

# ПОЗНАВАТЕЛЬНО – ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТАНОВЛЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

*Байрамалова Г.В.,  
инструктор по физической культуре  
МДОУ ЦРР №2 «Радуга Детства»,  
ГО Богданович*

Дети дошкольного возраста по своей природе – пытливые исследователи окружающего мира. Они могут успешно познавать не только внешние, наглядные свойства окружающих предметов и явлений, но и их внутренние связи и отношения: зависимость здорового образа жизни от полезных и вредных привычек, правильного питания, занятий спорта.

Одной из наиболее важных проблем современного дошкольного образования является здоровьесбережение детей. В успешной реализации здоровьесберегающих технологий я считаю необходимым интегрировать ее с познавательно-исследовательской деятельностью, решая таким образом следующие задачи:

1. Содействовать сохранению здоровья каждого дошкольника, показать многогранную его природу на основе естественно-научных знаний. Сформировать у детей представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

2. Обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье. Формировать представления о том, что любые знания человек может приобрести самостоятельно путём наблюдения реальных объектов, явлений и событий. Путём исследовательских действий и экспериментирования, учить находить разные способы решения одной задачи. Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.

3. Расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

В своей работе я широко применяю опытно-экспериментальную мини- среду, которая стимулирует исследовательскую и познавательную деятельность, удовлетворяет потребности ребёнка в освоении окружающего мира, познании себя, как человека. Она включает в себя: ростомеры для измерения роста детей, сантиметровые линейки для измерения окружности головы, грудной клетки, модели термометров, градусники для тела, воды, весы, лупы, песочные часы, микроскоп, природный материал, красители, пипетки, колбы, вату, зеркала, и т.д. Существует также подборка энциклопедической литературы, картинок, иллюстраций и плакатов.

В процессе проведения экспериментальной детской деятельности я придерживаюсь структуры, которая включает: постановку проблемы, отбор способов её решения, проверку гипотез предложенных детьми, формулировку выводов, фиксацию результатов. Такой алгоритм работы позволяет активизировать мыслительную деятельность дошкольников, побуждает их к самостоятельным исследованиям. Я считаю, что основной функцией инструктора по физической культуре является не трансляция информации, а рациональная организация исследовательской деятельности по её усвоению, решению выявленных проблем.

Исследовательско - поисковую работу я провожу в разнообразных формах образовательной деятельности: во время непосредственной образовательной деятельности, в игровых обучающих ситуациях и свободной повседневной деятельности детей, при нерегламентированном общении взрослого с ребёнком. Тематика опытов, разработанных мною по данной проблеме, позволяет решить несколько педагогических задач: осуществлять познавательное развитие детей, давать им определённую сумму знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, закреплять гигиенические навыки, формировать мотивацию на здоровый образ жизни и соблюдение основных принципов жизнеобеспечения, развивать логическое мышление, поощрять стремление к самостоятельности в поведении и приобретении знаний.

Методологической основой моей работы стала парциальная программа Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека», пособия С.Е. Шукшина «Я и мое тело», Т.В. Смирнова «Ребенок познает мир», Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» и др.

Работу по формированию привычки к здоровому образу жизни на основе исследовательской деятельности, я начинаю со своими воспитанниками с младшей группы. Провожу простейшие опыты и наблюдения, в игровой форме учу детей различать и называть части тела, уточняю, для чего нужны те или иные органы. Постепенно подвожу детей к выводу: все органы и части тела человека выполняют какую-то важную функцию, ненужных органов нет, поэтому свой организм надо беречь.

Использую такие игры и опыты как:

-«Веселые человечки играют» Цель: Познакомить со строением тела человека: туловище, ноги, руки, стопы, пальцы, шея, голова, уши; лицом – нос, глаза, брови, рот; волосами.

-«Нарисуем свой портрет» Цель: Познакомить со строением тела человека и пространственным расположением его частей.

-«Починим игрушку» Цель: Познакомить со строением тела человека и пространственным расположением его частей. Познакомить с признаками пола (прической, одеждой, именем и пр.), с тем, что лицо может отражать чувства человека (его настроение).

-«Наши помощники» Цель: Познакомить с органами чувств и их назначением (глаза - смотреть, уши – слышать, нос – определять запах, язык – определять вкус, пальцы - определять форму, структуру поверхностей), с охраной органов чувств.

Средний дошкольный возраст.

-«Носарий» Цель: Познакомить с функцией носа, его строением.

-«Умный нос» Цель: Определить по запаху предметы, познакомиться с особенностями работы носа».

-«Язычок – помощник» Цель: Познакомить со строением и значением языка, поупражнять в определении вкуса продуктов.

-«Вкусовые зоны языка» Цель: Определить вкусовые зоны языка, поупражняться в определении вкусовых ощущений, доказать необходимость слюны для ощущения вкуса.

Старшие дошкольники более активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной наглядно-практической форме я обогащаю представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, способах закаливания, о предупреждении травматизма и различных заболеваний. В этом возрасте объём изучаемого материала значительно увеличивается, тематика детских исследований становится более обширной:

- «Как устроена дыхательная система?»;
- «Сделай компьютер своим другом»;
- «Как органы человека помогают друг другу»;
- Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»;
- «Лето красное – для здоровья время прекрасное»;
- «Витамины, полезные продукты и здоровый организм».

Для исследовательской деятельности важен метод самообследования, так, при ознакомлении с опорно-двигательным аппаратом человека мои воспитанники, выяснили, сколько костей входит в состав отдельных частей скелета, а при ярком свете настольной лампы внимательно рассматривали кисти рук, сравнивая их с предложенными картинками строения конечностей человека и животного. Исследовательские действия помогли им понять, что скелет – это основа человека, он поддерживает и защищает все органы.

При изучении внешнего вида и строения кожи, дети с интересом проводили опыты, рассматривали кожу в лупу, изучали пальцевые рисунки, проверяли кожную чувствительность, фиксируя результаты исследований в дневнике наблюдений. В процессе работы ребята поняли важность гигиенических процедур для своего здоровья и разработали памятку по уходу за кожей, которой придерживаются дома и в детском саду.

На занятии в подготовительной группе «Для чего нужен язык?» путём исследовательской деятельности мы с детьми выяснили, что этот орган выполняет много разных функций: воспринимает вкусы, участвует в пережёвывании пищи и в образовании речи. Они попробовали все эти действия сделать без его помощи, и пришли к выводу о важности языка для организма человека, а также закрепили правила ухода за ротовой полостью, которые выполняют сами и рекомендуют сверстникам взрослым. Помимо занятий мои воспитанники с удовольствием принимают участие в играх-конкурсах с элементами исследования: «Сколькими способами можно напиться?», «Какими способами можно очистить свою кожу?».

Они дают детям возможность убедиться в том, что путём исследовательских действий выполнение любого задания можно

варьировать, помогают закрепить гигиенические навыки, развивают воображение, умение мыслить нестандартно.