

Консультация для воспитателей

«Формы и методы работы в воспитании у детей понятий и ценностей здорового образа жизни»

В настоящее время и воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. Очень важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Мы знаем, что в дошкольный период идет становление важнейших качеств человеческой личности, в частности, закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Надо помочь детям: осознанно относиться к здоровью и жизни; усвоить знания о здоровье и приобрести умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Прежде всего, важно уточнить знание детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела вообще. Эта работу лучше начинать с детьми с младшего дошкольного возраста. В своей работе я использовала различные игры, такие как «Спрячь ушки» (носик, глазки и т.д.) «Умывалочка», т.е. говорила: «Моем ручки, ушки, глазки, ножки», малыши имитировали движения, так же использовала различные иллюстрации, пальчиковую гимнастику и пальчиковые игры читала народные потешки, песенки. Важность этого этапа заключается в том, что у детей фиксируется внимание на их органах чувств и частях тела, закрепляются знания о них.



Для исследовательской деятельности важен метод само обследования. Так при изучении внешнего вида и строения кожи, дети с интересом проводили опыты, рассматривали кожу в лупу, изучали пальцевые рисунки. В процессе работы ребята поняли важность гигиенических процедур для своего здоровья. В программу таких мероприятий я включаю задания исследовательского характера, побуждающие детей к самостоятельной умственной и практической деятельности, активизирующие мышление, творческое воображение: «Что делать, если испачкались руки, а воды рядом нет?» «Как сделать воду из ручья пригодной для питья?» «Чем помочь книге, испорченной чернилами?»

Проводя «Уроки здоровья «на темы: «Зачем тебе глаза, уши и т.д.»»

я предлагала детям закрыть глаза и рассказать, что они «видят» вокруг себя. Предлагала детям нарисовать что-нибудь закрытыми глазами. Затем дети самостоятельно делали выводы, почему им было трудно выполнить задание. Попутно здесь затрагиваются задачи нравственного направления, например, уважительно относиться к людям, у которых проблемы со зрением, умение сопереживать, стремиться им помочь и т.д.



В педагогическом процессе я использовала дидактические игры типа «Определи по звуку» (какой инструмент звучит, какой предмет издает звук?); «Угадай, кто позвал», «Чудесный мешочек», «Что ты ешь», «Узнай по запаху», «Чей нос?» и другие.

В результате, дети самостоятельно приходили к выводу, что каждый орган чувств и часть тела жизненно необходимы человеку, все они помогают больше узнать об окружающем.

После того, как я убеждалась в умении ребёнка называть, показывать свои органы чувств и части тела, объяснять, зачем они человеку, я переходила к следующему этапу.

Я помогала детям найти ответ на вопрос о том, как функционируют органы чувств, как они устроены, какими особенностями обладают. Например: Когда речь шла о частях тела – руках, ногах, мы беседовали об их строении и функционировании, Задавала вопросы: «А что было бы, если бы рука не сгибалась в локте, а нога в колене? «Проводили такие эксперименты: «Встань на скамейку, не сгибая ног в коленях».

Следующим этапом в моей работе является овладение способами бережного отношения к своим органам чувств и частям тела.

После того как дети на практике, в жизни, убеждались в важности органов чувств и частей тела, я приступала к обучению их тому, как нужно беречь своё тело, своих помощников. Проводила с детьми беседы о том, что нам вредит или есть враги у моего организма? Среди таких «врагов» можно выделить, по меньшей мере четыре: грязь, опасные предметы, разницу температур, внешние раздражители (сильный или слабый свет, сильный звук). В беседе можно использовать стихи К. Чуковского, А Барто, В Маяковского и других поэтов.



Цель бесед – вызвать у детей желание беречь свой организм, обучить их способам заботливого отношения к себе. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, нужно попытаться научить ребёнка управлять своим организмом.

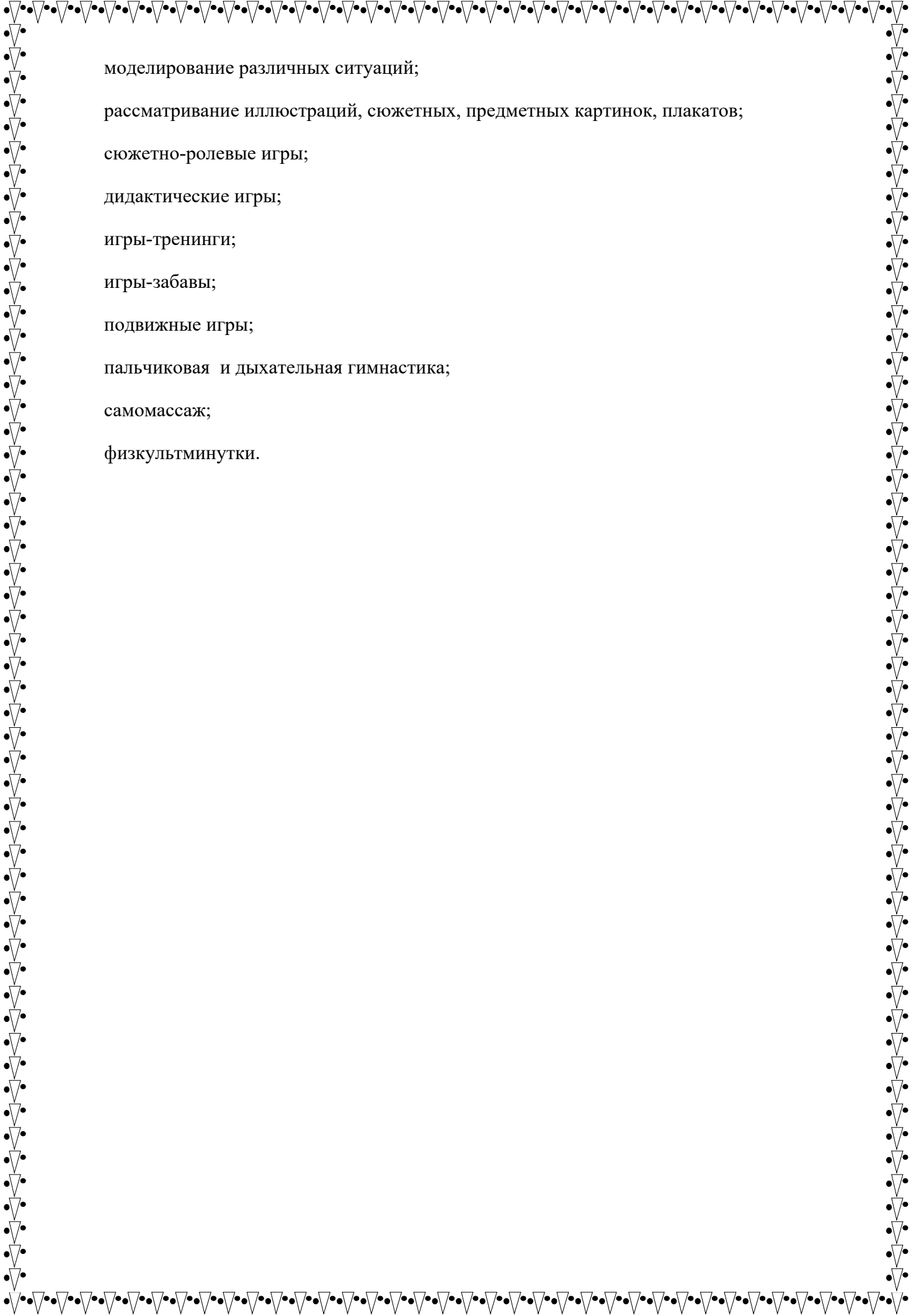
Большое значение в развитии познавательной активности ребенка-дошкольника имеет семейное воспитание, поэтому я работаю в тесном сотрудничестве с родителями наших воспитанников, а чтобы сделать родителей своими союзниками, я провожу беседы, консультации, где родители не только получают теоретический материал, но и приобретают практические навыки по проведению с детьми работы по здоровому образу жизни, (например, гимнастика для глаз, разновидности закаливания, оздоравливающий массаж, сеанс точечного массажа, «путешествие в страну целебных звуков» и др.). Такой союз способствует преемственности детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников.

Мой опыт позволяет сделать вывод, что в процессе совместной исследовательской деятельности педагогов, детей и родителей можно успешно решать задачи формирования у дошкольников умений и навыков самостоятельной познавательной и творческой работы, появления и усиления интереса у детей к здоровому образу жизни, повышения уровня знаний по культуре здоровья, навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Методы и приёмы работы с детьми по воспитанию здорового образа жизни.

рассказы и беседы воспитателя;

заучивание стихотворений;



моделирование различных ситуаций;

рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

сюжетно-ролевые игры;

дидактические игры;

игры-тренинги;

игры-забавы;

подвижные игры;

пальчиковая и дыхательная гимнастика;

самомассаж;

физкультминутки.