

«Экспериментальная деятельность в формировании у дошкольников основ здорового образа жизни».

Здоровый образ жизни является частью общечеловеческой культуры. Желание быть здоровым есть у каждого человека. Но для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, одного желания мало. Надо хорошо знать свой организм, свои физические возможности, иметь представление о том, что полезно, а что вредно для него. А главное — активно о нём заботиться.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОО является особенно актуальной на современном этапе развития общества.

Человек по своей природе любознателен. Наверняка первым вопросом было вечное «Почему?» Сотни и тысячи раз вы одолевали ими своих родителей. И как не просто было объяснить вам, казалось бы, самое элементарное.

К старшему дошкольному возрасту заметно возрастают возможности инициативной преобразующей активности ребенка. Этот возрастной период важен для развития познавательной потребности ребенка, которая находит выражение в форме поисковой, исследовательской деятельности, направленной на «открытие» нового, которая развивает продуктивные формы мышления. При этом главным фактором выступает характер деятельности.

На протяжении всего дошкольного детства, наряду с игровой деятельностью, огромное значение в развитии личности ребенка, имеет познавательная деятельность. А главным образом, как поиск знаний, приобретение знаний самостоятельно или под тактичным руководством взрослого, осуществляемого в процессе сотрудничества, сотворчества.

Все исследователи экспериментирования в той или иной форме выделяют основную особенность этой познавательной деятельности: ребенок познает объект в ходе практической деятельности с ним; осуществляемые ребенком практические действия выполняют познавательную ориентировочно исследовательскую функцию, создавая условия, в которых раскрывается содержание данного объекта.

Современный образовательный процесс немаловажен без поиска новых, более эффективных технологий, призванных содействовать формированию у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Узнать возможности своего организма и его ценности целесообразно через экспериментальную деятельность. Потому что, в процессе экспериментирования дошкольник получает возможность удовлетворить присущую ему любознательность, почувствовать себя ученым, исследователем, первооткрывателем. При этом взрослый -

равноправный партнер, соучастник деятельности, что позволяет ребенку проявлять собственную исследовательскую деятельность.

В исследованиях отечественных и зарубежных психологов убедительно показано, что важнейшее значение для развития детей имеет их практическая деятельность в природных условиях в зоне ближайшего окружения. Овладение способами практического взаимодействия с окружающей средой обеспечивает становление мировоззрения ребёнка, его личностный рост. Исследование и есть практическая деятельность, в ходе которой ребёнок познает объект окружающего его мира. Осуществляемые ребенком практические действия выполняют познавательную, ориентировочно-исследовательскую функцию, создавая условия, в которых раскрывается содержание данного объекта.

Организовывая работу в данном направлении, ориентируюсь на становление мотивационной сферы гигиенического поведения ребенка, реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Ребенок, изучая себя и особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

В процессе образовательной деятельности по формированию у детей дошкольного возраста представлений о человеческом организме ставятся следующие задачи:

- формирование позитивного самосознания у детей, ценностного отношения к собственной жизни и жизни другого человека;*
- формирование знаний о человеческом организме;*
- развитие наблюдательности, умения описывать, делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи в процессе экспериментальной деятельности;*
- воспитание интереса у детей к здоровому образу жизни.*

Решение этих задач:

- На НОД по познавательной-исследовательской деятельности, с элементами экспериментирования при помощи дидактических игр, самомассажа, водных процедур, специальных оздоровительных игр, при работе с природным материалом, с помощью музыкальной терапии, закаливающих мероприятий.*
- В режимных моментах: игровая деятельность (коммуникативные игры, подвижные игры, пальчиковые игры). Ситуативный разговор, применение здоровьесберегающих технологий (утренняя зарядка, бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация, динамические паузы, самомассаж).*
- В индивидуальной работе с детьми, в беседах с родителями.*

Для успешного формирования валеологических представлений необходимо использовать наглядные иллюстрации и опыты, которые помогают формировать представления о строении человека. На НОД «Знакомство с ухом», «Как мы говорим?», «Почему у нас два глаза?», «Что такое

микробы?»», «Познакомимся с нашими зубами», «Сердце и его сосуды», объяснять дошкольникам о том, что такое глаза, уши, нос, для чего они нужны человеку, куда поступает пища, почему можно себя плохо чувствовать и т.д. Занятия имеют в своей основе идеи проблемного обучения, так как содержат элементы исследовательского поиска. Именно такие занятия позволяют воспитывать современных людей с собственным творческим мышлением.

Организуя экспериментальную деятельность, используются интересные задания для детей: «Как органы человека помогают друг другу?», «Зачем человеку руки?», «Что лучше: руки или ноги?», «Как сохранить свою кожу здоровой?», «Для чего нужен язык», «Как работает дыхательная система», побуждающие их к творческому поиску, ведь детское экспериментирование располагает большими возможностями для формирования доказательной речи у дошкольников.



Оно позволяет наглядно проследить зависимости разного рода, установить логические связи, выделить существенные признаки, свойства объектов, учит детей делать выводы. Это позволяет подготовить детей к школе, способных к творческому решению задач, проблем, способных к смелым высказываниям, предположениям, поиску путей решения выхода из сложных ситуаций.

В процессе эксперимента идёт обогащение памяти ребёнка, активизируются его мыслительные процессы, так как постоянно возникает необходимость совершать операции анализа и синтеза, сравнения и классификации, обобщения. Необходимость давать отчёт об увиденном, формулировать обнаруженные закономерности и выводы стимулирует развитие речи. Дети становятся увереннее в себе. У детей появляется чувство уважения к себе и сверстникам. Появляется заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни. Повышается интерес родителей к вопросам воспитания детей.