ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ПРАКТИК В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Катькалова Татьяна Вячеславовна,
воспитатель муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №198 Центрального района Волгограда».
dou198@yandex.ru

Аннотация. В статье анализируется роль игры, в которой ребёнок получает полноценное, многофункциональное развитие: физическое, психическое, умственное. Поэтому важно вызвать интерес к играм у детей дошкольного возраста. Автором предлагаются игровые практики, направленные на формирование у ребенка основ здорового образа жизни.

Ключевые слова. дошкольный возраст; здоровый образ жизни; игровые практики

Дошкольный возраст, по мнению многих специалистов, является важным периодом в заложении фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит формирование первых представлений о здоровье и здоровом образе жизни, поэтому так необходимо способствовать воспитанию у детей данного возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из значимых и приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым не только физически, но и интеллектуально, духовно. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо [1]. Педагоги в детском саду должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Данное направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка. Вспомним слова Януша Корчака: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…Нет детям совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только они не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься». Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни.

Для выполнения данной задачи, как показал опыт работы в рамках инновационной деятельности, являются игровые практики детей.

Единственный путь обучения, который доступен детям младшего дошкольного возраста – это игра. Игровые практики являются естественным и необходимым спутником в жизни ребенка; именно с их помощью создаются условия для всестороннего развития ребенка.

Общее значение игр для детей переоценить просто невозможно. Не зря Эльконин Д.Б. называет игру «королевой детства», ведь при умелом

использовании она может стать незаменимым помощником взрослого в развитии ребенка [5]. Именно в игре ребёнок получает полноценное, многофункциональное развитие: физическое, трудовое, психическое, умственное. Поэтому так важно вызвать интерес к играм у детей дошкольного возраста и сделать игры неотъемлемой частью повседневной жизни.

Детские игры отличаются большим разнообразием: подвижные, строительные, творческие, дидактические, игры – драматизации, сюжетно-ролевые игры, пальчиковые игры.

Подвижные игры развивают детей физически и эмоционально дают заряд бодрости и являются методом познания самого себя, формируют привычку к здоровому образу жизни.

Дидактическая игра является одним из эффективных средств обучения, которая вызывает положительное отношение к выполняемой работе. Дидактические игры не случайно занимают достойное место среди методов обучения и воспитания. Цель игры – обогатить чувственный опыт ребенка, развивать умственные способности. Принципы: доступность, соответствие возрастным особенностям. В работе с детьми младшего возраста основным содержанием дидактических игр является усвоение ребенком культурно-гигиенических навыков, культуры поведения. Это такие игры «Уложим куклу спать», «Завтрак куклы», «Оденем куклу на прогулку», «Разденем куклу после прогулки», «Мои помощники [2] и т.д.

Правила здорового образа жизни просты и легко выполнимы. Однако чтобы они стали привычкой для каждого ребенка необходимо обучать и закреплять их ежедневно. Очень важно научить сначала ребенка правильно мыть руки, затем приучать мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, пользования туалетом и по мере загрязнения; пользоваться предметами индивидуальной гигиены, соблюдать гигиену полости рта и одежды, а также помещения. Для этого на начальном этапе используем наглядный материал (иллюстрации: «Дети моют руки», «Мама моет дочку», «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная» и т.д.), художественную литературу («Водичка-водичка», «Ладушки-ладушки», К.Чуковский «Мойдодыр»; и т.д.).

Затем объясняем необходимость соблюдения личной гигиены (беседы: «Чистота залог здоровья», «Почему надо правильно сидеть во время приема пищи», «Для чего нужно тело», «Мои руки», «Кто у нас опрятный самый?» и т.д.)

Приобретенные навыки личной гигиены закрепляются в повседневной жизни, и путем проведения игровых ситуаций («Как мама учила Мишку правильно кушать», «Как петушок разбудил утром детей», «Мишка пригласил в гости зайку и ежика»); дидактических упражнений («Туфельки поссорились-подружились», «Уложим куклу спать», «Как мы моем ладошки, и отжимаем ручки», «Научим мишку правильно умываться» и т.д.). Игровые практики позволяют с раннего детства формировать гуманное отношение к окружающему, развивать активную позицию по отношению к другим (помочь, защитить, позаботиться и т.д.). Например: постирать одежду, напоить чаем, вылечить, помочь одеться…. Из игровых ситуаций и личного опыта дети переносят сюжет в сюжетно-ролевую игру, закрепляя, положительное отношение друг к другу, привычку к здоровому образу жизни.

Пальчиковая гимнастика находит широкое применение в практической работе воспитателя. Она служит основой развития мелкой моторики. В основном проводятся утром, на занятиях и в вечерние часы. Пальчиковые игры- это когда

пальчики выполняют различные действия в соответствии с текстом. Ребенок при этом не только развивается, но и получает удовольствие. С детьми можно проводить такие упражнения как катание массажного мячика, деревянных палочек между ладошками, шариков. Собирать пирамидки, пуговицы, перекладывать бусинки, пластмассовые пробки, фасоль горох и т д. Массаж кисти, пальчиков влияет на поддержание здоровья детей, способствует укреплению иммунной системы, благотворно действует на эмоциональное состояние ребенка («Стирка», «По водицу», «Опасное купание» и т.д.) [3,4].

Таким образом, игровые практики выступают важным условием формирования у детей привычки к здоровому образу жизни. В младшем дошкольном возрасте навыки ЗОЖ лучше усваиваются детьми в играх, в свою очередь педагог должен приложить усилия, чтобы эти игры были интересны, доступны, увлекательны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество. И делать это надо педагогически тонко, ненавязчиво.

Ссылки на источники

1. Каренова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Издательство: «Учитель», 2009 г.
2. Смирнова Т. Собираем куклу на прогулку. // Дошкольное образование. - 2008-№10.
3. Смирнова Е.А. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. – Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2013.
4. Ткаченко Т.А. Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков. – М.: Эксмо, 2014. – 48с.
5. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Педагогика, 1978.

USE OF PLAY PRACTICES FOR SHAPING THE HEALTHY LIFESTYLES OF PRESCHOOLERS

Katkalova Tatyana,
Yducator at Volgograd kindergarten No. 198.
dou198@yandex.ru

Abstracts. The article analyses the role of games in which the child receives a full, feature-rich development: physical, mental, mental. Therefore, it is important to arouse interest to games in preschool children. The author offers gaming practices, aimed at the formation of the child the basics of a healthy lifestyle.

Keywords. Pre-school age, healthy lifestyle, game, gaming practices.