

Государственное учреждение образования «Сновский детский сад»

**Формирование у дошкольников представлений о сохранении
своего здоровья посредством игровой деятельности
(консультация для родителей)**

Апанович О.В.,
педагог-психолог,
первая квалификационная
категория

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека становится все более острой, требующая серьезного педагогического осмысления и решения. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни является актуальной в современном обществе.

Именно поэтому, одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.

Дошкольный возраст, по утверждению специалистов, является важным и ответственным периодом в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Воспитать у дошкольников осознанное отношение к здоровью – задача не из легких. Как и каким образом способствовать формированию культуры здорового образа жизни ребенка и когда начинать эту деятельность?

Нужна ежедневная работа, проводимая в различных формах обучения и воспитания. Сохранению здоровья надо учить ребенка так же, как обучать счету, письму, чтению. Именно до семи лет ребенок проходит огромный путь развития. Этот возраст – самый благоприятный для выработки правильных привычек. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях учреждения дошкольного образования осуществляется через занятия, через режимные моменты, игру, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Именно поэтому в детском саду и дома следует воспитывать у ребенка:

- привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;
- основы культурно-гигиенических навыков;
- элементов самоконтроля во время разнообразной деятельности;
- понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;
- использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Так, как в детском возрасте игра является основным видом деятельности, можно использовать сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, игры-тренинги, игры-забавы, подвижные игры, пальчиковые игры. Использование игры как формы организации обучения и воспитания, сознательное облачение процесса обучения в форму игры известно на протяжении многих веков.

Игра - это первая школа воспитания общественного поведения. На основе взаимоотношений со сверстниками формируются чувства, привычки, умение действовать совместно и целенаправленно, понимание личных и общих интересов; развивает чувство содружества, подчинения и равенства. Формирования и развития этих качеств можно достигнуть лишь при правильном руководстве детскими играми.

В игре созданы условия не только для воспитания, но и для самовоспитания. Переход от воспитания к самовоспитанию и сознательной работе над своей волей, характером, к выработке положительных привычек и приобретению необходимых умений происходит естественно и незаметно. Ни в какой другой деятельности ребенок не проявляет столько настойчивости, целеустремленности, неутомимости, как в игровой.

В игре ребенок не только обучается, но и развивается. Игры обучающие, которые предусматривают присутствие взрослого. Он создает правила и координирует работу детей до достижения ими результата. Используются эти игры с целью обучения, развития, воспитания. К данной группе можно отнести игры-развлечения, игры-драматизации, музыкальные, дидактические, подвижные игры. От игры обучающего типа можно плавно перенаправлять деятельность ребенка на этап обучения. Эти виды игровой деятельности обобщают ее, в них можно выделить еще много подвидов с разным сценарием и различными целями.

Игровая деятельность детей основана на знаниях, умениях и навыках, приобретенных детьми в прошлом. Педагогу надо стараться увидеть мир глазами ребенка, понять, что он знает, и в соответствии с этим побуждать ребёнка через игру преодолевать свою

неосведомлённость или неумение. «От взрослых требуется такое поведение, которое помогает детям почувствовать себя осведомлёнными и уверенными в своей способности преодолевать трудности».

Для детей характерны эмоциональное переживание, образное мышление, умение интуитивно схватывать смысл ситуации.

Учитывается в работе и принцип здоровьесберегающей системы в триедином представлении о здоровье ребёнка, т.е. не только о физическом, но и духовно-нравственном. Для укрепления эмоционального здоровья детей используются психогимнастика, сказкотерапия, игры с водой и песком, игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо насыщать предметно-развивающую среду, в которой должны быть спортивные принадлежности и атрибуты, развивающие игры, символика, терминология, ритуалы и обычаи валеологического характера. Это ведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Тщательно продуманная развивающая среда ДОО сама побуждает детей к исследованию, активности, проявлению инициативы и творчества.

Главными воспитателями ребёнка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребёнка, какое внимание уделяют родители здоровью ребёнка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребёнка, к которому его приучают в ДОО, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребёнка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в :

- формировании у родителей здорового образа жизни как ценности,
- в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в учреждении дошкольного образования,
- информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка,
- привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей,

решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

Используемые источники:

1. Ветрова, В.В. Уроки психологического здоровья. Методическое пособие по развитию дошкольника / В.В. Ветрова. – М.:ТЦ Сфера, 2011
2. https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/11/15/statya_goroshchenko_1.i.doc
3. <https://www.referat911.ru/Pedagogika/formirovanie-u-doshkolnikov-predstavlenij-o-sohranении/175420-2271440-place1.html>