

Учимся быть здоровыми

Формирование у старших дошкольников представлений о ценности ЗОЖ

Теплякова Л.А.,
заместитель заведующего по УВР;

Чичканова А.В.,
*воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с «Солнышко»,
г. Котовск Тамбовской обл.*

Аннотация. Статья посвящена формированию представлений о ценности здорового образа жизни у старших дошкольников. Представлены основные компоненты деятельности детского сада и опыт организации познавательно-исследовательской деятельности.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, старшие дошкольники, познавательно-исследовательская деятельность, сохранение и укрепление здоровья.

Здоровье — это главное
жизненное благо.

Я. Корчак



Основные задачи деятельности ДОО — сохранение и укрепление здоровья детей, закаливание, полноценное физическое развитие дошкольников. Проблема здоровья — проблема вечная. Человечество постоянно борется с возбудителями болезней (вирусами, бактериями), но и они не пребывают в бездействии. В последнее время значительно выросла сопротивляемость, например, стрептококка к антибиотикам, а для подавления активности туберкулезной палочки сегодня уже требуется 3—4 препарата, а не один, как раньше. Кроме того, появляются такие штаммы бактерий, которые не поддаются воздействию никаких известных на данный момент лекарств.

Здоровье — главная ценность в жизни. Народная мудрость гласит: «Здоровье всего дороже». И великие люди признавали это, в то же время отмечая, как мало человек делает для его сохранения. Древнеримский писатель Плиний Старший говорил: «Стыдно признаться, но ведь из всех живых существ, лишь человек не знает, что для него полезно». Однако самыми убедительными, на наш взгляд, являются современные статистические данные. В комментариях к Государственному докладу «О положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации» отмечается:

- снижается доля здоровых детей среди новорожденных;
- увеличивается общая заболеваемость дошкольников;
- сокращается число детских больниц и поликлиник, количество врачей-педиатров;
- растет число поддельных лекарств;
- негативные изменения состояния здоровья детей все чаще связывают с неудовлетворительной работой по формированию принципов здорового образа жизни (ЗОЖ).

В такой ситуации творческая группа педагогов детского сада разработала программно-методические материалы. С их помощью мы начинаем обучать детей

с раннего возраста заботиться о своем здоровье. Ведь способность детей впитывать знания общеизвестна. Наш опыт работы позволяет с уверенностью сказать, что формирование у детей активной позиции в сохранении собственного здоровья вполне возможно.

Мы разработали программно-методический комплекс «Учимся быть здоровыми», направленный на формирование у старших дошкольников представлений о ценности здорового образа жизни. Его содержательный компонент составляет первая подсистема ЗОЖ — «формула индивидуального здоровья». Мы считаем, что в дошкольном возрасте она основная, хотя и не исключаем работу со второй и третьей подсистемами: «охрана здоровья коллектива» и «охрана природной среды».

В целом программно-методический комплекс направлен на формирование у детей умений быть внимательным к себе и оказывать самопомощь. Особое значение, на наш взгляд, имеет подборка информационного материала для валеологического сопровождения всех видов работы с детьми (занятий, бытовых процессов, дней здоровья, праздников и развлечений). Мы убеждены, что валеологическое сопровождение жизни ребенка в

объемах и формах, диктуемых здравым смыслом, — достаточно эффективное средство для решения здоровьесберегающих задач, поскольку учитывает особенности развития детской психики, определяющей необходимость работать «здесь и сейчас».

Программно-методический комплекс содержит много дидактических игр валеологической тематики, сюжетно-ролевых игр с валеологическим содержанием, игровых проблемных ситуаций.

Ниже представлен пример познавательной игры.

Как беречь глаза

Познавательная игра в форме научной конференции

Цель: формирование привычки к ЗОЖ.

Задачи:

- способствовать усвоению основ ЗОЖ;
- формировать патриотизм как общечеловеческую ценность, уважение к людям, прославившим свою страну великими достижениями в области медицины;
- интерес к социальному миру;
- поддерживать зарождение в ходе диалогического общения новой формы речи — монолога (короткого рассказа);

- развивать способность к практическому и умственному экспериментированию;
- способствовать «переоткрытию» уже существующих объектов и явлений с помощью элементов диалектической логики;
- обогащать содержание и диапазон сюжетов и ролей на основе расширения жизненного опыта детей;
- расширять кругозор, знания о социуме;
- поддерживать стремление следовать логике разыгрываемой роли.

Предварительная работа:

определение вида и направления деятельности в процессе группового сбора; планирование деятельности, выбор темы «Здоровье глаз»; информирование родителей о предстоящей работе группы, согласование плана; реализация плана подготовки к игре; мотивация детей к деятельности.

Оборудование: презентация «Как устроены глаза?», портреты С.Н. Федорова и В.П. Филатова, зеркала, повязки для глаз, карточки для определения способности различать цвета, стереокартинки (по количеству участников), пирамидка и 2—3 любых предмета, по 2 ленточки, по 2 секундомера, лист ватмана, иллюстрации по теме «Как беречь глаза?», клей-карандаш, проектор, экран, ноутбук.

* * *

Педагог. Ребята, наступило время заняться делами. Сегодня мы проведем научную конференцию, как у взрослых, и сделаем ветрячки для детей ясельной группы. Кто каким делом будет заниматься? Выбирайте!

Дети выполняют задание.

Сегодня у нас по плану два дела. Значит, нужны две группы или команды.

Дети делятся на две подгруппы, одна уходит в изостудию, где с ними занимается педагог по дополнительному образованию.

Мы играем в ученых. Что, коллеги, будем обсуждать сегодня на нашей научной конференции?

Дети вспоминают, какую тему они выбрали в ходе предварительной работы.

Правильно, мы собирались поговорить о здоровье глаз. А что мы хотели узнать про глаза?

Дети отвечают.

Проходим в конференц-зал и начинаем работать. Можно, я буду председателем на нашем заседании?

Дети отвечают.

Спасибо! Первый вопрос, который мы хотели подробно обсудить: «Зачем человеку нужны

глаза?» Кто у нас занимался изучением этого вопроса? Кто будет делать сообщение?

Дети отвечают.

Ребенок представляет сообщение по теме «Зачем человеку нужны глаза?», составленное в ходе подготовительной работы.

Уважаемые участники конференции, вам все понятно? Кто хочет что-то спросить?

Дети задают вопросы и обсуждают ответы.

Давайте все сами проверим и убедимся, может человек обходиться без глаз или нет.

Педагог кладет на пол две двухметровые ленточки.

Видите две прямые линии? Сейчас двум участникам завяжут глаза. Им нужно пройти от начала до конца ленточки. Остальные будут внимательно наблюдать: кто пройдет дистанцию более точно и быстро.

Дети выполняют задания.

Кто шел уверенно? Кто нет? Кто двигался быстрее? Кто медленнее? Какой вывод можно сделать?

Дети отвечают.

Ученые всегда несколько раз проверяют свои выводы. Давайте и мы так поступим. Для следующего эксперимента нужен один

человек. Кто желает принять в нем участие?

Дети отвечают, выбирают участника.

... (*имя ребенка*), ты должен(на) дойти с закрытыми глазами до стола и взять с него пирамидку, не ощупывая предметы на столе. Мы внимательно наблюдаем.

Ребенок выполняет задание, педагог страхует его.

Что скажете? Какой вывод можно сделать? Как вы думаете?

Дети отвечают.

Да, с закрытыми глазами выполнить это задание очень трудно. Теперь мы точно знаем, что глаза необходимы человеку.

Педагог и дети садятся за стол.

Уважаемые участники конференции, следующее сообщение посвящено обсуждению, как устроены глаза. Сообщение и презентацию на эту тему подготовили ... (*имя ребенка*) и ее мама (или папа).

Педагог демонстрирует презентацию. Ребенок рассказывает про устройство глаза.

Ребята, вам понравилось сообщение? Все понятно? Да, ты, ... (*имя ребенка*), молодец, твое сообщение, как у настоящего ученого, четкое и ясное. Что мы

еще хотели узнать? Всегда ли глаза могут видеть? Как вы думаете?

Дети высказывают предположения.

Давайте выясним. Вчера мы проводили опыт с ... (*имена детей*). Ребята, расскажите, что мы в результате выяснили.

Дети рассказывают, что они по одному включали фонарики в темной комнате, и предметы было хорошо видно, только когда горели все фонари.

Какой вывод мы сделали?

Дети отвечают.

Правильно, чтобы глаза могли видеть, нужен свет.

Мне еще очень хочется узнать, как глаз пропускает свет. Давайте возьмем зеркало и внимательно рассмотрим свой глаз. Увидели в зеркале свой зрачок? Какой он по величине?

Дети отвечают.

Да, небольшой, маленький. А теперь закрываем глаза темной повязкой на одну-две минуты, я скажу, когда ее снять... Вот теперь снимаем и опять рассматриваем в зеркале зрачок. Каким он стал? Меньше или больше?

Дети отвечают.

Да, он стал больше. Какой делаем вывод?

Дети отвечают.

Правильно, в темноте зрачок расширяется. Если света очень много, он сужается. Как вы считаете, все ли люди хорошо видят? У кого-нибудь из вас были проблемы с глазами? Что вы делали в этом случае? Что помогает людям лучше видеть?

Дети отвечают.

Я знаю людей, которые помогли лучше видеть многим людям. Это знаменитые на весь мир русский врач Святослав Николаевич Федоров, который проводил операции, возвращавшие людям зрение, и Владимир Петрович Филатов, создавший много лекарств для лечения глаз. Последний говорил: «Каждый человек должен видеть солнце».

Педагог показывает портреты С.Н. Федорова и В.П. Филатова.

Эти люди и их открытия — гордость нашей страны. Мы должны знать их и помнить об их достижениях. Ребята, взрослые проводят научные конференции не только для обсуждения каких-то вопросов, но и чтобы поделиться знаниями, открытиями. Для этого они пишут статьи, книги, выступают в разных телевизионных программах. Давайте и мы составим правила для всех детей «Как беречь глаза». У нас есть картинки, давайте выберем

нужные и наклеим на лист бумаги. Получится полезный плакат. Поместим его на видное место. Он будет помогать нам заботиться о глазах.

Педагог и дети выбирают и наклеивают картинки с изображением правил ухода за глазами: не касаться глаз грязными руками, не смотреть на яркое солнце без защитных очков, не работать долго на компьютере и др.

Дети, какое правило мы всегда выполняем?

Дети отвечают.

Да, делаем упражнения для глаз. Какие? Когда мы их делаем? Как?

Дети отвечают.

А я еще одно упражнение знаю. Давайте попробуем сделать его. Но сначала нужно выяснить, различают ли наши глаза цвет.

Педагог кладет на стол две стопки карточек для определения способности различать цвета и стереокартинки.

Возьмите по одной карточке. Посмотрите на нее и скажите, что вы видите.

Дети называют цвет изображения.

А теперь возьмите по одной картинке вот из этой стопки.

Дети выполняют задание.

Это стереокартинки. Их рассматривание очень полезно для глаз. Такие картинки — своеобразный тренажер для глазных мышц. Подносим их к лицу, смотрим как бы сквозь картинку на далекие звезды, главное — расслабить глаза. Теперь медленно отодвинем картинку от лица и внимательно смотрим в ее центр. Там обязательно появится объемное изображение какого-то предмета.

Дети выполняют задания.

Кто-нибудь что-то увидел? Что? Кто не увидел?

Дети отвечают.

Это не всегда получается сразу. Как и в спорте, здесь нужна тренировка. Ребята, наша научная конференция подошла к кон-

цу. Как вы считаете, мы хорошо поработали? Почему вы так считаете?

Дети отвечают.

Да, вроде бы, со всеми вопросами разобрались. Хотя, я так и не поняла, почему у человека два глаза. Вдруг и одного хватило бы. Поможете мне потом об этом узнать? Подготовьте материал к следующему занятию.

Литература

Афонина Н. Для чего нужны глаза и уши? Экспериментирование с детьми 5—8 лет // Дошкольное воспитание. 2016. № 5.

Детям про глаза. Учимся быть здоровыми / Авт.-сост. Л.А. Теплякова, С.В. Шишова. Тамбов, 1995.

Зайцев Г.К. Чтобы глаза видели // Уроки Мойдодыра. СПб., 1997.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ЗАБАВЫ И ЗДОРОВЬЕ

Малоподвижный образ жизни, увлечения компьютерными играми, недостаточное пребывание на свежем воздухе плохо сказываются на работе органов дыхания, костно-мышечной системы, провоцируют расстройства ЦНС, нарушения зрения. Многие родители, особенно бабушки и дедушки, ограничивают движения детей, боясь, что ребенок испачкается, устанет или получит травму во время игры. Однако низкий уровень двигательной активности — фактор риска нарушений в развитии.

Задача сохранения здоровья детей была актуальна во все времена. Настоящим его кладезем были русские народные забавы. В играх, придуманных нашими предками для своих детей, развивались быстрота реакции, ловкость, координация движений, укреплялись мышцы и кости, формировалось дыхание.

Старинные народные забавы и сегодня принесут детям радость, веселье, крепость духа и тела.

И.В. Романова, преподаватель ГБПОУ ПК № 10, Москва