

Методические рекомендации
к демонстрационному материалу

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Беседы и игры с детьми 3—7 лет

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФОРМИРОВАНИЕ УУД

Демонстрационный материал, предлагаемый вашему вниманию, можно использовать самостоятельно в групповой и индивидуальной работе с детьми от 3 лет по реализации задач образовательной области ФГОС ДО «Физическое развитие» или включать его в режимные моменты работы ДОО, а также интегрировать с другими образовательными областями («Познавательное развитие», «Речевое развитие»), направлениями развивающей деятельности.

Методический комплект опирается на идею триединства здоровья: физического, психического и духовно-нравственного.

Под *физическим здоровьем* понимается естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Под *психическим здоровьем* понимается такое состояние психической сферы человека, которое обеспечивает адекватную регуляцию его поведения в социуме.

Под *духовно-нравственным здоровьем* принято понимать наличие у человека таких моральных принципов и норм, которые помогают сознательно относиться к труду, родине, другим людям, культуре.

Культура здорового образа жизни (ЗОЖ) предполагает развитие ребенка по этим направлениям*.

Гуманизация образования в целом и принятый на сегодняшний день деятельностный подход в обучении предполагает, что ребенок будет владеть информацией на уровне компетенций, то есть знаний, проявленных в реальном мире. Это требует внесения изменений в процесс обучения. В частности, речь идет о достижении предметных и метапредметных результатов.

Предметные результаты

Культура ЗОЖ включает в себя развитые компетенции в области питания, сна, гигиены, прогулки, режима дня в целом, поэтому **формирование физического здоровья** в методическом комплекте представлено такими темами: *режим*

* Культура здорового образа жизни — это составная часть общечеловеческой культуры, представляющая собой совокупность компетенций (предметных, метапредметных и личностных), ведущих к сохранению и развитию физической, психической и духовнонравственной составляющей здоровья.

дня; закаливание; гигиена; зарядка; прогулка; физкультура; питание.

Особое внимание уделяется ознакомлению с ощущениями (тяжесть — легкость, мягкость — жесткость и т.п.) и эмоциями (интереса, грусти), познавательными процессами (воображением). Эти позиции могут быть отнесены к **формированию психического здоровья**.

Способы **формирования духовно-нравственного здоровья** (работа с ценностными ориентациями на здоровый образ жизни) представлены в комплекте четырьмя позициями: *сном, прощением, самостоятельностью* как личностным качеством и чувством *радости*.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты — это умения, которые позволяют извлекать информацию, хранить и пользоваться ею при необходимости.

Метапредметные результаты обычно представляют в терминах универсальных учебных действий (УУД): регулятивных, познавательных, коммуникативных, личностных.

Регулятивные УУД призваны обеспечить ребенка способностью к организации своей деятельности и саморегуляции.

Познавательные УУД обеспечивают успешность процесса обучения, развивая интуитивно-логическое мышление.

Коммуникативные УУД отвечают за социальную компетентность ребенка, его способность действовать в обществе с учетом мнений и позиций других людей.

Личностные УУД помогают ребенку овладевать этическими и эстетическими чувствами (любви, уважения, сострадания, благодарности, милосердия, доброжелательности; красоты, гармонии и др.), узнавать чувство вины, стыда, совести как регуляторов морального поведения.

Система подачи информации в демонстрационном материале предполагает формирование у ребенка определенных мыслительных стратегий, ведущих к овладению различными видами УУД:

вопросы эмоционального плана (нравится — не нравится) способствуют развитию коммуникативных УУД;

смысловые вопросы (согласен — не согласен) подводят к развитию познавательных УУД;

вопросы на осознание состояния и действий своего тела ведут к становлению у ребенка регулятивных УУД;

вопросы личностного и нравственного плана ведут к формированию и развитию личностных УУД.

Методические рекомендации по проведению занятий

Демонстрационный материал представляет собой 16 картинок с сюжетными иллюстрациями и текстом для взрослого.

Текст картинки содержит информацию для взрослого и описание занятия.

Информация для взрослого

В этом разделе дано описание целей, задач и необходимого оборудования, а также представлены определение, образный ряд, смысл и доминанта.

Определение понятия дано кратко, максимально доступно, чтобы можно было донести до ребенка (в терминах УУД: сформировать предметный результат).

Образный ряд — набор образов, способствующий осознанию понятия. Если ребенок усвоил какое-либо понятие, то в своем воображении он видит картинки (образы)*. При работе с ребенком постарайтесь дать ему максимальный ряд образов (картинок, звуков, ощущений) для осознания.

Смысл понятия. Смысл является общим для всех людей, хотя и может выражаться разными словами. Если ребенок отвечает на вопрос, зачем нужно то или иное понятие, можно быть уверенным, что вы с ним в едином информационном пространстве и он понимает вас. Это более высокий уровень понимания, но недостаточный для формирования ценностных ориентаций. А чтобы информация стала для ребенка своей, и понятие вошло в жизнь как осознанный элемент, необходимо еще одно мысленное усилие.

Варианты частных мыслей ребенка о том, зачем лично ему нужны зарядка, питание, сон и т.п., называются **доминантой** (или смыслом для себя). Доминанта текста (вообще любой информации: зрительной, слуховой, телесной) выражается исключительно на языке собственных мыслей и лексических возможностей человека. Если вам покажется, что доминанта ребенка очень далека от тех

* Образы внутреннего мира — язык внутреннего мира. Образы бывают визуальными (имеющими отношение к краскам, четкости, расположению относительно центра, удаленности или приближенности), аудиальными (представленными высотой тона, громкостью, темпом, тембром звучания и т.д.), телесными (помогающими определить положение тела в пространстве, вкус, запах и т.п.).

мыслей, которые вы пытались ему передать, постарайтесь не прерывать процесс размышления. В этом случае можно задать ребенку вопрос: «*Почему ты так считаешь?*» или отложить обсуждение этой темы до следующего занятия.

Достижение такого уровня, когда приходит понимание информации на уровне личностного отношения, является базовым условием для формирования необходимой ценностной ориентации. В этом случае уже можно говорить о том, что у ребенка идет процесс формирования культуры ЗОЖ.

Описание занятия

Данная часть демонстрационного материала представляет собой набор заданий, которые предлагают ребенку.

1. Чтение стихотворения. Со стороны взрослого это должно быть выразительное чтение, которое призвано эмоционально включить ребенка в предлагаемую ситуацию. Однако, учитывая задачу развития интеллекта у ребенка, взрослый может использовать и другой подход: например, предложить ребенку поиграть в кино. Для этого ребенку нужно *закрывать глаза и представлять все, о чем пойдет речь в стихотворении.* Он может создать целый фильм или мультфильм на экране мысленного зора (с группой детей работа строится аналогично).

При обычном прочтении человек (ребенок) точно так же наблюдает внутренние образы, но делает это «по умолчанию». До тех пор, пока человек не обращает внимания на свои образы, он не будет знать, что мыслит именно образами (картинками). Между тем познание самого себя и своего внутреннего мира начинается с овладения языком образов.

Незнакомые, непонятные слова стихотворения ребенок не сможет увидеть в своем фильме (мультфильме). На следующем этапе занятия это станет очевидно, потому что беседа пойдет о том, что ребенку удалось в своем фильме (мультфильме) воспроизвести.

2. Работа с текстом. На элементарном уровне работы с текстом нужно попросить ребенка повторить текст за взрослым. При работе с группой детей проговаривать слова нужно будет всем вместе.

На этом этапе ребенок подключает кроме внутренней речи внешнюю речь, таким образом происходит углубление понимания текста.

Сама же работа с текстом предполагает, что *взрослый обсуждает с ребенком все непонятные для него слова.* Если нужно, объясняет незнакомую для ребенка эмоцию.

На этом этапе может пригодиться материал из раздела «Информация для взрослого», который можно

использовать для формулировки определения и объяснения смысла изучаемого понятия.

3. Проигрывание текста. Спонтанное (специально не подготовленное) проигрывание текста даст возможность ребенку отпустить зажатые негативные эмоции, прожить радостные ощущения.

Спонтанность сама по себе предполагает наличие базового доверия к миру и себе, что является основой для формирования и развития оптимистического мировоззрения и мировосприятия.

Ребенок лучше всего запоминает материал в игре. Игра помогает моделировать недостающий опыт и сохранять его в теле. Опыт проживания мышечной радости также может быть закреплен в момент игры.

4. Работа с вопросами и заданиями по картинке. Взрослый разговаривает с ребенком (группой детей), опираясь на предложенные вопросы и задания.

Теоретическая часть включает в себя вопросы для обсуждения:

1) о проделанной самостоятельно работе (понравилось — не понравилось, **почему**);

2) об отношении к тексту стихотворения (понравилось — не понравилось, **почему**; согласен — не согласен, **почему**; **зачем** именно тебе стихотворение);

3) о сюжетах картинки (нравится — не нравится, **почему**; согласен — не согласен, **почему**).

Дополнительно можно использовать уточняющие вопросы:

— Кто здесь нарисован?

— Что происходит на картинке?

— Что означает рисунок? И т.п.

Теоретическая часть помогает сделать заключение о качестве проделанной работы. Что ребенок понял, как усвоил? К чему необходимо вернуться в процессе работы?

Взрослому может потребоваться материал из раздела «Информация и рекомендации для взрослого». Там приведены приблизительные варианты ответов ребенка по значению для себя (доминанта текста).

В *практической части* ребенку предлагают в реальном времени и пространстве выполнить некоторые действия:

1) проделать физические упражнения, которые нравятся;

2) нарисовать свои эмоции;

3) показать игрушкам, как именно надо умываться и т.п.

Взрослый по своему усмотрению может организовать этот вид деятельности (в зависимости

от места и времени занятий с ребенком — это дом или детский сад; формы работы — индивидуальная или групповая; наличия необходимого и достаточного инвентаря и т.п.).

Включение действия в контекст помещения, распорядка дня (ванная комната — осуществление гигиенических процедур; подготовка ковриков — проделывание физических упражнений и т.п.) делает его более ощутимым, запоминающимся, осмысленным, привычным, помогающим развитию чувства безопасности (мир узнаваем: все на своих местах). Ребенок начинает чувствовать свою компетентность в выполнении предлагаемых действий, что является одной из целей формирования ЗОЖ.

5. Работа с образами для закрепления понятия. В идеале *понимание* и *запоминание* какой-либо информации должны осуществляться параллельно, но *припоминание* составляет основу для долговременной памяти. Для ее формирования работу с образами и понятиями следует проводить на следующий день.

Нужно предложить ребенку (группе детей) задания-вопросы. Предположим, что работа шла с темой «Гигиена». Тогда вопросы будут звучать примерно так:

- Закрой глаза (с открытыми глазами информация может расплыться).
- Что ты видишь внутри себя, когда слышишь слово *гигиена*?
- Что ты слышишь, когда произносится слово *гигиена*?
- Что ты чувствуешь, когда произносится слово *гигиена*?

Дополнительно можно использовать следующие вопросы:

- Что ты ощущаешь, когда думаешь о *гигиене*?
- Что ты чувствуешь (какую эмоцию переживаешь), когда думаешь о *гигиене*?

— О чем ты думаешь, когда речь идет о *гигиене*?

— Что для тебя значит слово *гигиена*?

Работа с заданиями по предложенной картинке и мини-игры могут потребовать не разовой проработки. К заданиям нужно периодически возвращаться.

Вызвано это тем, что у ребенка сразу после прочтения стихотворения и его проигрывания может не быть достаточно четких ответов на вопросы: что означает данное понятие (закалка, питание, самостоятельность и т.п.), зачем оно нужно в жизни человека что понятие дает ребенку.

Ребенку может понадобиться дополнительное время на осмысление. Поэтому важно продолжать задавать вопросы из методического комплекта в день работы и на следующий день. Кроме этого, можно возвращаться к работе с тем стихотворением, где работа затормозилась.

Если вы, как взрослый, столкнетесь в своей работе с явным нежеланием ребенка отвечать на поставленные вопросы, помните, что речь идет не о лени, не о неприятии вас как воспитателя, а скорее всего о невозможности для ребенка проделать данную мыслительную операцию. Чтобы не создавать ребенку ситуацию неуспеха, можно заменить устные ответы рисованием.

На этом, разумеется, работа по формированию культуры ЗОЖ не закончена. Напротив, она только начинается. С возрастом данные позиции углубляются, переосмысляются, но кирпичики, фундамент ценностного отношения к чему-либо закладываются в возрасте до 5 лет. К пяти годам ребенок получает до 80% представлений об устройстве мира. Духовно-нравственные принципы усваиваются тогда же.

Все запоминается гораздо лучше, когда информация дается на радости, веселье, энтузиазме. Поэтому играйте на здоровье с детьми. И будьте здоровы!

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РЕЖИМ ДНЯ (рис. 1)

Информация для Взрослого

Цель: формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни через идею соблюдения режима дня.

Задачи помочь ребенку:

- прожить и зафиксировать чувство мышечной радости от соблюдения режима дня;

— прожить чувство радости от различных этапов в соблюдении режима дня (физической зарядки, завтрака, прогулки и т.п.);

— овладеть понятием «режим дня» (образы, смысл, доминанта).

Оборудование: текст стихотворения.

Режим дня — точно размеренный распорядок действий на день.

Образный ряд — физическая зарядка, завтрак, прогулка, чтение, музыкальное занятие, рисование,

обед, дневной сон, полдник, просмотр мультфильма, ужин, игра, просмотр телепередач, ночной сон и т.п.

Смысл — режим дня помогает более эффективно проведению дня: человек лучше себя чувствует морально и физически.

Доминанта — режим дня нужен для того, чтобы быть здоровым и веселым. Любого человека (особенно маленького ребенка) соблюдение режима дня ведет к чувству безопасности (физической, психической, духовной). Знакомая последовательность действий помогает человеку чувствовать свою компетентность.

Описание занятия

1. Прочитайте стихотворение.

Почитали, посчитали,
Погуляли и устали,
Пообедали, поспали,
Поплясали, поиграли.
А потом домой забрали!..

2. Предложите ребенку повторить за взрослым текст.

3. Предложите ребенку проиграть текст.

4. Предложите ребенку вопросы и задания по картинке:

— Внимательно рассмотри картинки и подумай, чего не хватает в пустых окошках, что нужно туда вставить.

— Подумай о последовательности событий: что должно быть в начале, середине и конце дня. Покажи это на картинках.

— Как ты думаешь, зачем нужно соблюдать режим дня?

— Как ты думаешь, зачем режим дня нужен лично тебе?

— Придумай начало стихотворения (Что происходило с утра?).

5. Работа с образами для закрепления понятия (проводится на следующий день):

— Закрой глаза и подумай: что ты видишь, слышишь, чувствуешь, когда звучат слова «режим дня».

ЗАКАЛИВАНИЕ (рис. 2)

Информация для взрослого

Цель: формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни через идею закаливания организма.

Задачи помочь ребенку:

— прожить и зафиксировать чувство мышечной радости от процедур закаливания;

— испытать чувство радости от наличия хорошего здоровья;

— овладеть понятием «закалка» (образы, смысл, доминанта).

Оборудование: текст стихотворения; емкости с холодной, теплой и горячей водой.

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Образный ряд — лето: обливание, купание; зима: катание на лыжах, коньках, санках; пребывание на солнце, воздухе, в воде.

Смысл — организму необходимы дополнительные физические нагрузки, чтобы он стал выносливее.

Доминанта — мне нужно стать сильнее, чтобы не болеть (чтобы выздороветь; чтобы поехать в отпуск с родителями; чтобы ходить в детский сад и т.п.).

Описание занятия

1. Прочитайте стихотворение.

Я закалки не боюсь,
Если надо, обольюсь.
Солнце, воздух и вода —
Мои лучшие друзья!

2. Предложите ребенку повторить за взрослым текст.

3. Предложите ребенку проиграть текст.

4. Предложите ребенку вопросы и задания по картинке:

— Рассмотри картинки и расскажи, что ты видишь?

— Что из нарисованного ты уже умеешь делать, а чему тебе еще только предстоит научиться?

— Как ты понимаешь слово «закалка»? Зачем она нужна?

— А что бы ты почувствовал прямо сейчас, если бы представил себя на месте ребят?

— Как бы твое тело знало, что ты занимаешься обливанием (растиранием, плаванием; катанием на лыжах, коньках, санках)? Расскажи, что бы ты почувствовал прямо сейчас.

— Попеременно опусти ладонки в разную воду. Расскажи, что чувствуешь. (Температурную последовательность можно менять. Нужно закончить работу на теплой воде и насухо вытереть руки. Можно показать ребенку элементы растирания ладоней.)

5. Работа с образами для закрепления понятия (проводится на следующий день):