

Светлана УСС,
заведующая,
дошкольный центр развития ребёнка
№ 2 г. Дятлово Гродненской области

ВАЛЕОЛОГИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

ПРОБЛЕМА охраны жизни и укрепления здоровья детей была и остаётся приоритетной. Здоровьесберегающее направление процесса обучения и воспитания обеспечивает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

Валеология — интегративная наука о формировании, сохранении, укреплении и реабилитации здоровья, о факторах, его определяющих и разрушающих. Впервые о необходимости привития валеологической культуры или культуры здоровья человеку и её сущности заявил врач-микробиолог И.И. Мечников. Он считал: самое главное — научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, действующего собственному здоровью и отказу от всего вредного. Представляется значимым, как указывают Л.Н. Лагуткина, М.Л. Лазарев, Т.Л. Розанова, Л.В. Симошина, начинать воспитание валеологической культуры уже с дошкольного детства, в условиях учреждения дошкольного образования.

Для того чтобы у детей и их родителей выработать валеологическое мышление, направленное на укрепление и сохранение здоровья, необходимо владеть современными знаниями о культуре здоровья.

Валеологическое образование — система знаний о здоровье, здоровом образе жизни, факторах его образующих и разрушающих.

Валеологическое воспитание — воздействие на психическую сферу детей с помощью валеолого-педагогических методов.

В системе валеологического образования важное значение имеет мотивация, т.е. выработка у

детей дошкольного возраста и их родителей интереса к здоровосозиданию. В ходе деятельности необходимо ставить перед детьми и родителями следующие мотивы: *познавательный* — изучение организма человека и составляющих его здоровья; *эстетический* — сохранение красивой осанки, хорошего зрения, хорошего самочувствия и настроения; *социальный* — активное участие в жизни и совместной деятельности со сверстниками и взрослыми; *гуманистический* — проявление сочувствия и понимания к близким людям, проявление заботы о состоянии своего здоровья, здоровье ребёнка в детском саду и дома.

В образовательном процессе с детьми дошкольного возраста эффективно использовать валеологические подходы:

- эмоциональный настрой воспитанников на деятельность;
- благоприятный тон педагога;
- умение педагога заинтересовать, занять, увлечь детей; снимать неприятные психологические ощущения; формировать уверенность ребёнка в себе, повышать его самооценку; поощрять детей;
- преобладание эмоционально-позитивных качеств педагога: вежливость, заботливость, оптимизм, сдержанность и т.д.;
- осуществление индивидуально-дифференцированного и личностно-ориентированного подходов к детям.

В практике своей работы любой вид деятельности, преимущественно игру, направляем, прежде всего, на формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни не только на уровне со-

знания, но и через реальные действия и поступки. Активно включаем детей в игровую модель познавательного развития, которая содействует активизации поисковых действий и творческого представления, формированию багажа энциклопедических знаний, жизненно важных ориентиров. Игровая модель познавательного развития Г.А. Никашиной включает художественно-познавательные, логические, социально-адаптационные игры, минутки познания и любования, что обновляет деятельность детей через насыщение её разнообразными проблемно-игровыми и поисковыми ситуациями. Игры-дизайны, звукоречевые игры-фантазии направлены на познание детьми красоты и гармонии окружающей среды. Игры-экспериментирования, игры-моделирования включают детей в поиск средств и способов решения проблемно-игровых ситуаций посредством ориентировочно-исследовательских и ассоциативных действий в условиях игрового экспериментирования и художественного моделирования. Логические игры, вариативные игры-фантазии, социально-адаптационные игры ориентированы на систематизацию приобретённых представлений и направлены на творческое и практическое применение детьми познавательного опыта в разных игровых ситуациях.

Формы поведения, которым подражает ребёнок, определяются влиянием окружающих его взрослых. Поэтому роль родителей, педагогов, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является приоритетной.

Важным показателем сформированности ценностного отношения к здоровью выступает реальное поведение ребёнка в виде проявления определённых чувств, переживаний, положительных реакций как в группе сверстников, так и в семье. Обеспечить формирование здорового поведения у детей можно с помощью системы работы, где занятия выступают важной, но

не основной частью, дополняя, конкретизируя игровую деятельность, что позволяет обеспечить интегрированный подход к решению задач образовательного компонента «Здоровье и личная гигиена» образовательной области «Ребёнок и общество» учебной программы дошкольного образования.

Вашему вниманию предлагаются тематические игры-ориен-

тации, игры-моделирования, игры-стратегии, социально-адаптационные игры направленные на расширение и закрепление представлений детей о здоровье, гигиенических навыках, правилах безопасности (на основе практических разработок Г.А. Никашиной), мероприятие с родителями в клубе «Витаминка».

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОЙ МОДЕЛИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

1. ИГРЫ-ОРИЕНТАЦИИ.

Направлены на формирование у детей дошкольного возраста умения ориентироваться в общественных явлениях и объектах окружающей среды на основе игровых действий в конкретной ситуации.

«Ай угощает друзей» (магазин продовольственных товаров).

Цель: формирование стремления к реализации условной игровой цели, развитие у детей способности к правильной ориентации в процессе выбора продуктов.

Игровая среда: звуковая фонограмма с пением героя, схема магазина, иллюстрации с изображением продуктов питания либо отделы супермаркета на экране.

Информационный блок: гостеприимство, приятные хлопоты, магазин продовольственных товаров, классификация продуктов питания: молочные, мясные, рыбные, мучные; продукты растительного и животного происхождения.

Проектирование воображаемой ситуации: однажды Ай пригласил в гости друзей. Ему необходимо приготовить праздничный ужин, а продуктов дома недостаточно. Он решил отправиться за покупками в магазин.

По дороге Ай напевал свою любимую песенку: «Ля, ля, ля, ...». Войдя в магазин, он увидел большие полки с аккуратно выложенными продуктами: овощами, фруктами, хлебобулочными изделиями, выпечкой, напитками, консервированными продуктами и крупами. Пройдя дальше, Ай заметил рыбный и мясной отделы, наполненные свежей продукцией, а молочный отдел особенно привлек внимание нашего посетителя.

«Ура, всё это для моих гостей!» — воскликнул Ай и стал класть в корзину всё, что ему нравилось. Гости будут довольны, но полезные ли для здоровья продукты я выбрал? Что же я из них приготовлю?».

Проблемно-поисковая ситуация: в каком магазине оказался Ай? Что из выбранных продуктов пригодится для встречи гостей? Какие продукты полезны?

Поисковая задача: что из этих продуктов можно приготовить на ужин для гостей.

«Какой витамин живёт в овощах и фруктах».

Цель: закрепление представлений о витаминах, продуктах, содержащих необходимые витамины.

Игровая среда: иллюстрации сказочных героев (Карлсон, Незнайка, Винни-Пух, Волк и др.)

предметные картинки с изображением продуктов питания, модели витаминов (разноцветные круги).

Проектирование воображаемой ситуации: однажды сказочные герои ушли из своих произведений посмотреть мир. Они путешествовали, познакомились с природой, слушали пение птиц, но вскоре путешествие перестало их радовать.

Проблемно-поисковая ситуация: что помешало героям дальше путешествовать?

Поисковая задача: помочь героям найти необходимые продукты, чтобы стать здоровыми.

«Растения, которые лечат».

Цель: развитие у детей умения ориентироваться в объектах окружающей действительности, применять свои знания в жизни, умение оказать первую помощь.

Игровая среда: звуковой дизайн («Вальс цветов» П.И. Чайковского), гербарий лекарственных растений, предметные карточки.

Проектирование воображаемой ситуации: на территории учреждения дошкольного образования выросли различные растения, дети, рассматривали их, спрашивали друг у друга названия. Никто не мог ответить, что

это за растения, кто их посадил, откуда они взялись. И вот однажды мальчик упал и поранил ногу, пришла бабушка, посмотрела рану, промыла её и приложила лист какого-то растения.

Проблемно-поисковая ситуация: что это за растение, как оно поможет мальчику?

Поисковая задача: определить названия лекарственных растений, их целебные свойства, меры предосторожности.

2. ИГРЫ-МОДЕЛИРОВАНИЯ.

Содействуют развитию у ребёнка способности к ориентации в процессе моделирования путей перемещения предмета во времени и пространстве.

«Приключения Мухи-Цокотухи».

Цель: содействие ориентационному моделированию в построении поэтапного выполнения действий по приготовлению лекарственного отвара; формирование необходимых умений во избежание опасной для здоровья ситуации.

Игровая среда: звуковой дизайн (фонограмма с музыкой задорного характера), картина-схема с изображением лекарственных растений; модели деятельности по приготовлению отвара на каждого участника, стрелочки (счётные палочки); сосуд для приготовления отвара, чашки по числу участников.

Проектирование воображаемой ситуации: в царстве насекомых жила наша гостья Муха-Цокотуха, веселилась, перелетая с места на место. Любила играть, радовалась встрече с друзьями, знала все цветы, растущие неподалёку. Услыхала она, что растения бывают лекарственные, которые помогают быть здоровым. Решила она отправиться в путешествие в Страну лекарственных растений. «Что же это за страна? Далеко ли она от моего уютного дома в оконной щели? Что за чудо-растения там можно встретить? Кто и когда их собирает? Как приготовить полезные для здоровья отвары?» — задумчиво рассуждала Муха-Цокотуха.

Проблемно-поисковая ситуация: что представляет собой Страна лекарственных растений? Как приготовить полезные отвары, настои?

Поисковая задача: сориентироваться во внешних особенностях лекарственных растений, определить последовательность приготовления отвара из шиповника и его пользу.

«Крош в аптеке».

Цель: совершенствование представлений воспитанников о культуре и особенностях поведения в общественном месте — аптеке, создание ситуации, направленной на построение ориентировочной модели поведения человека (взрослого, ребёнка), посещающего аптеку.

Игровая среда: модели-карточки правил поведения, музыкальное сопровождение загадочного характера.

Проектирование воображаемой ситуации: однажды зайчонок по имени Крош гулял по улицам города. Он с интересом рассматривал движущийся по дороге транспорт, идущих прохожих, высокие здания, многоэтажные дома, деревья и кусты, растущие в парке. Вдруг Крош увидел на одном из зданий интересный символ — крестик зелёного цвета, который светился и притягивал взгляд. «Что это? Что там находится? — удивился Крош, — Я хочу сюда пойти и посмотреть, что же здесь происходит?».

Мальш открыл большую белую дверь и ощутил неизвестный ранее аромат. Он увидел стеклянные витрины с маленькими коробочками, баночками и тюбиками. За витриной ходили люди в белых халатах, которые брали эти предметы и за деньги отдавали покупателям.

«Что здесь происходит? Куда я пришёл?» — Крош начал кружиться, смеяться, подбегать к витринам и трогать их руками.

Проблемно-поисковая ситуация: где же оказался Крош? Каково назначение аптеки для людей?

Поисковая задача: какое было поведение Кроша в аптеке, назвать правила поведения в аптеке.

«Службы охраны здоровья человека».

Цель: формирование представлений о том, что человек в некоторых жизненных ситуациях подвергается опасностям, в связи с этим необходимо обращаться за помощью в экстренные службы (101, 102, 103, 104); создание модели правильного информирования представителей службы об опасности.

Игровая среда: сюжетные карточки, модели поведения человека, игрушечный телефон, театральные костюмы для обыгрывания ситуаций.

Проектирование воображаемой ситуации:

- По дороге в детский сад мы заметили пожар...
- Заболел папа...
- Чужой человек пытается открыть дверь соседа...
- Незнакомый человек приглашает сесть в машину...
- На улице человеку стало плохо...
- Дома разбился градусник...
- В квартире слышен запах газа, дыма...
- На перекрёстке не работает светофор...
- Во дворе бегают бродячая собака...
- Подошёл маленький котёнок...
- Во дворе стоит большой подозрительный пакет...
- Участок дороги закрыли на ремонт...
- Друзья предлагают быстро перебежать дорогу...
- Укусила пчела...
- Наступил на острый предмет...
- Поранил руку...
- Нашёл опасный предмет...

Проблемно-поисковая ситуация: как поступить в этих ситуациях?

Поисковая задача: определить модель объяснения информации о случившейся опасности.

3. ИГРЫ-СТРАТЕГИИ.

Направлены на формирование у детей дошкольного возраста разнообразных способов действий, необходимых для решения конкретной ситуации на основе личного опыта.

«Наша прогулка».

Цель: стимулирование мыслительной активности, способности создавать вариативные способы выхода из практической ситуации (создание кратчайшего маршрута).

Игровая среда: звуковой дизайн, имитирующий всевозможные препятствия (шум реки, метель, движение транспорта и т.д.); игровое поле; индивидуальные карты-схемы, условные мерки; карты-символы; бумага, цветные карандаши.

Проектирование воображаемой ситуации: Давайте представим, что мы с вами пошли на экскурсию в парк. Нам было там очень интересно, весело. Время шло, и оказалось, что мы опаздываем на обед.

Проблемно-поисковая ситуация: что же делать?

Поисковая задача: определить кратчайший путь из парка в детский сад.

«Окажи помощь другу».

Цель: закрепление правил, необходимых для оказания первой помощи.

Игровая среда: модели оказания первой помощи в различных ситуациях (укус, рана, солнечный удар и др.).

Проектирование воображаемой ситуации: как-то раз на прогулке Даша вместе с ребятами играла в песочнице. Никита, вставая, нечаянно обсыпал сидящих рядом ребят песком. Песчинка попала в глаз девочке... Могут быть другие варианты: упала, перегрелась на солнышке, поцарапала палец и т.д.

Проблемно-поисковая ситуация: как помочь девочке?

Поисковая задача: определить последовательность действий по оказанию первой помощи.

«Опасный предметный мир».

Цель: стимулирование мыслительной активности, способности определять логические действия по оказанию помощи и решению ситуации в виде наглядной схемы последовательного выполнения действий.

Игровая среда: игровое поле, индивидуальные карты игрового поля по количеству детей.

Проектирование воображаемой ситуации: ребята пришли в гости к своему другу Егору, папа которого слесарь. В коридоре на табурете стоял интересный предмет — саквояж с инструментами. «Что это?» — спросили ребята. «Это рабочие инструменты моего папы, но их нельзя трогать», — ответил гордо малыш. «Покажи, покажи, папа не узнает!» — попросили ребята. «Ладно, — согласился Егор, — но это тяжёлые инструменты». Ребята не смогли поднять саквояж, и он упал на ногу Егору. «Ой!» — закричал мальчик...

Проблемно-поисковая ситуация: что же делать? Как помочь Егору?

Поисковая задача: определить правила поведения в данной ситуации.

4. СОЦИАЛЬНО-АДАПТАЦИОННЫЕ ИГРЫ.

Направлены на обогащение социального опыта детей путём развития способности к позитивной ориентации в отношениях между человеком и окружающим миром, а также формирование основ здорового, адекватного поведения в обществе.

«Чудо-гребешок».

Цель: совершенствование навыков пользования средствами личной гигиены — расчёской; формирование основ здорового образа жизни.

Игровая среда: расчёски разной формы, куклы; музыкальное сопровождение.

Проектирование воображаемой ситуации: девочка Маша просыпалась утром, не причёсываясь, бежала к своим игрушкам. Играла с ними и на просьбы мамы причёсаться не реагировала. Но вот однажды она прибежала в комнату с игрушками и не смогла найти свои любимые куклы. «Ау! Где вы?» — закричала она. Но никто ей не ответил...

Проблемно-поисковая ситуация: почему игрушки пропали?

Поисковая задача: найти выход из создавшейся ситуации, определить правила ухода за волосами (за короткими, за длинными).

«Оля обедает...».

Цель: побуждение воспитанников к оцениванию поступков сверстников, стимулирование позитивного отношения к приёму пищи и культуре пользования столовыми приборами; воспитание аккуратности и знания последовательности действий в подготовке и приёме пищи.

Игровая среда: сервированный стол, кукла.

Проектирование воображаемой ситуации: Олю мама позвала обедать. Девочка прибежала, села за стол и улыбнулась маме. «Я проголодалась», — сказала она. «Но ты ещё не вымыла руки!» — возмутилась мама. Девочка неохотно встала и пошла мыть руки. Затем села на своё место и стала кушать, огорчённо поглядывая на сидевшую за столом маму. «Приятного аппетита», — произнесла тихо мама. «Спасибо, мамочка!» — улыбнулась Оля. «Доченька, возьми правильно ложку!» — попросила мама. Оля разлилась и стала капризно хныкать, качаться на стуле, стучать ложкой по столу...

Проблемно-поисковая ситуация: как успокоить Олю?

Поисковая задача: подумать и создать игровую ситуацию, способствующую разрешению конфликта, определить правила пользования столовыми приборами.

«Мир дорожных знаков».

Цель: определение способов действия человека и поведения водителя в соответствии с информационными знаками и разметкой, встречающимися на дороге в конкретной игровой ситуации.

Игровая среда: информационные дорожные знаки, схемы-модели дорог, перекрёстков; машины по количеству детей, игровые правила.

Проектирование воображаемой ситуации: щенку Тузику купили машину. Он решил пока-

таться на ней по улицам города. На первом же перекрёстке возле дома, где проживал Тузик, он заметил красивый голубой знак. Заглядевшись на него, щенок попал в дорожно-транспортное происшествие...

Проблемно-поисковая ситуация: почему произошла авария?

Поисковая задача: познакомьте героя с дорожными знаками.

«Как стать добрым?».

Цель: воспитание умения включаться в игру со сверстниками, побуждая детей к развитию игровых действий.

Игровая среда: звуковой дизайн спокойной музыки, две картины: злая (тёмная), добрая (светлая); листы бумаги, кисти, стакан с водой.

Проектирование воображаемой ситуации: ребята присели на ковёр и взяли красивые цветные кубики. Они решили строить сказочный дворец из данного материала для маленького гномика. Дети старались, принося всё новые детали, сделали пристройки к сооружению. Но тут прибежала сердитая Шу-

рочка. Она без жалости разрушила несколько этажей дворца. Дети пытались защитить свою постройку, отчаянно боролись за каждую деталь. Но скоро от дворца ничего не осталось. От бессилия, обиды и разочарования у детей потекли слёзы.

Проблемно-поисковая ситуация: почему девочка разрушила постройку?

Поисковая задача: найти выход из ситуации.

«Мои зубки».

Цель: закрепление представлений воспитанников о режиме ухода за зубами.

Игровая среда: предметные карточки, схемы ухода за зубами; часы.

Проектирование воображаемой ситуации: Буратино на день рождения подарили новую зубную щётку. Он так обрадовался подарку, что стал чистить зубы несколько раз на день. Носил с собой пасту и зубную щётку в кармане. На все просьбы окружающих он не реагировал, утверждая, что чем чаще чистить зубы, тем здоровее они будут.

Проблемно-поисковая ситуация: почему герой сказки так поступает?

Поисковая задача: определить время и способы ухода за зубами.

«Одежда».

Цель: закрепление представлений воспитанников о способах поддержания одежды в чистом виде.

Игровая среда: сюжетные карточки, схемы действий человека по уходу за одеждой; предметы одежды кукол.

Проектирование воображаемой ситуации: мне кажется, что сегодня наши куклы грустные. Они не улыбались мальчишкам, не играли с девочками. Вид у них уставший. Почему так случилось? Они во время нашего отсутствия тщательно убрали в комнате: протирали пыль, чистили окна, мыли полы, пылесосили ковры и испачкали одежду.

Проблемно-поисковая ситуация: как быть куклам?

Поисковая задача: составить план последовательных действий по уходу за предметами одежды.

МЫ И ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ

ВСТРЕЧА С РОДИТЕЛЯМИ

Задачи: обеспечить условия для свободного обсуждения проблемы сохранения здоровья; способствовать повышению культуры здоровья, ответственности родителей за состояние здоровья детей дошкольного возраста; содействовать формированию позитивного отношения к собственному здоровью, учёту и рациональному использованию здоровьесберегающих факторов.

Ведущий: воспитатель группы.

Участники: родители воспитанников, медицинская сестра, руководитель физического воспитания, педагог-психолог.

Материал и оборудование: разрезанные тексты пословиц, поговорок, философских изречений; 2 листа ватмана, маркеры;

карточки с описанием педагогических ситуаций; прозрачный мешочек; пёрышки; камешки; памятки для родителей.

Ход встречи

Участники собираются в зале, рассаживаются полукругом.

Вступление, знакомство с программой деятельности.

Напоминание цели встречи. Знакомство с программой.

Активизирующая игра: «Парное интервью».

Участникам раздаются разрезанные тексты пословиц, поговорок, философских изречений. Необходимо, прочитав их, создать пару. После этого участники присаживаются рядом и поочерёдно зачитывают свои фразы, высказывая краткий комментарий по их содержанию.

Мини-консультация «Здоровье и здоровое поведение».

Выступление медицинской сестры.

Заинтересованность людей в укреплении, сохранении и восстановлении здоровья отражается в следовании принципам здорового образа жизни, требованиям гигиенического поведения. Гигиеническое (здоровое) поведение — понятие, подразумевающее деятельность человека, направленную на созидание своего здоровья: выполнения правил личной гигиены, режима дня; гармоничные отношения между людьми; занятия физической культурой; рациональное питание; негативное отношение к табакокурению, алкоголизму. Следует согласиться с высказыванием К. Прутковка:

«Все говорят, что здоровье дороже всего, но никто этого не соблюдает». Чтобы человек остался здоровым, навыки здорового поведения нужно формировать у него с детства. Наиболее важным для здоровья дошкольников является требование к выполнению правил личной гигиены. Первый шаг в воспитании заботы о своём здоровье — обучение их навыкам ухода за кожей и зубами. Важно не только учить ребёнка мыть руки, но и объяснять, когда и почему это необходимо делать. Наиболее эффективна эстетическая мотивация (грязные руки — некрасиво) с работой над литературными произведениями К. Чуковского. Важно помнить, что дети охотнее всего делают отнюдь не то, что их заставляют делать, а то, к чему взрослые серьёзно относятся. Поэтому во время гигиенических процедур проявляйте доброжелательность и внимание к деятельности детей, старайтесь обыгрывать их. Для воспитания у ребёнка правил гигиены приучайте его к пользованию одноразовыми салфетками, отдельным полотенцем, зубной пастой и щёткой.

В Беларуси заболевания зубов наблюдаются примерно у 80—90% детей. Поэтому необходимо обеспечить их достаточным количеством кальция, содержащегося в продуктах питания. Чтобы восстановить потребность детского организма в кальции, достаточно ежедневно выпивать стакан молока или кефира и съесть хотя бы 20 г сыра. При выборе зубной щётки внимание обращать на размер головки, жёсткость щетины. Ручка щётки должна соответствовать размеру ладони ребёнка. Замена осуществляется раз в 2—3 месяца.

О питании. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непереносимое условие долгой жизни. Сократ писал: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Необходимо помнить, что дети дошкольного возраста должны питаться 4—5 раз в день с выполнением следующих условий: разнообразие, умеренность и своевременность. Заставлять есть через силу нельзя. В меню обязательны первые блюда, молочные, рыбные, творожные и овощные.

Сон. Устранить и не допустить помех для сна ребёнка в домашних

условиях — обязанность родителей. Суточная норма сна ребёнка составляет 11—12 часов. Важно обращать внимание на положение тела во время сна, длительность и протекание на протяжении дневного и ночного времени.

Сложно приобщать малыша к выполнению режима дня, но часто истоки детской неорганизованности лежат в распорядке семьи. Поэтому, родителям нужно постараться самим стать более собранными и организованными, а уже потом требовать этого от своих детей. Соблюдать режим дня малышам поможет игровая ситуация, разыгрывание действий с любимой игрушкой. Ребёнок, пытаясь руководить деятельностью игрового предмета, закрепляет навыки соблюдения распорядка дня. Чтобы малыш был здоровым, усвоил необходимые навыки здорового поведения, нужны любовь родителей, желание помочь, разумная требовательность и повседневный здоровый стиль жизни как образец для детского подражания. О здоровье нужно проявлять заботу, пока ещё не исчерпаны его природные резервы.

Включение родителей в дискуссию при решении педагогических ситуаций (работа в малых группах).

1) Мальчик не хочет мыть руки перед едой. Мама пытается объяснить ему, почему это необходимо делать: «Поешь грязными руками — заболеешь. На грязных руках микробы, которые могут попасть в организм человека и вызвать заболевание». Малыш всё ещё продолжает упрямиться. «Сынок, но твои грязные руки так некрасивы, мне неприятно видеть тебя таким грязнулей...».

Используете ли вы приведённые доводы, чтобы убедить ребёнка мыть руки? Какие из приведённых высказываний кажутся вам более действенными для мотивации выполнять гигиенические процедуры? Расскажите о методах, применяемых вами для обучения детей основным гигиеническим навыкам.

2) В субботу приехала бабушка, которая с увлечением рассказывала о своей жизни в деревне. Мама посмотрела на часы и, обратившись к пятилетнему сыну, сказала: «Пора спать, но ты всю

неделю соблюдал режим, сегодня выходной, можешь лечь немного попозже, послушай, как интересно рассказывает бабушка». Когда рассказчица окончила своё повествование и ребёнок ушёл спать, отец мальчика недовольно сказал жене: «Ты могла по-другому поощрить сына, не нарушая режима. Ведь отсутствие самодисциплины начинается с малого».

Позиция кого из родителей вам ближе? Поделитесь опытом организации режима дня в вашей семье. Продолжите фразу: «Правильно организовать режим дошкольника — это...».

3) Марк Твен писал: «Единственный способ сохранить своё здоровье — есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится».

Согласны ли вы с высказыванием М. Твена? В чём его смысл? Охарактеризуйте рацион питания вашего ребёнка. Какова взаимосвязь правильного питания, режима дня и состояния здоровья? Расскажите о своих рецептах приготовления вкусных и полезных для детского здоровья блюд.

4) Четырёхлетний Кирилл торопит маму во время сбора в детский сад: «Мамочка, быстрее, опоздаем. У нас все ходят на зарядку». Мама пытается быстрее выйти из дома, по дороге просит сынишку поторопиться, иногда — подбежать. На зарядку мальчик успевает.

Бывают ли в вашей жизни такие ситуации? Рассказываете ли вы детям о способах поддержания здоровья? Занимаются ли члены вашей семьи по утрам зарядкой, аэробикой? Какие физические упражнения выполняете с детьми? Какие подвижные и спортивные игры проводите в выходные дни?

Рекламная пауза «Минутка пробуждения».

Руководитель физического воспитания предлагает вниманию родителей ряд упражнений по организации пробуждения ребёнка в утренний отрезок времени.

- Передайте хорошее настроение своему ребёнку.

- Итак, вы проснулись, настроили свои мысли на положительные эмоции (запрограммировали

себя — день принесёт мне удачу), улынулись (передавая хорошее настроение своему ребёнку).

- Лёжа на спине, разотрите ладони, погладите руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладите живот. Вы почувствуете, как постепенно просыпается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью.

- Уберите подушку и, лёжа на спине, хорошо потянитесь. Руки вытяните вверх за голову, а ноги поочередно вперёд. Причём пятку не отрывая от постели, тяните от себя, а пальцы ног тяните к себе. В таком положении держите ноги примерно 5 сек. Затем расслабьтесь на несколько секунд, и выполняйте потягивание другой ноги. Повторите каждое упражнение 3—5 раз.

Дыхание спокойное и произвольное, через нос. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает вялость и сонливость. Использование данного комплекса подарит заряд бодрости, хорошего настроения на весь день. А ежедневный ритуал пробуждения позволит и взрослым, и детям чувствовать себя позитивно, управлять энергетикой собственного тела.

Игра «Всё для спорта».

Участники делятся на две команды (мамы, папы). Каждая получает ватман с заданием: в течение 2 мин нарисовать как можно больше спортивных атрибутов и необходимого материала для организации подвижных игр дома. Затем проводится «Прогулка по галерее». Участники знакомятся с записями, сделанными двумя командами, сравнивают количественный состав изображений. Ведущий вносит дополнения.

Игра «Мешочек чувств».

Проводит педагог-психолог.

- Как вы думаете, от кого или от чего зависит ваше настроение? А от вас оно зависит? Как можно его улучшить, изменить, подсластить?

Педагог говорит, что утром, проснувшись, мы спокойны, настроены на хороший лад, улыбаемся (она кладёт в прозрачный мешочек пёрышки). Начался обычный

день. Но у вас убежал кофе, опаздываете на работу (*педагог кладёт камушки в тот же мешочек*). Что происходит? В мешочке тяжесть, это ваша обида и злость. Мешочек потерял форму. (*Тяжёлый мешочек передаётся участниками по кругу*.) И такое же душевное состояние у вас. Обида, злость, неприятность остались у вас внутри грузом. И как с ним справиться? Один выход — выбросить! Но как? Забыть об этих мелочах, переключиться, подумать о важном, глобальном (*педагог достаёт камушки из мешочка*). Какой мешочек? Лёгкий, воздушный. И у вас будет такое же состояние. Попробуйте, получится. Мы останавливаем своё внимание на мелочах, а это того не стоит. (*Лёгкий мешочек передаётся участниками по кругу*.)

Рефлексивная деятельность «Заверши фразу».

Родители, подумав, должны закончить предложение.

- Я хочу сказать, что...
- Здоровье детей в моём представлении...
- Когда я чувствую, что могу выйти из себя...
- Значение сегодняшней встречи в том, чтобы...
- Я была удивлена тем, что...
- Не лишним будет ещё раз напомнить, что... и т.д.

Подведение итогов встречи.

Отмечается активность собравшихся, понимание значимости укрепления здоровья посредством рационального питания, гармоничного режима дня, значимости физических упражнений в сохранении здоровья детей дошкольного возраста.

Приложение

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Здоровье и гигиена детей дошкольного возраста»

1. Быть для ребёнка положительным примером в следовании навыкам здорового поведения.

2. Поощрять попытки ребёнка придерживаться режима дня, выполнения гигиенических процедур.

3. Правильно организовывать режим дня дошкольника: обеспечивать ему достаточный по продолжительности сон; предусмо-

треть регулярный приём пищи; установить время для занятости; отдыха и пребывания на свежем воздухе.

4. Использовать, в первую очередь, эстетическую мотивацию, чтобы убедить ребёнка в необходимости гигиенических процедур.

5. Заботиться о витаминизации пищи ребёнка.

6. Проверять правильность осанки. В случае необходимости обратиться за консультацией к врачу.

7. Соблюдать принцип единства требований в семье, в детском саду.

8. Идти к здоровью не рядом с малышом, а вместе с ним.

9. Обращать больше внимания на хорошее в ребёнке, чем на его ошибки, но не захваливать.

10. Воспитывать навыки валеологически здорового поведения систематически, постоянно расширяя представления ребёнка.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дедулевич, М.Н. Не пропустить миг игры: пособие для педагогов дошкольных учреждений / М.Н. Дедулевич. — Мозырь: Белый Ветер, 2002.

2. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Т.Ю. Логвина. — Мозырь: Белый Ветер, 2003.

3. Никашина, Г.А. Весь мир в игре: игровая модель познавательного развития ребёнка. В 4 ч. Ч. 1. Минуты познания / Г.А. Никашина. — Мозырь: Белый Ветер, 2005.

4. Никашина, Г.А. Весь мир в игре: игровая модель познавательного развития ребёнка. В 4 ч. Ч. 2. Исследователи Вселенной / Г.А. Никашина. — Мозырь: Белый Ветер, 2005.

5. Никашина, Г.А. Весь мир в игре: игровая модель познавательного развития ребёнка. В 4 ч. Ч. 3. Первооткрыватели красоты и тайн природы / Г.А. Никашина. — Мозырь: Белый Ветер, 2005.

6. Никашина, Г.А. Весь мир в игре: игровая модель познавательного развития ребёнка. В 4 ч. Ч. 4. Фантазёры, логики и стратеги / Г.А. Никашина. — Мозырь: Белый Ветер, 2006.

7. Шишкина, В.А. В детский сад — за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.А. Шишкина. — Минск: Зорны верасень, 2006.

8. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. — Минск: НИО, 2012.