


ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Мельникова Марина Сергеевна,
заведующий кафедрой методик дошкольного образования учреждения
образования «Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка», кандидат педагогических наук**





«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься» (Я. Корчак)

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)

Здоровье – это
«состояние полного физического и
социального благополучия, а не только отсутствие
болезней и физических дефектов»

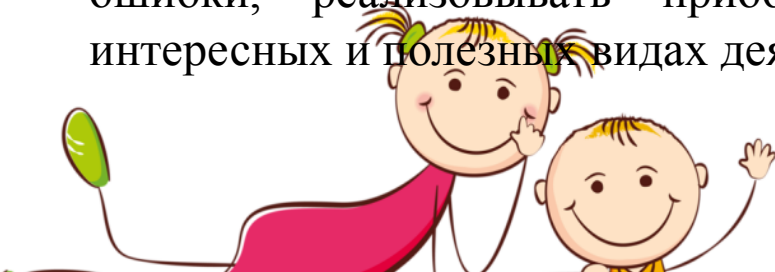
Духовное здоровье

Физическое здоровье

- **признаки здоровья и признаки заболевания** (правильная осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, здоровый сон) и признаками заболевания (высокая температура, озноб, боль в горле, зубная и головная боль, насморк, отсутствие аппетита, слезоточивость глаз);
- **простейшие правила сохранения и укрепления здоровья:** соблюдать режим дня (своевременно ложиться спать, вовремя принимать пищу, чередовать время занятий и отдыха); употреблять продукты, полезные для здоровья (содержащие белки и помогающие расти организму – мясо, яйца, молочные и рыбные продукты, дающие энергию – хлебобулочные изделия, фрукты и овощи; оберегать себя от попадания микробов и инфекции; употреблять в пищу только вымытые овощи и фрукты, умываться и мыть руки с мылом, принимать свежеприготовленную пищу и пить чистую воду, при насморке и чихании прикрывать рот платком или салфеткой, избегать контакта с заболевшими детьми);



- **основы личной гигиены:** полоскать рот после каждого перекуса и приема пищи, ежедневно и по необходимости мыть руки с мылом, шею, лицо, ноги, соблюдать чистоту ногтей, ушей; следить за состоянием и гигиеной одежды и обуви (протирать, просушивать, правильно хранить);
- **основное назначение предметов и действий, необходимых для соблюдения гигиенических процедур, правила их хранения:** наличие и использование индивидуального носового платка или салфеток, использование собственной расчески и полотенца, одежды, хранение личной зубной щетки в футляре;
- **особенности внешнего и внутреннего строения человека** (в доступных для детей данного возраста пределах): скелет и его строение, назначение мышц, функционирование головного мозга, сердца, органов пищеварения, строение органов дыхания;
- **назначение и польза физических упражнений, способы их использования в жизни:** уметь самостоятельно выстроить комплекс общеразвивающих упражнений по карточкам, провести подвижную игру, объяснять свои двигательные действия, предвидеть их результаты, исполнять вариативные действия по образцу, создавать простейшие формы движений, способствующие оригинальности двигательных решений, выполнять двигательное действие с проговариванием ведущих элементов, самостоятельно находить и исправлять ошибки, реализовывать приобретенные двигательные навыки в других интересных и полезных видах деятельности;



- **физические возможности ребенка:** физическая подготовленность, реакция организма на физическую нагрузку, самостоятельно использовать в двигательной деятельности приемы безопасного поведения и правила выполнения физических упражнений; сравнивать свои действия с прежними собственными результатами, углублять представления о технике выполнения движений, способах самоконтроля с помощью карточек-схем;
- **основы безопасной жизнедеятельности:** правила безопасного поведения на занятиях физической культурой, на воде, улице, в быту, правила поведения в различных жизненных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью;
- **правила оказания первой медицинской помощи в необходимых случаях:** при порезах, ожогах, ушибах, засорении глаз, тошноте, рвоте, головокружении;
- **пытаться оценивать собственные действия с точки зрения их пользы для здоровья, соотносить характер выполнения движения с конкретной ситуацией:** рассказывать о том, как будет выполняться упражнение, выделять элементы двигательного действия, обсуждать способы его выполнения, находить отличие и сходство в выполнении упражнения другими детьми, осознавать зависимость между качеством выполняемого упражнения (двигательного действия) и его результатом.



Проведение интересных, увлекательных опытов и экспериментов, позволит обогатить представления ребенка о роли физических упражнений, их влиянии на работу систем организма, сформировать положительное отношение к своему здоровью.

Использование экспериментов в области здоровьесбережения можно осуществлять в двух вариантах:

- **1 вариант** – ребенок проводит опытно-практические действия, не зная его результата, и таким образом приобретает новые знания;
- **2 вариант** – ребенок вначале предсказывает результат, а затем проверяет, правильно ли он мыслит.



Это важно!

Для проведения экспериментов вам не потребуется специально оборудованная лаборатория. Все, что нужно для домашних экспериментов – простые предметы и помощник. Будьте уверены, от этого эксперименты не станут менее увлекательными и познавательными.

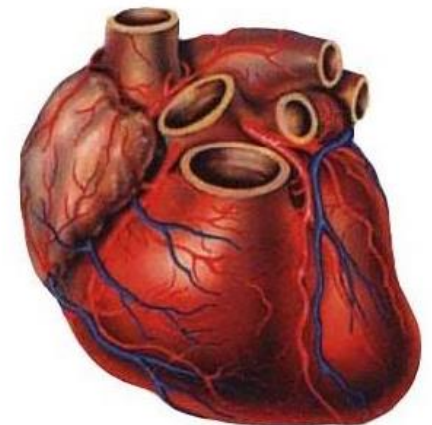
- Все эксперименты проводятся строго под вашим присмотром с использованием только безопасных материалов.
- Не разрешайте ребенку трогать руками вещества, которые могут представлять опасность.
- При необходимости используйте защитные приспособления (очки, перчатки, маски).



«Как работает сердце»

Вам потребуется: *медицинская груша (спринцовка), трубочки, стакан с водой красного цвета.*

Расскажите ребенку о сердце. Многие дети, говоря о сердце, представляют его в виде красного «сердечка», которое находится у них внутри. На самом деле сердце – такой же орган как и все остальные. В основном он состоит из мышц, разделяется на 4 отдела – два предсердия и два желудочка и прокачивает кровь по сосудам. Делает оно это с помощью сокращений – как насос, «проталкивая» порции крови по кровеносным сосудам. А чтобы кровь всегда шла в одном направлении и не переливалась из отдела в отдел, сердце снабжено специальными клапанами – маленькими «дверками», которые открываются и закрываются в нужный момент, чтобы пропустить очередную порцию крови.



Попросите ребенка сжать руку в кулак – примерно такой размер имеет его сердце. Предложите ему посмотреть, как оно работает. Представьте, что медицинская груша – это сердце человека, а красная вода – это кровь, трубочки будут выполнять функцию сосудов. Сожмите грушу и опустите трубочку в жидкость, после этого разожмите кулак. Кровь наполняет сердце, а затем оно сжимается, выталкивает кровь и она движется по нашему организму. Поясните ребенку, что такое движение крови и работа сердца осуществляются постоянно, сердце никогда не останавливается, но если работа сердца прекратится – человек умирает.

Предложите ребенку выполнить упражнения, чтобы сердце заработало быстрее. Порассуждайте о том, что необходимо сделать, чтобы улучшить его работу.



«О вреде газированных напитков»

Вам потребуется: *бутылка «Кока-колы», «Фанта» прозрачные стаканчики, ржавые болтики, белые чашки, пакетик чая.*

Опустите в стакан с водой и в стакан с колой по два ржавых болтика. Оставьте их на несколько часов. Посмотрите, что произойдет: болтик в воде так и останется покрытым слоем ржавчины, а болтик в кока-коле очистится от нее. Расскажите ребенку о том, что сладкие газированные напитки разрушают эмаль зубов, что со временем приводит к кариесу, а еще в одном стакане таких напитков содержится около четырех-пяти столовых ложек сахара. Также в них содержится большое количество разных добавок, которые могут очистить даже ржавчину. После их употребления такой вред наносится нашим внутренним органам. Предложите ребенку провести еще один эксперимент. Возьмите белую чашку со следами от чая. Дайте ребенку возможность смыть следы от чая обычной водой. Следы на чашке останутся. После этого налейте в чашку колу и вымойте ее. Следов от чая не осталось. Порассуждайте с ребенком о полученных результатах эксперимента, сделайте выводы.



Формированию осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании у ребенка дошкольного возраста (5-7 лет) способствует:

- рассматривание физкультурных пособий, картин, иллюстраций и фотографий;
- беседы и чтение художественной литературы по проблеме здоровья, занятий физической культурой и спортом;
- просмотр видео и презентаций о различных физических упражнениях, спортсменах и разных видах спорта;
- отображение в рисунках отношения ребенка к занятиям физической культурой.



Игровые ситуации, предполагающие решение занимательных двигательных задач :

- подумать, что необходимо сделать, чтобы пройти по гимнастической скамейке (доске, бревну и др.) и не упасть? Показать, как это можно выполнить;
- определить какими способами можно пройти по дорожке (на носках, боком, и др.), пробежать (быстро, медленно с разным положением рук и ног и др.), пропрыгать (на одной и двух ногах, меняя направление движения и др.);
- рассказать как помочь мишке, у которого мячик закатился в тоннель и показать, что необходимо сделать;
- рассказать как можно помочь и спасти зайчика, который плывет по реке на бревне? Показать, как это можно выполнить;



- составить, найти, разложить и сгруппировать, провести эксперимент подтверждающий... (например, разложить карточки с симптомами (причинами) простудных заболеваний; составить комплекс упражнений для профилактики заболеваний стопы;
- составить (по карточкам) последовательность действий закаливания водой для младшей сестры и др.);
- предложить новые способы или варианты решения (например, обучить своего брата разным способам мытья рук; научить куклу обтираться влажным и сухим полотенцем и др.);
- рассказать о правилах безопасного поведения на физкультурной площадке.



Рекомендуемая литература по формированию ценностного отношения к здоровью, занятиям физической культурой:

Р. Барадулін «Загадкі на градках».

А. Барто «Девочка чумазяя», «Я расту», «Мы с Тamarой санитары».

С. Валодзька «Куды падзеўся апетыт?».

А. Волков «Волшебник Изумрудного города» (отрывки).

С. Маршак «О мальчиках и девочках», «Робин-Бобин».

С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать».

Э. Мошковская «Нос, умойся».

Н. Носов «Приключения Незнайки и его друзей» (отрывки).

В. Рагаўцоў «У мароз».

И. Стременьова «Я – человек, ты – человек».

О пользе занятий физической культурой и спортом

З. Александрова «В зимнем бассейне», «Лыжная прогулка».

А. Барто «Зарядка», «Мячик», «Купание», «Веревочка».

В. Берестов «Как я плавать научился», «Ходули», «Мяч».

Ш. Галиев «Заяц на физзарядке».

В. Головкин «Про Вовкину тренировку».

Б. Заходер «Гимнастика для головастика».

С. Михалков «Веселый турист».

А. Слонилов «Я футболист».



О необходимости соблюдения личной гигиены

Я. Аким «Мыло».

Е. Благинина «Банька».

В. Берестов «Кудри».

Э. Валасевич «Сама».

Л. Зазнобина, Л. Ковенько «Моя первая книжка о превращениях в природе».

Э. Киселева «Две неряхи».

В. Коростылев, В. Королева «Зубная щетка».

В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?».

С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку».

Е. Пермяк «Про нос и язык».

О режиме дня

Р. Барадулін «Ай! Не буду! Не хачу!»

А. Барто «На прогулку», «Твои стихи»

Ш. Галиев «Витаминные буквы», «Находка с загадкой»

А. Грачанікаў «Сон»

О. Дриз «Тихий час», «Моя песенка»

Н. Кончаловская «Про овощи»

С. Маршак «Не опоздай!», «Рано в кровать!»

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

Э. Мошковская «Песенка моих часов»

Ю. Тувим «Овощи»



О болезнях и врачах

А. Барто «Володя болен».

В. Берестов «Доктор Лебедев».

Л. Зубараў «Курэц і смерць».

Н. Коростелев «50 уроков здоровья».

А. Кардашова «Наш доктор».

С. Маршак «Ледяной остров».

С. Михалков «Грипп».

Э. Мошковская «Мы заболели», «Даже болеть надо уметь», «Засыпает больница», «Пускай они скучают».

П. Прыходзька «Сіненькія вочы».

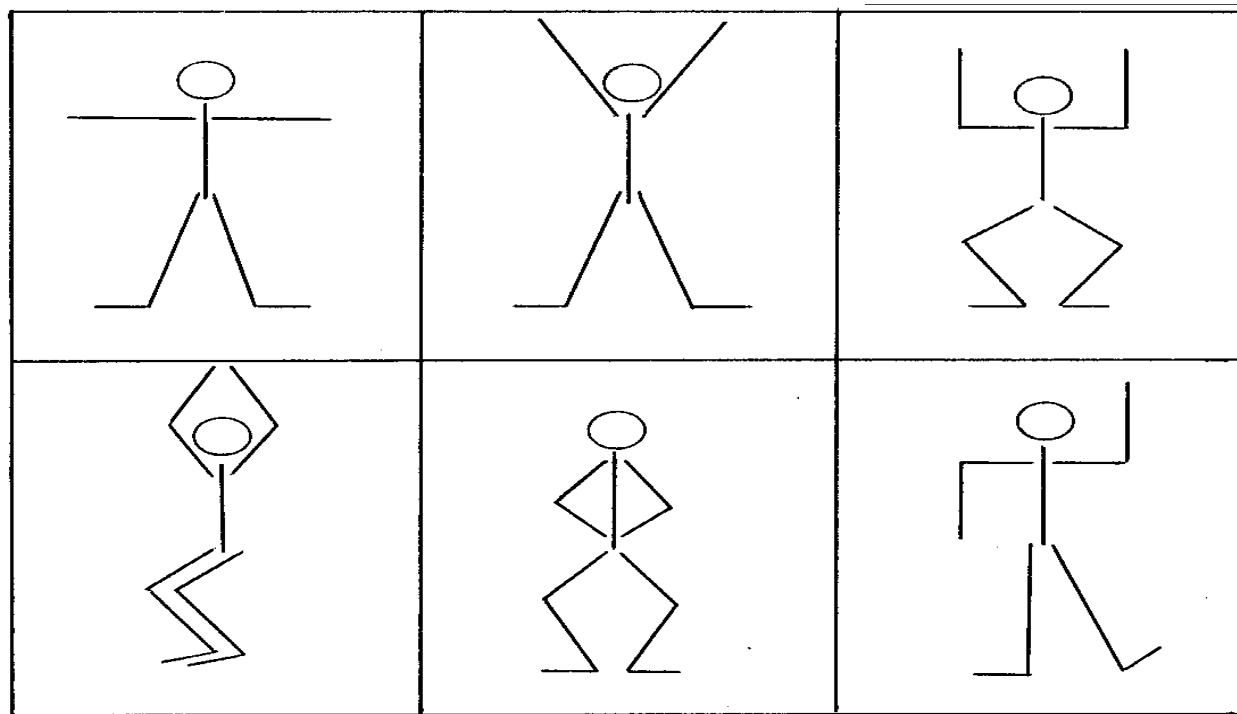
М. Рейтенберг «История про одного оборотня по имени Ал Коголь и горожан, которые его победили».

У. Скамарох «Як лячылі мядзьведзя».

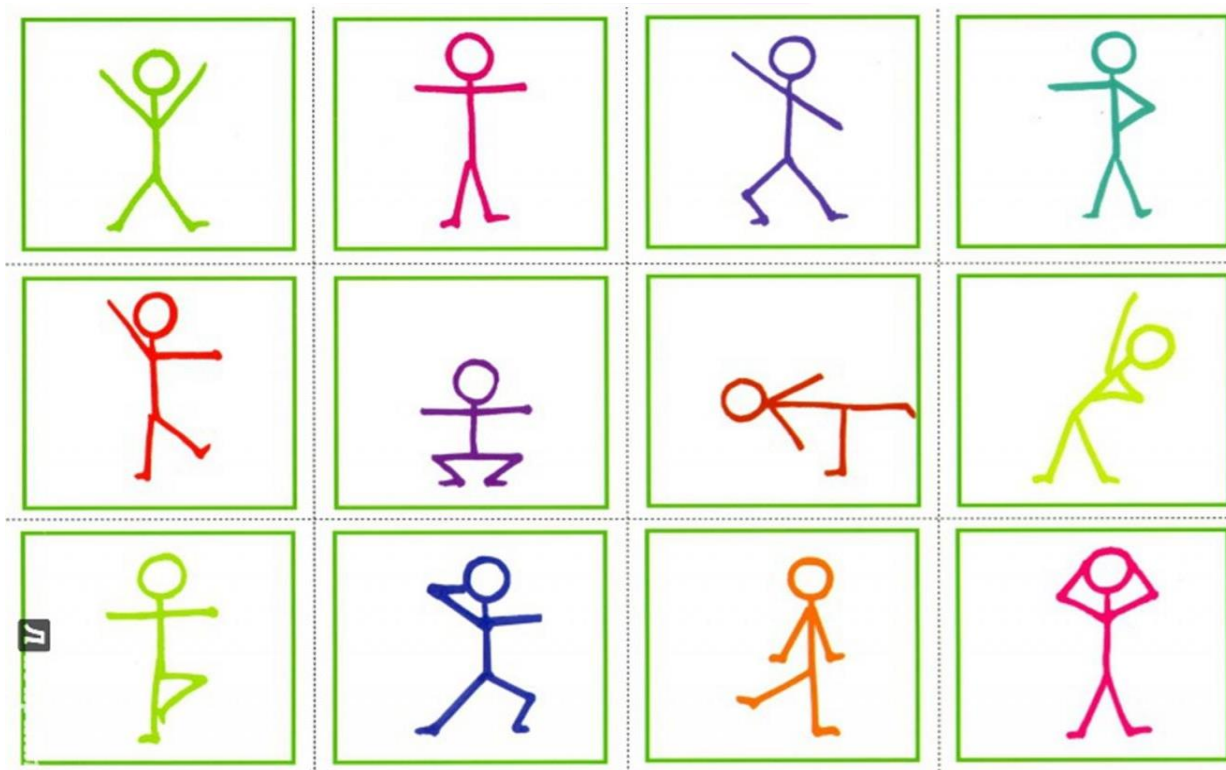
С. Шушкевіч «Пракалоў камарык ножку»



Для повышения интереса ребенка к выполнению физических упражнений можно использовать карточки-схемы с изображением общеразвивающих упражнений и основных видов движений, отображающие двигательные действия, которые необходимо выполнить.

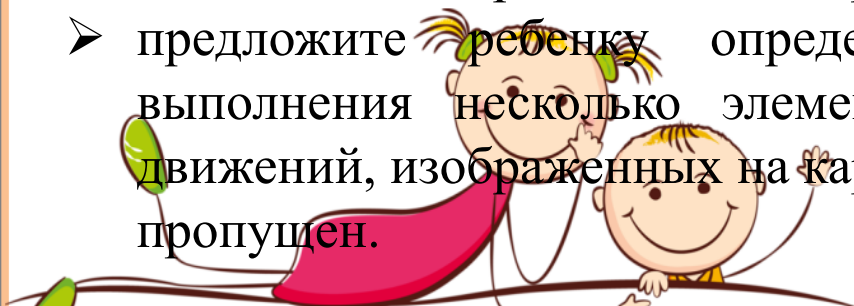


С помощью карточек-схем дети учатся правильно называть физические упражнения, замечать сходство и различие в технике их выполнения, выделять элементы двигательного действия, сравнивать их между собой, оценивать правильность собственных движений, сначала по отдельным элементам, а затем и всего движения.



Возможные варианты заданий, которые вы можете предложить ребенку для выполнения:

- рассмотрите карточку и попросите ребенка рассказать о том, какие действий (упражнения) предстоит выполнить;
- предложите ребенку выполнить задание (упражнение) по карточке (схеме);
- предложите ребенку придумать новые упражнения, выполнить упражнения с предложенными предметами;
- устройте соревнование: кто больше сможет показать упражнений, используя карточку;
- предложите ребенку найти правильное упражнение, обосновать свой выбор и показать упражнение (на карточке представлены два варианта одного упражнения: одно изображение – правильное, а второе – неправильное);
- предложите ребенку определить и показать последовательность выполнения несколько элементов упражнения или основных видов движений, изображенных на карточке;
- предложите ребенку определить и показать последовательность выполнения несколько элементов упражнения или основных видов движений, изображенных на карточке при условии, что один из элементов пропущен.



Спасибо за внимание!

