую дидактическую игры «*Скульптор*», в которой водящий ребенок должен был исправить осанку у другого. Задачей этой игры было выработка способов действий для воспитания правильной осанки. На 3–4 играющих назначался один «скульптор», который оценивал позу детей. Если он считал, что осанка правильная, то он одобрительно поглаживал ребенка, а если его что-то не устраивало, то он руками изменял положение головы и плеч. Судья, роль которого вначале выполнял взрослый, оценивал осанку детей и деятельность «скульптора». «Скульптор», не допустивший ошибок, получал отличный знак. Затем на эту роль назначались дети, отличающиеся правильной осанкой, и имеющие отклонения. Этот прием оказал значимое влияние на исправление дефектов осанки.

Завершала серию дидактических игр – «*Чья фотография лучше*», в которой ставилась задача развивать у детей умение сохранять правильную осанку и изменять произвольно положение головы и плеч в соответствии с заданным образом, реагировать осознанно на указания взрослого. Педагог называет образ, а играющие должны позой передать состояние человека («усталый человек», гимнаст, старый человек, у человека горе, красивый человек и др.). У кого поза получалась наиболее выразительной и интересной, тот сам давал задание для остальных, становился ведущим, оценивая действия играющих. Самую лучшую фотографию отмечали медалью, а в конце игры подсчитывали, у кого больше

всех медалек. Задания выполнялись из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

Подводя итоги, можно отметить, что с помощью дидактических игр удалось уточнить и выделить характерные признаки правильной осанки, выработать мышечные ощущения, соответствующие развернутому положению грудной клетки, активизировать внешние действия детей для поддержания правильной осанки, для ориентировки в создавшейся ситуации. Через дидактические игры дети приобрели умение анализировать и оценивать действия других и собственное поведение, самостоятельно принимать решение, добиваться нужного результата. Осознанное отношение дошкольников к осанке, работа по пропорциональному развитию силы различных мышечных групп в течение года привело к тому, что в экспериментальной группе в конце учебного года не было детей с дефектами осанки.

Следует выделить и приобретенное умение наблюдать за позой человека, связывать внутреннее состояние человека с его внешними действиями, рассуждать, размышлять над виденным.

Список литературы

1. Богина Т.Л. Режим дня в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
2. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. – М.: Аркти, 2000.
3. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – Санкт-Петербург, 1997.
4. Крылова Е.Г. Режим дня в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение 1980.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.