

Головенко Софья Константиновна
Воспитатель
МАОУ «ЦО №1» г. Белгорода

Методы и приёмы формирования представлений у старших дошкольников о здоровом образе жизни при изучении предмета «Окружающий мир»

Одной из важнейших задач современной педагогики является формирование культуры здоровья и воспитания сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у дошкольников. Успех такой работы зависит от множества факторов.

К числу стратегических целей относятся: создание здоровьесберегающей, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников инфраструктуры в образовательном учреждении; рациональная организация учебного процесса и внеучебной деятельности дошкольников; организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья дошкольников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. У педагогов очень популярны занятия «Уроки здоровья», которые проводятся раз в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для воспитанников. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровья» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ считают практические занятия.

Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы. Приведем для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с дошкольниками.

1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

2. Здоровые зубы:

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
- почистить зубы щеткой и пастой;
- доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

3. Красивые ногти:

- показать на рисунке или предложить нарисовать, как следует стричь ногти на руках и ногах;
- правильно подстричь ногти на руках;
- порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

4. Внешний вид:

- выбрать на картинках или предложить нарисовать варианты одежды, обуви и причёски для занятий, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;
- показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;

– доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

Беседы – одна из важных форм работы с детьми. Они могут быть разнообразны и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек.

Игра - это самый эффективный вид деятельности дошкольников, с ее помощью можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные отношения между собой: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, преподаватель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Какие же игры могут быть использованы для формирования знаний о ЗОЖ.

Приведем пример подвижных игр.

Во-первых, это подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря.

Во-вторых, интеллектуальные игры, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблематике здорового образа. Примером такой игры может быть игра «Отгадай слово».

В-четвертых, долговременные ролевые игры, в которых и строятся вся проектная деятельность «больших» и «малых» коллективных творческих дел.

Проектная деятельность детей. Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохраним наше здоровье».

В связи с этим ведется воспитательная и педагогическая работа, связанная с пропагандированием здорового образа жизни. Для эффективной работы, необходимо использовать различные методы в образовательно-воспитательном процессе, индивидуально подобранных под каждого ребенка. Самая главная задача, это сформировать у воспитанников полное представление о том, что такое здоровье, для чего необходим здоровый образ жизни и как его соблюдать. Формирование представления о здоровье проходит, как во внеурочной деятельности, так и в учебном, общеобразовательном процессе.

Выполнение практических работ здоровьесберегающего характера на занятиях окружающего мира даёт воспитанникам знания о возможности диагностики здоровья по внешним признакам организма и способствует выработке умения использовать эти знания для сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни.