МБДОУ « Целинный детский сад № 4 «Теремок» общеразвивающего вида

Целинного района Алтайского края

**Консультация для родителей и воспитателей**

**«Как знакомить детей со своим организмом в процессе игры»**

**Автор: воспитатель первой**

**квалификационной категории**

**Гоппе И.И.**

**с. Целинное, 2017год.**

**Консультация для родителей и воспитателей**

**«Как знакомить детей со своим организмом в процессе игры»**

Детство – единственный период жизни человека, в котором формируется все процессы, в том числе и здоровье.

Важнейшими задачами охраны и укрепления здоровья детей является:

- укрепление здоровья детей;

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни;

- формирование физических качеств и нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

- организация условий для исполнения потребности в двигательной активности в повседневной жизни; и т. д.

Для того чтобы у детей возникла потребность в здоровом образе жизни необходимо соблюдать следующие правила:

1. Прививать культуру гигиенических навыков;

2. Развивать представление о строении собственного тела, назначении органов;

3. Обучать детей уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

4. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма;

5. Воспитывать элементарные представления об окружающей нас среде;

6. Развивать привычку к каждодневным физкультурным упражнениям;

7. Пропагандировать родителей ребенка в здоровом образе жизни и личным примером в укреплении и сохранении здоровья.

Вследствие того что основную часть времени дети проводят в детском саду, основная работа по привитию детям навыков здорового образа жизни ложится на плечи воспитателей.

Отдельные правила хотелось бы сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись машинально, например уход за своим телом. Занятия по формированию потребности в здоровом образе жизни необходимы ребенку для осмысленного отношения к своему здоровью, умению определить свое состояние и ощущение. Следовательно, все наши действия должны быть подчинены следующему принципу: сначала помоги ребенку уяснить, зачем ему это делать, и только потом приучай воплощать в жизнь эти действия ежедневно.

Прежде чем спрашивать от ребенка мыть руки перед едой, воспитатель проигрывает с детьми ряд ситуаций. Рассказывает, что на руках море микробов, которые вредны нашему организму, и какие последствия могут нас ожидать при попадании их в наш организм. Показывает в учебном пособии картинки с изображением микробов. Опираясь на прошлый опыт детей, воспитатель дает мотивационное представление о том, что необходимо мыть руки не только перед едой, но и после прогулки. Кое-какое время воспитатель совместно с родителями контролирует выполнение, детьми этой процедуры, затем, привыкнув, дети уже не могут без нее обходиться.

В дошкольном возрасте планируется, что дети должны понимать:

- зачем мыть руки и чистить зубы;

- зачем и как нужно беречь глаза, уши;

- что такое правильная осанка и для чего важно ее сберечь на всю жизнь;

- для чего дошколятам необходим дневной сон;

- где находится сердце и почему оно «стучит»;

- иметь понятие о больном и здоровом организме, хорошем и плохом самочувствии;

- знать и соблюдать режим дня и необходимость подвижного образа жизни для укрепления здоровья.

Для знакомства детей с темой занятия «Режим дня старших дошкольников» ставятся следующие задачи и цели:

* Знакомство детей старшего дошкольного возраста с режимом дня, убедить их в необходимости строго выполнять его;
* Научить детей планировать свое личное время, опираясь на собственный режим дня.

Во время занятия воспитатель объясняет, что такое режим дня, его пользу и т. д. в игровой доступной для детей форме. Предлагает детям изобразить свой режим дня в виде геометрических фигур, картинок или разных цветов в нужной последовательности: сон – подъем и зарядка – утреннее умывание – завтрак – занятия – прогулка – игры. В конце занятия подводит итог, совместно с детьми, делая выводы:

- Почему необходим режим дня? (для поддержания здоровья и настроения)

- Что такое режим дня? (распределение во времени действий ребенка за сутки)

- Расскажите о своем режиме дня (краткие рассказы детей о своих режимах)

При знакомстве с темой занятия «Личная гигиена и гигиена жилища» ставит перед собой следующие задачи и цели:

* Дать представления детям по правилам личной гигиены (уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, интимными местами, одеждой, обувью, предметами быта) ;
* Знакомство дошкольников с понятием «гигиена» (гигиена личная, гигиена жилища) и обучить их выполнять правила личной гигиены.

В ходе занятия она объясняет, что такое личная гигиена и гигиена жилища соответственно возрасту детей. Рисует силуэты самых ходовых предметов личной гигиены на определенную букву и предметы, которые применяются при уборке помещения – щетка, швабра, губка и пр. Подводя итоги занятия, воспитатель делает вывод, что гигиена – это меры, гарантирующие сохранение здоровья, условий жизни, влияющих на здоровье, предупреждающие заболевания.

Знакомя детей с темой занятия «Ослепительная улыбка на всю жизнь» ставит перед собой следующие задачи и цели:

* Знакомство со строением зубов и их функциями;
* Формирование понятия о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами гигиены полости рта.

В начале занятия воспитатель просит детей взять зеркальца и рассмотреть полость рта и что они там видят. Беседует с детьми о зубах и их строении. По ходу занятия знакомит детей с «кислотным монстром» и правилами борьбы с ним. Определяет совместно с детьми, какие продукты вредны нашим зубам, а какие полезны проведя игру «Веселый и грустный зубик». Вместе с детьми собирают ребус «Берегите зубы». Подводя итог занятия, воспитатель делает вывод, что необходимо чистить зубы два раза в день, полоскать рот после каждого приема пищи, реже есть сладости и ходить на прием к стоматологу не реже двух раз в год.

Заключительным этапом цикла занятий о здоровом образе жизни можно провести конкурсно-развлекательное мероприятие «В здоровом теле здоровый дух».

Для привлечения родителей к закреплению материала по здоровому образу жизни можно провести неделю здоровья. Занятия по здоровому образу жизни проводятся не реже одного раза в месяц. Но на протяжении всего дня происходит приобщение детей через режимные моменты. Каждый раз детям напоминается о пользе мытья рук, о том, что необходимо выглядеть опрятно, зачем нам необходимо выпрямлять спину и ставить ноги под столом ровно, почему нужно закрыть глаза в тихий час и попытаться заснуть и дать поспать соседу. На каждом физкультурном занятии детям объясняется польза от того или иного упражнения. Индивидуально с детьми можно проводить ряд игр, на закрепление функций человеческого организма: «Что можно делать… »: глазами, руками, губами, ногами, зубами. «Собери предложение», «Сравни! », «Составь рассказ по картинкам» где предлагаются картинки на разные режимные моменты в нарушенном порядке. Ребенку необходимо их сложить правило с последовательностью всех режимных моментов изображенных на картинке. Немаловажную роль в приобщении детей к здоровому образу жизни имеют книги. Чтение художественных произведений и их анализ позволит детям самостоятельно сделать правильный выбор.

Литература:

1. Ошкин А.А. «Формирование у дошкольников здорового образа жизни», М.: Сфера , 2013, 83 с.
2. Попов С.Н. «Лечебная физическая физкультура», М.: Физкультура и спорт,1988, 271стр.
3. Чиркова С.В. «Родительские собрания в детском саду», М.: ВАКО, 2011, 336 с.