

*Панфилова Елена Ивановна,
старший воспитатель,
МБДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 24",
г. Биробиджане*

ИГРА КАК ФОРМА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ДОУ

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру. Надо учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребёнка с детства бережно относиться к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Охрана здоровья детей является важнейшей социальной задачей, так как состояние здоровья подрастающего поколения определяет будущее нашего общества. Поэтому на сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем, и наука о здоровье валеология - стала интенсивно развиваться.

Невозможно оздоравливать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно - развивающей среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, которую мы предлагаем через организацию валеологических уголков и центров, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через схемы и

рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом. Так же предлагаем детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно - ролевой игры представлены все атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

Многолетний опыт работы показал, что недостаточно создать благоприятные условия для развития здорового ребёнка, необходимо ещё и сформировать элементарные знания о своём организме, осознанное ведение здорового образа жизни. Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, валеологические тесты и задачи, Так же предлагаем детям ряд валеологических игр, способствующих приобщению детей к здоровому образу жизни.

Цикл валеологических игр, направленных на формирование здорового образа жизни у дошкольников.

Игра – любимый вид деятельности дошкольников, на моих занятиях многие игры несут в себе валеологическую направленность. Разработанные на основе музыкальных и подвижных игр, они носят интегрированный характер и способствуют закреплению валеологических представлений, формированию мотивации здорового образа жизни.

Игра «Витамины»

Мы сегодня не Кирюшки,	дети
Не Егорки, не Андрюшки,	идут по кругу
Не Маринки, не Иринки	
Мы сегодня – витаминки.	

А, В, С.	
Рост все выше, зорче глазки,	танцуют
Угадайте без подсказки.	А
Ешь его и нет проблемы,	танцуют
В норме сердце, мышцы, нервы.	В
Не болеть, не простужаться	танцуют
<i>И от гриппа защищаться</i>	С

Игра «Кот и мыши»

Мы здоровые мышата - 1, 2, 3

Как мы любим умываться, посмотри.

Моем мордочку и уши, вытираем их посуше.

Мы и лапки моем тоже. Чистота всего дороже.

Лучше мы ушами слышим, кот крадется тише, тише.

Тише, мыши, не шуршим – от Мурлыки убежим.

«Где живет витаминка?»

Дидактическая задача: знакомить детей с видами витаминов и их источник

Игровые правила: Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

Игровые действия: выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта

Ход игры: Воспитатель предлагает детям разделить на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку

«Что любит сердце?»

Дидактическая задача: прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца

Игровые правила: Нужно называть вид продукта или вид деятельности полезный для сердца. Игровые действия: называние слов и соединение частей сердца в целое.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям называть виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово - это часть сердца. Постепенно по мере названия детьми слов получается целое сердце. Количество игроков 8-10 человек. Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра

«Утро начинается...»

Дидактическая задача: приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

Игровые правила: Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

Игровые действия: выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо

проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться. Количество игроков 8-10 человек (Рис. 3).

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

«Часы здоровья»

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

Игровые правила: Нужно прокрутить стрелки на "часах здоровья" и определить полезность или вредность изображения.

Ход игры:

1 вариант. Воспитатель предлагает детям по очереди прокручивать стрелки на "часах здоровья", при этом периодически говорит: "Стоп". Игрок останавливает стрелку на "часах здоровья", рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке. Количество игроков 8-10 человек.

2 вариант. Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок. Например, во время занятия - не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор;

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

«Дерево здоровья»

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания.

Игровые правила: Нужно распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям.

Игровые действия: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям разделить на две команды, выбрав для себя дерево "здоровья" или дерево "нездоровья" и включает легкую музыку. Пока играет музыка, дети развешивают листочки с картинками по соответствующим деревьям. Как музыка остановилась, воспитатель подводит итоги выполнения задания. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

«Здоровье с комнатными растениями»

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о комнатных растениях, их названиях и полезных свойствах.

Игровые правила: Нужно выбрать из ряда картинок картинку с изображением комнатных растений, назвать их и перечислить его полезные свойства.

Игровые действия: называние растения и определение его полезности.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям выбирать по очереди перевернутые картинки. Рассмотрев изображение на картинке ребенку необходимо назвать комнатное растение и перечислить его полезные свойства. Выполнив задание, ребенок получает фишку. Выиграл тот, у кого больше фишек. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

«Будь здоров»

Дидактическая задача: формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знания у детей о полезных продуктах и видах деятельности.

Игровые правила: Нужно выбрать по очереди картинку с изображением продукта питания и вида деятельности и соотнести их между собой.

Игровые действия: соотнесение продукта питания с видом деятельности.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям выбрать, например, картинку с изображением моркови и спортсмена и соотнести их между собой: спортсмен для питания выбирает полезные овощи и т.д. Количество игроков 8-10 человек. Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

«Здоровье и цвет»

Дидактическая задача: учить создавать определенный настрой на определенный вид деятельности с помощью цвета.

Игровые правила: Нужно соотносить определенный цвет с определенным видом деятельности.

Игровые действия: соотнесение цвета с соответствующим видом деятельности.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям выбрать цвет и соотнести с соответствующим видом деятельности: красный - возбуждающий, энергетический (занятия, экзамен, спорт);

желтый - при напряженной работе глаз (пишут, рисуют, читают);

синий, голубой - при напряженных физических нагрузках (отдых после физических нагрузок); Фиолетовый - ускоряет процессы регенерации (быстрое заживление после болезни); Оранжевый - для преодоления вялости (поют, танцуют); Зеленый - для создания положительного эмоционального фона (спальня, отдых). Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

«Ежики»

Дидактическая задача: развивать мелкую моторику пальцев рук, внимание, дикцию, нормализация дыхания.

Игровые правила: повторять движения за ведущим и по содержанию стиха.

Игровые действия: соотнесение движения с содержанием стихотворения, нормализация дыхания

Ход игры:

«Прибежали, прибежали ежики, ежики.

Наточили, наточили ножики, ножики.

Прискакали, прискакали зайчики, зайчики.

Ну-ка дружно, ну-ка вместе, девочки - мальчики!"» (Дети!).