Кайгородова Дарья Андреевна,

воспитатель 1 КК

МБДОУ детский сал №24 «Сказка»,

п. Горноуральский

[daha2712.1997@mail.ru](mailto:daha2712.1997@mail.ru)

**Здоровое детство: как дидактические игры формируют основы здорового образа жизни у дошкольников**

«…**формирования** общей культуры личности **детей**, в том числе ценностей **здорового образа жизни**" *(п. 1.6 ФГОС ДО)*. И в задачах физического развития "Физическое развитие включает приобретение опыта в становлении ценностей **здорового образа жизни**, овладении его элементарными нормами и правилами. " *(п. 2.6 ФГОС ДО)*.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

На здоровье ребёнка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растёт и развивается. Поэтому воспитание должно быть закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма.

Гигиенически организованная среда обитания в детском саду является первым и основным условием развития у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются 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).

Предполагается, что формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста будет происходить значительно успешнее при использовании системы средств с применением дидактических игр.

В дидактических играх происходит не только усвоение учебных заданий, умений и навыков, но и развиваются все психические процессы детей, их эмоционально-волевая сфера, способности и умения. Дидактическая игра помогает сделать учебный материал увлекательным, создать радостное рабочее настроение.

Дидактическая игра даёт возможность решать различные педагогические задачи в игровой форме, наиболее доступной для дошкольников.

В процессе игры у детей закрепляются понятия и определения, вырабатываются алгоритмы простейших действий, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. Вариативность и многообразие дидактических игр пробуждает детское воображение и мыслительную активность дошкольников, помогает ребенку усвоить полученные знания в приемлемой для него форме.

Дидактические игры разнообразны по своему содержанию, игровому материалу, игровым действиям, познавательной активности. Различают словесные, настольно-печатные игры, игры с предметами и материалами. Но, несмотря на разнообразие игр, все они имеют определенную структуру, характеризующую игру как форму обучения и игровую деятельность одновременно, создают своеобразный микроклимат для формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

Проведение дидактических игр включает:  
- показ предметов, картинок, краткая беседа, в ходе которой уточняются знания и представления детей о них;  
-при этом воспитатель обращает внимание на поведение детей в соответствии с правилами игры, на четкое выполнение правил;  
- в процессе которого воспитатель учит детей правильно выполнять действие, доказывая, что в противном случае игра не приведет к нужному результату (например, если кто-то из ребят подсматривает, когда надо закрыть глаза);  
- мера непосредственного участия воспитателя в игре определяется возрастом детей, уровнем их подготовки, сложностью дидактической задачи, игровых правил. Участвуя в игре, педагог направляет действия играющих (советом, вопросом, напоминанием);  
-Это ответственный момент в руководстве ею, т.к. по результатам, которых дети добиваются в игре, можно судить об ее эффективности, о том, будет ли она с интересом использоваться в самостоятельной игровой деятельности ребят. При подведении итогов воспитатель подчеркивает, что путь к победе возможен только через преодоление трудностей, внимание и дисциплинированность.

Предлагаю вам рассмотреть некоторые дидактические игры, направленные на формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни.

Для формирования у старших дошкольников представлений о правильном питании, здоровой и полезной пище, а также для закрепления знаний о питательных элементах и витаминах необходимых для укрепления собственного здоровья можно использовать такие игры как: «Витаминное лото», «Собери в корзину только…(полезные/вредные продукты/продукты содержащие витамин С и т.д.), игры на липах и магнитах «Супермаркет», «Полезно-вредно», «Составляем меню» и т.д. Также можно использовать словесные игры «Витаминный бильярд», «Поварята», «Где растет каша» и другие.

Не менее важным компонентом при формировании навыков здорового образа жизни является личная гигиена или совершенствование культурно-гигиенических навыков. В дошкольном возрасте необходимо сформировать у детей понимание, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих. Важно расширить представления детей о своем теле, о функционировании организма в целом и, конечно же, научить ребенка ухаживать за собой, рассказать ему о способах сохранения и укрепления здоровья.

Для решения этих задач подойдут игры на ознакомление с частями тела и функциями организма «Я и мое тело», «Какой я внутри?», «Правила гигиены», «Мой защитник – иммунитет», «Здоровые зубы от А и до Я», «Убери лишнее» и т.д. Словесные игры «Если ты вдруг заболел», «Болею – не болею» помогают рассказать дошкольнику о правилах поведения в случае заболевания, о том, как не допустить распространения инфекций и сохранить здоровье окружающих.

Представленные игры можно использовать при формировании навыков сохранения и укрепления здоровья у дошкольников, начиная с младшей группы. Игры-пазлы «Мой режим дня», «Что сначала, что потом (режим дня)», магнитные игры «Собираемся на прогулку», «Спортивные игры зимой/летом», настольные игры по принципу лото, доббль, домино «Здоровье в моих руках», «Я и мои привычки» и другие, а также дидактические игры о видах спорта, спортивных играх и т.д.

Таким образом, формирование у детей осознанного отношения к здоровью и потребности в здоровом образе жизни на основе знаний, умений и опыта, полученных в системе дошкольного образования, связано с построением образовательного процесса на компетентностном подходе, с использованием игровых технологий, основанных на ведущей деятельности в этот возрастной период. Использование разнообразных дидактических игр, несомненно, повышает мотивационную готовность дошкольников к изучению нового материала, позволяет расширить представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья, а значит, дидактические игры являются эффективным средством развития дошкольников.