Государственное учреждение образования

«Ясли-сад №2 г.Калинковичи»

ОПИСАНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

У ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ ПОСРЕДСТВОМ

ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР»

Кузьменко Наталья Александровна,

воспитатель дошкольного образования

8 (029) 7300606

 nataliya.kuzmenka@mail.ru

Дошкольный возраст ― самый благоприятный для выработки правильных привычек. Именно до семи лет ребенок проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Этот возраст является наиболее оптимальным для привития первичных навыков здорового образа жизни.

В инструктивно-методическом письме Министерства образования Республики Беларусь к началу 2019/2020 учебного года обозначены основные направления деятельности учреждений системы дошкольного образования. Одно из них ― это обеспечение здоровьесберегающего процесса в учреждениях дошкольного образования на основе межведомственного взаимодействия: сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников [3, с. 2].

Процветание любого государства зависит от здоровой нации. Всем известно, что дети ― это будущее нашей страны. Считается, что 50% здоровья человека зависит от его образа жизни и поведения. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Я считаю, что всё время пребывания воспитанников в учреждении дошкольного образования должно быть направлено на сохранение и укрепление их здоровья. Важно научить детей бережно относиться к своему здоровью, знать свой организм, желать быть здоровым и прикладывать к этому определенные усилия. А чтобы сохранить здоровье, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления, развивать, преумножать то, что дано самой природой.

Поскольку игра является ведущей деятельностью у детей дошкольного возраста, то начинать формирование навыков здорового образа жизни следует в игровой деятельности. Именно игра обеспечивает возможность ненавязчивого приобретения познаний, опыта умений здоровьесберегающих действий.

Наблюдая за воспитанниками своей группы, я заметила, несмотря на то, что основные культурно-гигиенические навыки у них сформированы, они не вошли в привычку. У воспитанников недостаточно сформированы представления о правилах здорового поведения, путях созидания своего здоровья и бережном, внимательном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих людей. Родители недостаточно осведомлены в вопросах использования дидактических игр для обучения детей первичным навыкам здорового образа жизни либо мало интересуются этим вопросом.

Я определила цель моей работы: формирование навыков здорового образа жизни у детей средней группы посредством дидактических игр.

Для достижения цели я поставила следующие задачи:

- изучить теоретическую и методическую литературу по данной теме;

- создать условия для формирования навыков здорового образа жизни у детей средней группы; разработать конспекты занятий, перспективное планирование с использованием дидактических игр;

- подобрать и применить на практике дидактические игры для формирования навыков здорового образа жизни;

- привлечь внимание родителей к решению данной проблемы.

Ведущая идея опыта состоит в эффективном использовании дидактических игр, способствующих формированию навыков здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

В своей работе я опираюсь на методические издания Боровской И.К., Ковалец И.В., Семиной С.В., Шишкиной В.А. и других педагогов [1,4,7,10]. Авторы считают, что одно из главных условий формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – это «профессиональная компетентность воспитателей, активизация их профессионального творчества» [10, с.4].

Семина С.В. полагает, что «педагог должен иметь навыки в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. Только в ходе совместной деятельности с детьми и сотрудничая с семьёй, педагог сможет обеспечить восхождение ребёнка к культуре здоровья» [5, с.5].

Шишкина В.А. отмечает, что «эффективной формой работы по формированию у дошкольников осознанного отношения к здоровью является игра. Широко должны использоваться дидактические игры, игровые тренинги, они могут быть включены в любой из режимных моментов». По её мнению, игра дает каждому воспитаннику возможность побывать в ситуациях, подобных жизненным, самостоятельно или с чьей-либо помощью найти правильное решение, «выработать правильный алгоритм поведения» [10 ,с.10].

Изучив методическую литературу по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через дидактические игры, я создала необходимые условия в группе. Оборудовала уголок здоровья «Румяные щёчки», в котором разместила дидактические игры разнообразные по своему содержанию, игровому материалу, игровым действиям, познавательной направленности. Разработала конспекты занятий, составила перспективное планирование работы по формированию навыков здорового образа жизни, включающие ежедневные дидактические игры (Приложение 1). Книжный уголок пополнила детскими книгами, журналами, иллюстрациями, плакатами по данной теме. Систематизировала наглядный материал по ознакомлению воспитанников с правилами здорового образа жизни.

 Оформила картотеку загадок, пословиц и поговорок по культуре поведения, соблюдению правил здорового образа жизни, личной гигиены, рациональному питанию. Этот разнообразный материал помогает воспитанникам получать представления и практические навыки валеологического характера, как сохранять и укреплять здоровье, воспитывает интерес к здоровому образу жизни.

В группе обновила и пополнила игровыми атрибутами сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека», кафе «Здоровячок», «Фитнес-центр».

Особую роль в формировании положительных качеств воспитанников, интереса и готовности к предстоящему обучению, в развитии познавательных способностей я придаю дидактической игре. Именно она дает возможность решать различные педагогические задачи в игровой форме, наиболее доступной для детей данного возраста. Я считаю, что ценность дидактических игр, как средства формирования представлений о здоровом образе жизни заключается в том, что они создаются в обучающих целях, но в то же время в них проявляется воспитательное и развивающее влияние.

Системность в работе по применению дидактических игр, по моему мнению, обеспечивает перспективное планирование. Именно такой способ работы помогает последовательно усваивать и закреплять у воспитанников представления, умения и навыки здорового образа жизни. Планируя задачи на каждый месяц, непременным условием считаю предполагать ожидаемые результаты (Приложение 2).

Применение различных методов и приёмов в работе с воспитанниками эффективно для реализации поставленных задач. Использую практические, словесные и наглядные методы и приёмы.

На занятии по образовательной области «Ребёнок и общество» по теме «Здоровые зубы – здоровью любы» использовала три дидактические игры («Выбери себе зубную щётку и пасту», «Что полезно, а что вредно?», «Можно-нельзя»). Первые две игры предполагала индивидуальные задания, третья игра направлена на закрепление темы занятия и проводила её со всей подгруппой. В результате у воспитанников были сформированы представления о правилах здорового поведения, путях сохранения своего здоровья, выполнения требований гигиены.

При составлении конспектов по валеологическому воспитанию эффективным способом воздействия на воспитанников является сочетание дидактической игры и художественного слова. По моему мнению, это активизирует детскую память, внимание, представления и воображения.

Активно включаю в работу чтение художественных произведений «Дядя Степа», «Овощи» С. Михалкова; «Зіма», «На рэчцы зімою» Я. Коласа; «Ай! Не буду! Не хачу!» Р. Барадуліна; «Врун» Д. Хармса; «Федорино горе» К.И. Чуковского. В них обращаю внимание детей на ценность здоровья.

Загадки, пословицы, поговорки о здоровом образе жизни помогают в непринуждённой форме дать воспитанникам новую информацию о здоровье и закрепляют ранее полученные представления. Художественное слово помогает мне организовать их, заинтересовать их выбранной темой.

В содержании дидактических игр использую стихи и стихотворные строки, сказочные игровые сюжеты и персонажи (Доктор Айболит, Простуда, Мойдодыр, Неболейка, Неряха, Чистюля). Такой подход в организации дидактических игр помогает заинтересовать воспитанников игрой, а её содержание сделать легко доступным, ярким, насыщенным.

 Для поддержания психологического здоровья воспитанников и их эмоционального благополучия, душевного комфорта я провожу дидактические игры в сочетании с музыкой. Воздействие музыки многообразно, с её помощью я поднимаю настроение воспитанников, повышаю их работоспособность. Применяю ее в начале игры для создания соответствующего ассоциативного фона, для организационного момента, а в конце игры как завершающий итоговый фрагмент.

Особое внимание в работе уделяю форме организации дидактических игр. Их я провожу по подгруппам и индивидуально, учитываю сформированность представлений у воспитанников о культуре здорового образа жизни. Для того, чтобы познания воспитанники получали с интересом и доступно, осуществлялась прямая и обратная связь между мной и воспитанниками в ходе всей игры, при проведении дидактических игр соблюдаю определённые условия: от простого к сложному, учитываю принципы последовательности и систематичности.

Организовываю дидактические игры как в специально организованной, так и нерегламентированной деятельности. В таких играх, как «Что полезно для зубов?», «Чистим зубы правильно», «Что такое хорошо и что такое плохо?», «Чудесный мешочек», «Предметы туалета», «Подбери картинки», «Мой дом» знакомлю воспитанников с правилами гигиены, формирую культурно-гигиенические навыки. Игры им интересны, т.к. каждый имеет возможность поучаствовать и выполнить какое-нибудь действие.

Дидактическая игра «Чистим зубы правильно» помогает им запомнить алгоритм чистки зубов, воспитывает самостоятельность и аккуратность. При проведении игры «Что полезно и что вредно для зубов?» я закрепляю представления о гигиене полости рта, формирую представление о том, что здоровье зубов зависит от правильного ухода и от пищи, которую мы употребляем.

В ходе проведения, например, игры «Мой день» воспитанники рассказывают о режиме дня, учатся объяснять и доказывать свою точку зрения, находят нарушения закономерностей в последовательном ряду. Игру предлагаю в трех вариантах: «Кто быстрее выложит ряд?», «Продолжи ряд», «Исправь ошибку», что позволяет постоянно менять условия, тем самым способствуя обогащению и развитию игры.

Не менее полезной считаю дидактическую игру «Найди опасные предметы», цель которой помочь воспитанникам запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья. В ходе её дети самостоятельно и с моей помощью приходят к выводам о последствиях не острожного обращения с острыми опасными предметами, их влияния и последствий для здоровья. Эту игру провожу чаще всего индивидуально или в небольших подгруппах, опираясь на опыт воспитанников. Каждый раз задания усложняю: меняю картинки-предметы. После того, как воспитанник показывает выбранный предмет, обсуждаю с ним, чем он опасен.

Игра «Путешествие в страну здоровья» позволяет закрепить у детей дошкольного возраста представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровым. Благодаря игре, они узнают, что нужно делать, когда заболеешь, чем полезны витамины, почему необходимо принимать лекарства. Как правило, организовываю ее во время прогулки по подгруппам.

Игра «Подбери пару» формирует у воспитанников навыки самообслуживания, а также способствует развитию логического мышления. Провожу её индивидуально и по подгруппам.

Хорошие результаты позволяет достичь дидактическая игра «Полезная и вредная еда». В ней применяю карточки-классификаторы зеленого и красного цвета, предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты), поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша). Воспитанникам предлагаю картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую картинку следует положить картинки с полезной едой, а под красную ― с вредной, дети сохраняют внимание, классифицируют картинки. Верное решение игровой задачи поощряю значком.

Оформила авторские дидактические игры, такие как «Убираем в доме», «Накрываем на стол», «Можно-нельзя», «Выбери себе зубную щётку и пасту», «Назови вид спорта». С их помощью я учу воспитанников бережно относиться к своему здоровью, делать правильный выбор продуктов, расширяю представления о разных видах спорта и их значимости в сохранении здоровья.

Я считаю, что значимость дидактических игр по здоровьесбережению заключается в том, что они учат воспитанников контролировать себя и свое поведение, настроение, закрепляют культурно-гигиенические навыки, заставляют задумываться об укреплении и сохранении своего здоровья.

Таким образом, дидактическая игра ― это не только источник представлений и умений, организация деятельности воспитанников, но и источник положительных эмоций, веры в свои силы, радости, которые сами по себе ускоряют кровообращение, усиливают общий тонус жизненных процессов. А это и есть для них незаменимый и неоценимый фактор укрепления здоровья.

Особое внимание уделяю работе с родителями в сфере валеологии. Работу строю на принципах партнерства, взаимопонимания и доверия, без которых наладить отношения с родителями невозможно. Понимать и доверять друг другу ― значит направить совместные действия на воспитание у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни.

Я использую такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса – это Дни здоровья по темам «Мы простуды не боимся», «За здоровый образ жизни», досуги и праздники «Папа, мама, я – здоровая семья», «Вместе к здоровью», Дни открытых дверей «Как вырастить здорового ребёнка», «Пища и здоровье», родительские встречи «Питание и здоровье», групповые консультации «Простые правила здорового образа жизни», беседы «Скажи здоровью – да», «Воспитание культурно-гигиенических навыков ребёнка». Приглашаю законных представителей на заседания круглого стола «Мы здоровье бережём», к участию в викторине «Отгадай-ка». Традиционными стали выпуски семейных рукописных и фото-газет «Здоровый образ жизни», «Наш выходной день», «Мы любим спорт». Во все перечисленные мероприятия включаю игры для взрослых «Предметы туалета», «Подбери пару», «Здоровые зубы» и другие.

 Провожу вечера дидактических игр «Волшебные игры», «Поиграй со мной», «Мир игры». Отмечу, что важную роль при проведении таких мероприятий отвожу родителям, так как именно взрослые естественным образом могут привлечь своего ребёнка к игре и руководить ею, следить за выполнением правил. Родители и дети изготовляют атрибуты к определённой игре.

 В родительском уголке веду постоянную рубрику «Играем вместе», где знакомлю родителей с разнообразными возможностями дидактических игр. Данная форма работы способствует накоплению педагогического багажа знаний дидактических игр для организации домашнего досуга, детских праздников, выходного дня.

Целенаправленная, планомерная, систематическая работа с использованием дидактических игр в области формирования навыков здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста дала свои результаты.

 Мною была подобрана и изучена методическая литература, в которой обосновывается необходимость и эффективность использования дидактических игр в работе по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

 Я оформила в группе уголок здоровья «Румяные щёчки» с разнообразными дидактическими играми, пособиями, наглядностью. Здесь собрала материал и атрибуты как для работы с воспитанниками, так и их родителями. Изготовила авторские дидактические игры, различные по своей сложности, тематической направленности. При проведении режимных моментов я активно использую дидактические игры в целях формирования навыков здорового образа жизни, применяя при этом различные формы, методы и приемы.

 Разработала перспективное планирование с использованием дидактических игр валеологической направленности, конспекты занятий с применением дидактически игр в сочетании с художественным словом и музыкой.

Результативности способствует применение эффективных форм (занятия, дни здоровья, праздники и развлечения, экскурсии и походы) и методов (дидактические игры, рассказы, беседы, заучивание стихотворений, рассматривание иллюстраций, показ, опыты). На занятиях воспитанники с удовольствием играют в игры, обсуждают различные ситуации, которые касаются норм здорового поведения. В самостоятельной игровой деятельности осознают цель игры, а также проявляют настойчивость в её достижении и положительное отношение к своему здоровью и окружающих людей.

Мои воспитанники овладели определёнными навыками здорового образа жизни: у них сформированы представления о правилах здорового поведения, путях сохранения своего здоровья, взаимосвязи природы и человека, влиянии окружающей среды на здоровье, рациональных способах выполнения процессов самообслуживания, требований гигиены, культуры поведения.

 В ходе проводимой работы у родителей повысился осознанный интерес к данному вопросу, они получили необходимые знания, в семьях сформировалась потребность в здоровом образе жизни. Они активно участвуют в совместных мероприятиях, помогают при оформлении выставок, оказывают посильную помощь в пополнении развивающей среды.

 Я считаю, что использование разнообразных по своему содержанию дидактических игр способствует эффективному формированию у детей среднего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни, учит укреплять и беречь свое здоровье, помогает воспитанникам почувствовать ценность своей жизни.

Свой опыт представляла на педагогическом совете, на семинаре «Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста», мастер-классах для педагогов «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», «Здоровый образ жизни». Фотоматериалы размещены на сайте http://sad2kalinkovichi.schools.by.

В процессе работы по формированию навыков здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста, рекомендую воспитателям дошкольного образования использовать разнообразные дидактические игры с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. При этом следует обратить внимание на необходимость активно информировать родителей в области знаний принципов здорового образа жизни, так как обеспечение детского здоровья напрямую зависит от ежедневного образа жизни родителей, семейных ценностей, организации быта и досуга.

Список использованных источников:

 1. Боровская, И.К. Учусь быть здоровым. ― Мозырь: Белый Ветер, 2014. ― 16 с.

2. Игра в жизни дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / Е. А. Панько [и др.]; под ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько. — Минск: Нац. ин­т образования, 2012. — 184 с.

3. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации в 2019/2020 учебном году образовательного процесса в учреждениях образования, реализующих образовательную программу дошкольного образования, образовательную программу специального образования на уровне дошкольного образования, образовательную программу специального образования на уровне дошкольного образования для лиц с интеллектуальной недостаточностью»

4. Ковалец, И.В. Мир моих эмоций. ― Мозырь: Белый Ветер, 2012. ― 16с.

5. Петрикевич, А. А. Веселые игры по ознакомлению с природой (Серия «Умней­ка!»): учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / А. А. Петрикевич. — Минск: Жасскон, 2012. — 40 с.

6. Семёнова, Е.М. Психологическое здоровье ребенка и педагога. ― Мозырь: Белый Ветер, 2010.

7. Семина, С.В. Система методической работы с педагогами дошкольных учреждений по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе. ― Мозырь: Содействие, 2009. ― 144 с.

8. Старжинская, Н. С. Веселые игры для развития речи (Серия «Умней­ка!»): учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / Н. С. Старжинская. — Минск: Жасскон, 2012. — 60 с.

9. Учебная программа дошкольного образования/Министерство образования Республики Беларусь. – Минск : Нац. ин­т образования, 2019. –479 с.

10. Шишкина, В. А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. — Минск: Нац. ин­т образования, 2012. — 88 с.

Приложение 1

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗДОРОВЬЮ ЛЮБЫ

Конспект занятия по образовательной области «Ребенок и общество» для воспитанников средней группы

Программные задачи:

- формировать представления детей о зубах, их предназначении;

- продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных болезней);

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;

- воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы, потребность соблюдать личную гигиену.

Методы и приемы: дидактические игры "Что полезно, а что вредно?", «Выбери себе зубную щётку и пасту», «Можно-нельзя», тематическая физкультминутка, практическое упражнение на артикуляцию звуков, рассматривание картинок, беседа, рассказ, показ, загадывание загадок, чтение стихотворения, вопросы аналитического и поискового характера, познавательная деятельность (опыт).

Оборудование: фланелеграф, картинки для показа, указка, натуральные зубные пасты и щётки детские и взрослые, силуэты зубных паст и щёток, плакаты, наборы для опыта (вата, расческа, зубная щетка, стакан для каждого ребёнка), посылка, мяч, письмо, яблоко на каждого ребёнка.

Предварительная работа: беседы «Здоровые зубы», «Гигиена полости и рта», разучивание стихотворений, дидактические игры, чистка зубов, полоскание рта после еды.

Тип занятия: обучающий.

Ход занятия:

1 этап. Вводный. Организационный момент.

Воспитатель дошкольного образования (далее – В.):

 – Давайте поздороваемся друг с дружкой.

Здравствуйте, наши ладошки! (хлоп-хлоп)

Здравствуйте, резвые ножки! (топ-топ)

Эй, язычки, просыпайтесь! (цокают)

Глазки, скорей открывайтесь! (моргают)

Здравствуй, дружочек, здравствуй, дружок,

Крикнем мы дружно на весь белый свет:

Солнце, привет! (машут солнцу.)

 Друзья, привет! (машут друг другу.)

В.: – Ребята, помните доброго доктора Айболита, который лечил больных людей и зверей? (Ответы детей.) Сегодня утром он прислал вам посылку. Давайте её откроем и вместе посмотрим, что внутри. (Воспитатель достаёт из посылки письмо и читает) «Здравствуйте, мои друзья! Отгадайте мою загадку и вы узнаете, для чего я вам прислал эту посылку. Я надеюсь, что вы узнаете много полезного и интересного. Желаю успеха! Доктор Айболит!»

2 этап. Основной.

 В. загадывает загадку: «Когда мы едим – они работают, Когда не едим – они отдыхают. Не будем их чистить – они заболят». (Это зубы).

В.: – Правильно – это зубы (показ плаката). Сегодня мы поговорим с вами про зубы, про наших верных помощников, узнаем для чего они нам нужны и как за ними ухаживать. Где находятся зубы? (Зубы находятся во рту).

В.: – А знаете ли вы, зачем вам зубы нужны? Чтобы кусаться? (Нет).

В.: – Без зубов человек не сможет красиво улыбаться. Без зубов мы не сможем откусить, разгрызть, пережевывать фрукты и овощи. Зубы выполняют очень большую работу. Им приходится много пережевывать пищи. Если не пережевывать еду – мы будем проглатывать еду кусками, а это очень вредно, может заболеть живот. Без зубов человек не сможет хорошо питаться, у него не будет сил и он заболеет. Зубы помогают нашему организму набраться сил и жизненной энергии.

В.: – Проведите язычком по верхним зубам слева-направо, справа-налево. Давайте постучим языком по верхним зубам. Скажите: д-д-д. Теперь по нижним зубам. Постучим зубками. Какие зубы: твёрдые или мягкие? (Зубы у нас твердые).

В.: – Да, ребята, зубы – самые твёрдые части нашего тела. Давайте на картинке рассмотрим с вами зуб. Какого цвета зуб? (Зубы белого цвета).

В.: – Правильно, он белый, одетый в красивую «рубашку» из эмали. Эмаль – это тонкий слой, покрывающий верхнюю часть зуба. Эмаль защищает зубы от холода, от тепла, от ударов.

В.: – Верхняя часть зуба называется коронкой. А в десне находится корень у зуба. Корень находится глубоко в десне, мы его не видим. Корень крепко держит зубы, поэтому они не падают и не шатаются.

В.: – У маленьких деток зубки маленькие, их называют молочными, потому что они прорезываются в то время, когда ребенок питается только грудным молоком и не может есть твердую пищу. Молочные зубки выпадут и на их месте вырастут новые зубы.

 В.: – А сейчас, я предлагаю вам сейчас послушать одну историю. Однажды жили-были в «домике-ротике» зубы и язычок. Были они очень хорошими друзьями, и никогда не ссорились. Но случилось однажды, что домику-ротику прислали к празднику много-много гостинцев: конфет, шоколада и мармелада. Домик-ротик угостил сладостями и язычок, и зубки. Но им все было мало. Язычок облизывается, говорит, еще хочу, и зубки стучат, еще хотим! Так все сладости и съели. И тут с ними случилась беда.

В.: – Как, вы думаете, ребята, что случилось с зубками? (Они ели много сладкого и заболели).

В.: – Да, случилась беда – зубы заболели. Из-за сладкого на зубках поселились микробы и начали портить зубы. Заболевание зубов называется кариес. (Показ картинки). А вы знаете, что такое кариес, ребята? (Болезнь зуба, дырочка в зубе).

В.: – Эмаль зуба может потрескаться от горячего или от холодного, если грызть зубами леденцы или орехи раскалывать зубами. На эмали зубика появляется трещинка, туда попадают бактерии и начинают портить зуб. И появляется вот такая дырочка в зубике. Это очень больно. Так как появляется кариес? (Разрушается эмаль зуба).

В.: – Вспомним нашу историю про зубки. Все могло закончиться очень печально, но на помощь пришли помощники. Как вы думаете, кто эти помощники? Послушайте загадку:

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (Зубная щетка).

В.: – Правильно, на помощь пришли помощники – это зубная щетка и зубная паста. Зубная щетка изготовлена из пластмассы. За ручку мы держим щетку в руке крепко, удобно. На головке зубной щетки – щетинки. На эти щетинки выдавливаем зубную пасту и чистят зубы. Давным-давно, когда не было зубных щеток, в древнем Египте люди пользовались деревянной палочкой с разжеванным «веничком» с одной стороны. (Показ картинок).

В.: – Ребята, Доктор Айболит прислал вот такие зубные щетки, посмотрите. Вы какой щеткой чистите зубы? (Детской).

В.: – А взрослым, какая нужна щетка? (Щеткой для взрослых).

В.: – Почему, как вы думаете? (Детям нужна детская щетка с мягкой щетиной).

В.: – А можно чистить зубы маминой или папиной щеткой? (Нет, только своей личной щеткой).

В.: – Кто знает, сколько раз в день нужно чистить зубы? Когда чистят зубы? (Два раза: утром и вечером).

В.: – Выберем зубную пасту. Какая зубная паста нужна детям? (Детям нужна детская паста).

В.: – А взрослым какая нужна паста? (Им нужна паста для взрослых).

В.: – Перед тем как чистить зубы нужно вымыть руки с мылом, вымыть щетку с мылом, положить немного пасты на щетинку. Щётку двигать вверх-вниз, слева-направо, между зубами. Как почистили зубки, нужно вымыть щетку и поставить в стаканчик. Через каждые 3 месяца нужно покупать новую зубную щетку. А если нет возможности почистить зубки, что нужно делать? (Прополоскать рот водой).

В.: – А если все-таки случилась беда, и зубы заболели, что нужно делать?

(Надо обязательно показать их зубному врачу).

В.: – Как называется зубной врач? (Это врач стоматолог).

Дидактическая игра «Выбери себе щетку и пасту». Педагог предлагает детям выбрать из предложенных вырезанных из цветного картона силуэтов зубных паст и зубных щёток, рассказать о своём выборе.

Цель: обучать умению различать детские и взрослые зубные пасты и зубные щётки по величине, наклейке.

В.: – А теперь встанем в круг, немножко отдохнем.

Физкультминутка (выполнение имитационных движений):

Наши деточки устали,

И со стульчиков все стали,

Потянулись, потянулись,

Солнышку мы улыбнулись,

Вправо, влево наклонились

Быстро к речке мы спустились,

Льется чистая водица.

Мы умеем сами мыться,

Зубную пасту мы берём.

Зубной щеткой зубы трём,

Моем шею, моем уши,

Сами вытремся посуше.

В.: – Есть еще один секрет, ребята: очень важно правильно чистить зубы. Садитесь за столы. Мы проведем опыт с расческами. (Раздаёт расчёски). Представим себе, что расческа – это наши зубки, а кусочки ваты – это остатки пищи, которые застряли между зубами. Вот так у нас после еды и сладостей собираются остатки пищи, на них появляются микробы, зубы начинают портиться.

В.: – Попробуем почистить зубки у расчёски. Возьмите зубные щетки и проведите слева направо по расческе. Что получилось? (Мусор остался).

В.: – Теперь сверху-вниз, и переверните расческу снизу-вверх. Что получилось? (Мусор снимается. Чистыми стали зубки).

В.: – Кто скажет, как надо правильно чистить зубы? (Сверху вниз верхние зубки и снизу-вверх нижние).

В.: – Дети, чтобы зубы были здоровы, нужно не только правильно за ними ухаживать, но и есть полезные продукты. Ребята, как вы думаете для того чтобы зубки были крепкими, какие продукты нужно кушать? (Ответы детей).

В. (с показом картинок): – Для укрепления зубов необходимо есть молочные продукты. Овощи и фрукты – всем полезные продукты! Конфеты, сухарики, орехи и разные сладости полезная пища для зубов? (Нет)

Дидактическая игра «Что полезно для зубов, а что вредно?» Педагог предлагает разложить в красную корзинку муляжи «вредных» продуктов, в зелёную – «полезных» для зубов, организма в целом.

Цель: учить различать продукты питания как пищу «здоровую, полезную» и «вредную, опасную».

В.: – Молодцы! Вы хорошо знаете, что полезно, а что неполезно.

Будут здоровыми зубы всегда, если полезная в доме еда.

Мясо, кефир и фрукты – очень нужные продукты.

Сахар зубы разрушает, а яблоко укрепляет.

В.: – А сейчас встанем в круг и поиграем в игру «Можно-нельзя». Я буду задавать вопросы, а тот, кому брошу мяч, должен оценить моё высказывание словом «можно» или «нельзя», вернуть мне мяч.

Цель: закрепить представления воспитанников о пользовании зубной пастой и щёткой; учить согласовывать свои действия.

1. Чистить зубы надо каждый день: утром и вечером.
2. Можно пользоваться чужой зубной щеткой.
3. Есть овощи и фрукты.
4. Чистить зубы надо детским кремом.
5. После чистки зубов, зубную щетку промываем мылом.
6. Можно открывать зубами крышки бутылок.
7. Ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
8. Есть молочные продукты.
9. Раскалывать зубами орехи.

3 этап. Окончание занятия.

В.: – Чем мы сегодня занимались? О чём говорили? Что понравилось больше всего? Ребята, мне понравились сегодня ваши ответы. Доктор Айболит хочет, чтобы зубки у вас были здоровыми и не болели. Будете чистить зубки без напоминаний? Доктор Айболит прислал вам яблоки, они укрепляют зубы. Ешьте на здоровье. И всегда помните – берегите зубы, ухаживайте за ними.

Литература:

1. Боровская, И. К. Учусь быть здоровым: учебное наглядное пособие для педагогов учреждений образования. – 3-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 16с.

2. Сёмина, С. В. Система методической работы с педагогами дошкольных учреждений по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе. – 3-е изд. Минск, 2014. – 142 с.

 3. Учебная программа дошкольного образования/Министерство образования Республики Беларусь. – Минск : Нац. ин­т образования, 2019. –479 с.

Приложение 2

Фрагмент перспективного планирования занятий по формированию навыков здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста с использованием дидактических игр

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Программные задачи | Дидактические игры |
| Сентябрь | «Личная гигиена» | Формировать умения заботиться о чистоте тела (перед едой мыть рук и лицо, после посещения туалета, а также при необходимости; чистить зубы утром и вечером, пользоваться расческой, платком, мыть ноги) | «Чистим зубы правильно», «Мои зубы», «Предметы туалета», «Подбери пару», «Мой дом», «Правила гигиены» |
| «Мой режим дня» | Формировать умения соблюдать распорядок дня (вовремя ложиться спать, принимать пищу, гулять на свежем воздухе) | «Режим дня», «Мой день», «Сложи картинку», «Что лишнее?» |
| Октябрь | «Моё здоровье» | Формировать умения бережно и внимательно относиться к своему здоровью: не ходить во влажной одежде, в мокрой обуви; здоровью окружающих людей | «Путешествие в страну здоровья», «Опасные предметы» |
| «Моё тело» | Формировать умения понимать важность охраны зрения и слуха | «Плохое и хорошее зрение», «Мои уши», «Здоровые зубки», «Мои помощник» |
| Ноябрь | «Встреча в доме мод. Одежда» | Формировать умения замечать неполадки в одежде, устранять их самому или с небольшой помощью | «Моя одежда», «Выбери хорошую одежду» |
| «Встреча в доме мод. Обувь» | Формировать умения замечать неполадки в обуви, устранять их самому или с помощью взрослых | «Выбери удобную обувь», «Путаница», «Подбери пару» |
| Декабрь | «Моя осанка» | Формировать умения сохранять правильную осанку в различных жизненных ситуациях | «Красивая осанка», «Выбери правильную картинку» |
| «Салон красоты» | Формировать умения замечать неполадки в причёски, устранять их самому или с помощью взрослого | «Прически», «Подбери по цвету» |
| Январь | «Питание» | Формировать представления о полезности продуктов питания | «Полезно-вредно», «Можно- нельзя», «Съедобное-несъедобное» |
| «Ты, простуда, берегись» | Формировать умения бережно относиться к своему здоровью | «Одеваемся на улицу», «Неболейка» |

Фоторепортаж

 

 

  