Формирование здорового образа жизни дошкольников в игровой деятельности

Здоровье, здоровый образ жизни- главная ценность в жизни человека. Одной из основных задач, стоящих перед педагогом, является воспитание подрастающего поколения. В последнее время наблюдается ухудшение состояния здоровья детей.

Формирование представлений о здоровом образе жизни должно начинаться уже с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте формируется привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяется наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни(соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребёнка способами(чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Чтобы быть здоровым, нужно иметь представление о здоровом образе жизни, о здоровье, его сохранении и укреплении, ведь очень важно, чтобы подрастающее поколение было здоровым.

Игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте. Одним из средств, способствующих формированию представлений о здоровом образе жизни и выработке правильных привычек, является дидактическая игра.

Дидактическая игра является и игровым методом обучения, и самостоятельной игровой деятельностью, и средством всестороннего воспитания ребёнка. В игре формируются все стороны личности ребёнка. В играх дети воспроизводят всё то, что они видят вокруг себя в жизни и деятельности взрослых. В игровой деятельности формируются многие положительные качества ребёнка, развиваются познавательные способности. Дидактическая игра даёт возможность решать различные педагогические задачи в игровой форме, наиболее доступной для детей. Ценность дидактических игр, как средства формирования представлений детей о здоровом образе жизни, заключается в том, что они создаются в обучающих целях. Благодаря их использованию, можно добиться более прочных и осознанных знаний, умений и навыков в формировании представлений о здоровом образе жизни. Дидактическая игра будит детское воображение. Увлечение игрой мобилизует умственную деятельность, облегчает выполнение задач.

Дидактические игры

-используются и комбинируются в процессе обучения

-включаются в самостоятельную деятельность детей

-используются в них развивающие упражнения, физкультминутки

Дидактические игры- это разновидность игр с правилами, специально создаваемых педагогом в целях воспитания и обучения детей. Эти игры направлены на решение конкретных задач обучения. Они обучают тем или иным навыкам, необходимым человеку в процессе его повседневной жизнедеятельности. Дидактические игры разнообразны

 по своему содержанию, игровому материалу, игровым действиям, познавательной деятельности. Они имеют определённую структуру, характеризующую игру как форму обучения и игровую деятельность одновременно, создают своеобразный микроклимат для формирования представлений о здоровом образе жизни.

Примеры дидактических игр по формированию представлений о здоровом

образе жизни

 Тема: «Ребёнок и здоровье»

  **Разложи картинки по порядку**

Цели: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память

Оборудование: картинки с изображением моментов распорядка дня

Ход игры: воспитатель раскладывает картинки и предлагает детям разложить картинки по порядку. Воспитатель подводит итог высказываниям детей

 **Хорошо-плохо**

Цели: познакомить детей с бережным отношением к своему здоровью, развивать внимание, память

Оборудование: поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативные и позитивные картинки, картинки с различными ситуациями

Ход игры: детям раздаются поля с негативными и позитивными картинками. Дети показывают картинку и сопровождают свои действия объяснениями: «хорошо, плохо»

 Тема: «Полезные продукты»

 **Полезные и вредные продукты**

Цели: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, развивать здоровые принципы питания

Оборудование: картинки с изображением различных продуктов, два маленьких контейнера(красного и зелёного цвета)

Ход игры: воспитатель предлагает детям разложить картинки по контейнерам. В зелёный контейнер дети складывают картинки с полезными продуктами и объясняют свой выбор, а в красный контейнер-картинки с продуктами, которые вредны для здоровья.

 **Чудесный мешочек**

Цели: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умение определять их на ощупь, называть и описывать

Оборудование: мешочек, муляжи овощей, фруктов, корзинка

Ход игры: воспитатель показывает «чудесный мешочек» с муляжами овощей, фруктов и предлагает детям узнать, что находится в «чудесном мешочке». Ребёнок опускает руку в него и на ощупь определяет, затем достаёт и описывает по схеме. Воспитатель проговаривает схему описания овощей, фруктов. Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на ощупь? Дети складывают все овощи и фрукты в корзинку

 Тема: «Личная гигиена»

 **Вымоем куклу**

Цели: закрепить знания о предметах личной гигиены, последовательность действий, способствующих формированию привычки к опрятности

Оборудование: предметы гигиены для мытья и умывания, кукла

Ход игры: играют два человека. Выигрывает тот, кто правильно выберет предметы личной гигиены и последовательно вымоет(умоет) куклу

 **Подбери картинки**

Цели: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

Оборудование: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены

Ход игры: воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов личной гигиены

 Тема: «Тело человека»

 **Конструирование тела**

Цели: составить картинку тела с помощью отдельных деталей, назвать их, обобщить знания

Оборудование: карточки(детали), плакат с изображением тела человека

Ход игры: дети находят детали(карточки) отдельных частей тела и накладывают их на нужное место на теле на плакате

 **Запомни движение**

Цели: упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание

Ход игры: воспитатель показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести

 Тема: «Опасности вокруг нас»

  **Почему это произошло?**

Цели: формировать понятие о первой медицинской помощи, познакомить с приёмами оказания первой медицинской помощи

Оборудование: карточки с наиболее встречающимися бытовыми травмами, карточки со способами оказания помощи

Ход игры: воспитатель предлагает детям выбрать карточку с одной из травм и показать способ оказания первой медицинской помощи

 **На прогулке**

Цели: закрепить знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животными

Оборудование: иллюстрации(картинки)

Ход игры: ребёнок берёт картинку, рассматривает и рассказывает, правильно или неправильно поступил ребёнок на картинке(иллюстрации)

Таким образом, в результате формирования начальных представлений о здоровом образе жизни средствами дидактической игры, отмечается положительная динамика состояния здоровья, улучшение физических качеств детей, повышенный интерес к дидактическим играм.