

«Роль сказок для формирования привычек к здоровому образу жизни у дошкольников»

Учитель-логопед: Возжанникова С.Ю.

Дети – это наше богатство, наша жизнь! Мы, педагоги, ставим перед собой первостепенную задачу сохранить и укрепить здоровье наших детей. Но только вместе с вами, родители, наша работа будет плодотворной. Все родители стараются сделать все, чтобы их ребенок рос здоровым.

Здоровье детей – богатство нации. Этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди и есть крупные промышленные предприятия. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья как взрослых, так и детей. Всё больше и больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. А это не проходит бесследно и приводит к комплексу школьных проблем.

Причинами резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России,
- ухудшение состояния здоровья матери,
- стрессы,
- дефицит двигательной активности,
- неполноценное питание,
- перегрузки...

В сложившейся ситуации лозунг “Сохраним здоровье детей” несколько устарел. Коль здоровье – богатство, то его необходимо воспроизводить, увеличивать, а не просто сохранять. Именно поэтому, в настоящее время мы – педагоги (равно как врачи и другие специалисты) стараемся уделять этому вопросу больше внимания, привлечь Вас – родителей (непосредственных воспитателей своих детей) к этой насущной проблеме. Ведь успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении их двигательной активности можно добиться только при единстве систем воспитания в детском саду и семье.

Родителям необходимо выступать перед ребёнком в роли тех идеалов, которые они хотят ему привить. Т.е. если родители хотят видеть своих детей здоровыми, то и сами должны стремиться быть здоровыми, вести здоровый образ жизни.

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) понимается такой, при котором сохраняются и расширяются резервы организма. Образ жизни зависит от многих условий (факторов):

- (I) Всё то, что окружает человека – среда. Это стены квартиры и дома, улицы и транспорт на них. Это лес и горы, луг и река, солнце и воздух, одежда человека. Это и люди, которые окружают человека – микросоциум (семья, группа детского сада, соседи...),
- (II) Всё то, что человек “вводит” в себя. Продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь, наркотики.
- (III) То, что человек делает с собой в результате волевых усилий и осознания необходимости своих действий. Организация своего дня (режим дня), закаливание, отказ от дурных привычек (алкоголь, курение), занятия физ. культурой.

Именно недостаток двигательной активности является причиной многих заболеваний и отклонений в физическом развитии детей. Физические упражнения укрепляют мускулатуру, сохраняют подвижность суставов и прочность связок, улучшают фигуру, повышают минутный выброс крови сердцем и увеличивают дыхательный объём лёгких, стимулируют обмен веществ, уменьшают вес, благотворно действуют на органы пищеварения, успокаивают нервную систему, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям. Физические упражнения являются очень эффективным средством повышения резервов всех органов и систем человеческого организма.

Поэтому, обратите внимание на организацию своего семейного досуга. Ведь можно всем вместе отправиться в пешую или лыжную (зимой) прогулку, поход, интересно провести совместно летний отдых, сделать свой двор, дачу, квартиру любимым местом свободного времяпрепровождения посредством установления тренажёров, физ. оборудования, принять участие в спортивном празднике или в городском мероприятии. Дети, принимая участие в таких мероприятиях, подражают взрослым, перенимают их настрой, активность, понимание необходимости происходящего. Главное, чтобы всем было весело, интересно, полезно и, чтобы взрослые осознавали сами и показывали ребёнку эту полезность своим примером. Это оказывает огромное влияние на развитие маленького человека. От того, как родители будут относиться ко всему этому, какое значение придавать зависит и отношение самого ребёнка. Привычки вашего ребёнка во многом, если не во всём, повторяют ваши привычки. Поэтому привитие привычки к здоровому образу жизни в ваших руках.

Перед родителями и нами, педагогами, встает вопрос, как же сформировать у детей осознанное отношение к своему и здоровью и привычку быть здоровым? Мы предлагаем Вам использовать для этого, кроме личного примера еще и СКАЗКИ. Они понятны и близки детям, легко запоминаются. Читая или рассказывая сказки, рассматривая иллюстрации, сопереживая героям, у детей формируется понятие о

здоровом образе жизни, о необходимости гигиенических процедур и товарищеских отношениях.

Сказка учит жить. А иначе зачем бы наши предки тратили драгоценное время на них? Зачем бы посвящали вечерние часы сказкам да отнимали детское внимание? И разве только дети были слушателями бабушки-сказительницы в семье? С не меньшим удовольствием и волнением погружались в мир волшебства и чудес взрослые члены семьи! Да и где еще можно почувствовать себя вдали от житейской суеты и трудностей, как не в хорошей сказке? Без сказки нет у ребенка ни мечты, ни волшебной страны, где сбываются все желания.

Сказка может в увлекательной форме и доступными для понимания словами показать окружающую жизнь, людей, их поступки и судьбы, в самое короткое время показать, к чему приводит тот или иной поступок героя, дает возможность за 15-20 минут примерить на себя и пережить чужую судьбу, чужие чувства, радости и горести. Это уникальная возможность пережить, «проиграть» жизненные ситуации без ущерба для собственной жизни и судьбы ставит сказку в ряд с самыми эффективными способами образовательной работы с детьми.

Не случайно сегодня сказки используются и педагогами, и психологами, и логопедами. Что, как не сказка, позволяет ребенку, да и взрослому пофантазировать? Кто есть я? Каким бы я хотел себя видеть? Как я сам вижу себя через волшебное зеркало, позволяющее разглядеть все вокруг не только глазами, но и сердцем? Что бы я сделал, обладай волшебством?

Сказка позволяет «проиграть» такие вымышленные ситуации, каких нет и не может быть в окружающем мире. Сказка способна перед каждым из нас открыть дверцу, за которой свои и чужие радости и горести становятся осязаемыми, понятными, доступными для ума и сердца. Чужая душа перестает быть «потемками», а своя душа вдруг приобретает непривычные качества и свойства. Отчего у ребенка, а то и у взрослого текут слезы, если ему самому никто не угрожает, никто его не обижает?

В зависимости от возраста ребенка можно использовать различные виды сказок:

Фольклорные сказки для самых маленьких, например, «Кот, петух и лиса», «Вершки и корешки», «Петушок и бобовое зернышко»;

Для детей постарше – литературные сказки: «Федорино горе», «Мойдодыр», «Айболит» К.Чуковского;

Для среднего и старшего возраста – сказки современных писателей:

«Петька – Микроб» Г.Остера, «Свинья в гостях», «Жадная жаба», «Верное средство» Г.Юдина или сказки М.Пляцковского «Длинная шея», «Сосульки», «Как ослик учился уважать старших».

Существуют сказки на гигиеническую тематику, такие как «Зубик – зазнайка» (авторы: Н.Кубанова и Н.Букреева), где детям близка и

понятна «боль» Зубика и «обида» Зубной Щетки, и «самодовольство» микроба Зубоеда.

Дети любого возраста очень любят и сказки-ситуации, которые Вы, можете сочинить сами: например, про девочку, которая не любила умываться и с ней перестали дружить мыло и полотенце. На примере сказочных героев детям гораздо интереснее и легче запоминать любые правила и навыки. Направленные на формирование здорового образа жизни.