

Формирование понятий о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста с помощью игр

**Терехина Наталья Ивановна, воспитатель, МДОУ «Детский сад № 6 «Ладушки»,
Калужская область, Боровский район, г. Балабаново**

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Здоровый образ жизни является одним из важнейших приоритетов современного образования, особенно в раннем возрасте. Период дошкольного детства играет ключевую роль в становлении личности ребенка, а именно в этот момент закладываются базовые привычки и установки, касающиеся здоровья. Игровые технологии обладают огромным потенциалом для формирования у детей представления о здоровом образе жизни, поскольку игра — это ведущий вид деятельности дошкольника. Она помогает ребенку активно включаться в учебный процесс, способствует развитию познавательной сферы, социальных навыков и творческих способностей.

Игра имеет важное значение в образовательном процессе дошкольников, так как она естественным образом интегрирует когнитивные, эмоциональные и двигательные компоненты развития ребенка. В ходе игры дети не только приобретают новые знания, но и развивают такие качества, как самостоятельность, инициативность, умение сотрудничать и решать проблемы. Игра обеспечивает положительное эмоциональное состояние, повышает уровень мотивации и формирует устойчивое желание учиться. Именно игры имеют большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни. Игры проводятся в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями.

Существует множество игровых методик, направленных на развитие у детей понимания значения здорового образа жизни. Эти методики включают дидактические, подвижные, ролевые и творческие игры, пальчиковую гимнастику.

Дидактические игры

Дидактические игры ориентированы на развитие познавательного процесса и закрепление конкретных знаний.

1. «Полезные и вредные продукты»: Дети получают карточки с изображением разных продуктов и распределяют их на две группы — полезные и вредные. Эта игра помогает развить понимание того, какие продукты полезны для организма, а от каких стоит воздерживаться.

2. «Найди пару»: Детям предлагается найти пары картинок, связанных между собой определенными действиями, направленными на поддержание здоровья (например, зубная щетка и зубы, мыло и руки).

3. «Что сначала?»: Игра направлена на последовательность действий, связанных с поддержанием гигиены (умывание, чистка зубов, мытье рук перед едой). Ребенок выкладывает карточки в правильной последовательности.

Подвижные игры

Подвижные игры обеспечивают физическое развитие ребенка, улучшают координацию движений и укрепляют мышечную систему. Вот несколько примеров:

1. «Пройди полосу препятствий»: На полу раскладывают предметы, символизирующие препятствия (например, подушки, мячи), которые дети должны преодолеть различными способами (перепрыгнуть, обойти, проползти). В конце полосы препятствий устанавливается "станция здоровья", где дети получают награду за свою активность.

2. «Веселый фитнес»: Педагог показывает различные физические упражнения, а дети повторяют их за ним. Упражнения сопровождаются веселой музыкой и стихами, чтобы сделать занятие более привлекательным.

3. «Горячий картофель»

Дети стоят в кругу, передавая мяч друг другу руками. Ведущий объявляет, что теперь мяч стал горячим картофелем, и игроки начинают быстро передавать его дальше от себя. Тот, кто задержал мяч дольше всех, выбывает из круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель.

Ролевые игры

Ролевые игры позволяют детям погружаться в вымышленные ситуации, развивать социальные навыки и эмпатию.

1. «Больница»: Один из детей выступает в роли доктора, который лечит пациентов (других детей). Это помогает осознать важность заботы о своем здоровье и следовать рекомендациям врачей.

2. «Магазин здорового питания»: Дети разыгрывают сценки покупки полезных продуктов в магазине. Это учит детей делать правильный выбор в пользу здоровой пищи.

3. «Домашний режим дня»: Дети показывают, как правильно организовать свой день, чередуя отдых, учебу и активные занятия. Игра помогает сформировать понимание важности режима дня.

Творческие игры

Творчество стимулирует воображение и креативность у детей. Вот несколько идей для творческих игр:

1. «Рисуем здоровье»: Дети рисуют картины, отражающие их представление о здоровом образе жизни. Например, они могут нарисовать фрукты, овощи, спортивные занятия или гигиенические процедуры.

2. «Коллаж здоровья»: Дети собирают вырезки из журналов и газет, создавая коллаж на тему здорового образа жизни. Это помогает закрепить знание о составляющих здорового поведения.

3. «Театр здоровья»: Дети ставят небольшие спектакли, показывающие, как важно заботиться о своем теле и поддерживать здоровье. Спектакли могут быть основаны на сказочных сюжетах или реальных ситуациях.

Пальчиковая гимнастика

Служит основой для развития мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию.

1. Кулачок

Этот пальчик — маленький (*загибаем мизинец*),
Этот пальчик — слабенький (*загибаем безымянный палец*),
Этот пальчик — длинненький (*загибаем средний палец*),
Этот пальчик — сильненький (*загибаем указательный палец*),
Этот пальчик — толстячок (*загибаем большой палец*),
Ну а вместе — кулачок!

2. Тесто

Тесто мы месили (ритмично сжимаем ладони),
Мы пирог лепили (соединяем ладони, как будто лепим шарик из теста).
Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп (хлопаем в ладоши) —
Слепим мы большой пирог (разводим руки в стороны).

3. В школу

В школу осенью пойду,
Там друзей себе найду («шагаем» пальцами по столу).
Научусь писать, читать,
Быстро, правильно считать (загибаем пальцы на обеих руках).
Я таким ученым буду!
Но свой садик не забуду (*грозим указательным пальцем*).

Использование игровых методик в образовательном процессе является высокоэффективным средством формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни. Игра позволяет интегрировать теоретическое знание с практическим опытом, делая процесс обучения увлекательным и доступным для восприятия детьми. Дидактические, подвижные, ролевые и творческие игры способствуют всестороннему развитию ребенка, помогая ему осознавать важность здорового образа жизни и вырабатывать соответствующие привычки.

Литвинова, О. М. Система физического воспитания в ДОУ / О. М. Литвинова. — Волгоград : Учитель, 2007.

Сивцова, А. М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А. М. Сивцова // Методист. — 2007. — № 2.

Тонева, И. И. Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников / И. И. Тонева // Дополнительное образование и воспитание. – 2024. – № 7. – С. 3–4. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38074158>.

Ханова, Т. Г. Воспитание культуры здоровья детей дошкольного возраста: некоторые подходы / Т. Г. Ханова, К. К. Паршина, Т. Ю. Биткина // CyberLeninka. – 2023. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-kultury-zdorovya-detey-doshkolnogo-vozrasta-nekotorye-podhody>.

Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе: Методическое пособие/ М.Г. Ермолаева. – 2-е изд., доп. – СПб.: СПб АППО, 2005.