

Консультация.
Игры, развивающие представления ребенка о себе.

Начать консультацию хотелось бы с очень хорошего детского стихотворения, автор М. Ефремова, которое нашло отражение по нашей теме:

Что такое наше тело? Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться, прыгать, бегать, баловаться...

Наши ушки звуки слышат, воздухом наш носик дышит.

Ротик может рассказать, глазки могут увидеть.

Ножки могут быстро бегать, ручки все умеют делать.

Пальчики хватают цепко и сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу, надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!», Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо – влево... Гибкое какое тело!

И в ладошки вместе: «Хлоп!» И не хмурь красивый лоб!

Потянулись – потянулись... И друг другу улыбнулись.

Как владеем мы умело Этим стройным, сильным телом!

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются ежедневные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Целью оздоровительной работы в дошкольном учреждении является:

- сохранение и укрепление здоровья детей в процессе образовательной деятельности.

Задачами:

- создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих;
- формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью;
- обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам;
- укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни.

Реализацию вышеперечисленных задач успешно помогает решать наука «валеология».

Валеология (название термина происходит от латинского valeo — "быть здоровым" и греческого logos — "учение")— это раздел в педагогике, а так же один из разделов профилактической медицины, занимающийся формированием у людей стремления к здоровому образу жизни.

Именно педагогическая валеология изучает вопросы воспитательной и образовательной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, а также знакомит детей с азами анатомии и строения тела человека с помощью организованных форм работы в ДОО с детьми: закаливание, организованная образовательная деятельность - физическая культура, релаксация, физминутки, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, использование народных средств, активный труд, рациональный отдых, прогулки на свежем воздухе, совместная деятельность детей с воспитателем – беседы, чтение, рассказывание о здоровом образе жизни, рассматривание иллюстраций, картин, плакатов, просмотр мультимедийных фильмов о ЗОЖ, упражнения и игры, развивающие представление ребенка о себе и др.

Валеология, как наука включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

В детском саду ведущий вид деятельности – игра. И поэтому педагоги успешно могут выстроить работу по валеологическому воспитанию с помощью разнообразных игр, развивающих представление ребенка о своем организме.

Игры, развивающие представление ребенка о себе способствуют:

- развитию сенсорных и моторных функций;
- формированию потребности в двигательной активности;
- профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- приобретению навыка правильного дыхания;
- привитию навыков элементарного самомассажа;
- развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, восприятия, ориентации в пространстве);
- развитию эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- формированию гармоничной личности (умение дружить, чувство уважения, доброты, самокритичности) и др.

Данные игры, задания, упражнения будут способствовать правильному формированию представлений детей о своем организме, развитию умений и навыков ухода, заботы о своем теле, здоровье. Полученные знания позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасны для жизни и для здоровья.

Игры, способствующие развитию представлений ребенка о себе условно можно разделить на теоретические и практические.

Теоретические направлены на формирование представлений о своем организме, здоровом образе жизни, безопасном поведении. К ним можно отнести игры словесные, игры на развитие внимания, мышления.

К практическим (помогают приобрести навыки и умения ухода, заботы о своем теле, организме, здоровье), к ним отнесем: игры на развитие эмоциональной сферы, пальчиковые, подвижные игры – упражнения на восприятие (развитие и совершенствование дыхательной, зрительной, слуховой, речевой, осязательной сферы), упражнения самомассажа, пластические этюды, игры – релаксации, сюжетно – ролевые игры, практические игры, игры с проблемными ситуациями.

К словесным играм можно отнести такие, как:

- «Подбери слова, противоположные по смыслу» (здоровый – больной, добрый – злой, сладкий – горячий, полезный – вредный, приятный – противный, мягкий – твердый и проч.); «Подбери пару»

- «Назови части тела»; «Из чего я сделан (состою)»; «Для чего нам нужны руки (голова, ноги, спина, нос, рот, уши), «Мой организм» и т. д.

- «Кто помогает мне сохранить здоровье?»; «Как я могу сохранить свое здоровье?»; «Полезная и вредная еда», «Съедобное – несъедобное».

- «Будь внимательным»; «Осторожно, берегись!»; «Опасно – неопасно»; «Сходства и отличия», «Узнай по описанию», «Разложи по порядку», «Угадай, какая игрушка спряталась?»; «Как правильно?», «Можно – нельзя» (на развитие внимания, мышления).

- «Как помочь другу? Игрушке, попавшим в беду, заболевшим» «Умею – не умею»; «Расскажи Хворайке», «Помоги Айболиту»; «Золотые правила здоровья»; «Правила здорового сердца (кожи, носа, дыхания, зубов)» и мн. др. (на развитие мышления) и мн. др.

Подвижные и пальчиковые игры представлены в широком ассортименте для каждой возрастной группы по программе, а также в методических пособиях.

А также упражнения «Повтори за мной»; «Выполняй мои команды».

Игры на восприятие: «Тихо-громко», «Послушай, как я говорю», «Что слышали мои ушки»; «Мои ловкие пальчики»; «Игры с тактильными дощечками, с природным

материалом – песком, водой, камешками, лучиками солнца, ветерком и др.», «Что чувствует мой язычок?», «Мой удивительный нос», «Определи по звуку», «Слышу – не слышу», «Определи на ощупь» и др.;

Дыхательные упражнения: «Дровосек», «Гуси шипят», «Паровоз», «Надуй шар», «Подуй на бабочку (свечу, бумагу, вату)», «Спускай воздух», «Дыши спокойно», «Вдох – выдох», «Насос», «Каша кипит» и др.

Игры зрительной, речевой, осязательной сферы: «Глазки», «Мой веселый Язычок»; «Что может мой язык», «Что я чувствую языком», «Что видят мои глаза», «Зеркало», «Что я чувствую?», «Как помогает язык мне разговаривать? Произносить звуки», «Зарядка для язычка», «Что видишь вокруг?», «Близко – далеко» и др.

Упражнения – самомассажи пальцев рук, запястья, стоп, коленных суставов, спинного отдела, ушных раковин (с помощью предметов: ребристых карандашей, мячей СУ – Джок, камешков, пробок; способом мягкого поглаживания, растирания, пощипывания, легкого постукивания пальцами и т. д.); ходьба босиком по гравии, камешкам, ребристым дорожкам; рисование пальчиками ног фигур на полу (кругов, квадратов, треугольников, прямых и извилистых линий); массаж биологически активных зон и др.

Игры на развитие эмоциональной сферы: «Как сделать, чтобы Маша не плакала»; «Как сделать, чтобы Коля не грустил»; «Добрый – злой», «Какое у меня настроение и почему?», «Улыбнись другу», «Узнай мое настроение по лицу, глазам», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Зеркало», «Покажи настроение» и др.

Сюжетно – ролевые игры: «Больница», «На приеме у врача»; «Аптека»; «Салон красоты», «Парикмахерская»; «Кладовая природы»; «Путешествие на кухню»; «Повара», «Семья», «Дочки – матери» и др.

Например:

Сюжетно – ролевая игра «Семья»

Цель игры: Учить детей творчески воспроизводить в игре быт семьи

-Развивать умения выбирать роль, выполнять в игре с игрушками несколько взаимосвязанных действий (стирать белье)

Игра «Одень куклу»

Цель: учить детей различать пол человека (мальчик или девочка, находить сходства и отличия между ними. В зависимости от пола человека правильно подбирать одежду.

Ход игры: В игре участвуют двое детей. Каждый из детей выбирает свою куклу, называет ее пол и придумывает имя. Воспитатель говорит: «Куклы хотят гулять, одевайте. Ребенок должен правильно подобрать одежду кукле и одеть».

К практическим играм можно отнести игры следующего плана: «Обработка раны»; «Помоги другу, попавшему в беду»; «Что делать, если...»; «Покажи как правильно чистить зубы», «Научим кукол чистить зубы»; «Как правильно пользоваться носовым платком», «Как ухаживать за волосами, кожей, одеждой, обувью, игрушками», «Если я сделаю так, то...», «Как ухаживать за руками» и др.

Игры с проблемными ситуациями: «У зайки болят уши», «Медвежонок заболел», «Мой друг болен», «Что делать, если...», «У Кати болят глазки» и др.

Пластические этюды: «Бабочка», «Лисичка», «Ветерок», «Здравствуй, солнышко», «Цветок», «Цирковые лошадки», «Танец с лентами», «Птички» и др.

Таким образом, в педагогической практике по валеологическому воспитанию имеется огромный арсенал игр, развивающих представления ребенка о себе, своем организме, здоровье; приобретению умений и навыков, направленных на обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, способствующим укреплению здоровья и привития детям навыков здорового образа жизни.

Закончим нашу консультацию словами Януша Корчака, который писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбивали бы себе

глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких — и уже сам не знаю, какими болезнями. Нет. 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».