

Тинчурина В.В.

старший воспитатель, ГБДОУ №85

### **Проблемные ситуации валеологического содержания**

По-прежнему, актуальными на сегодняшний день становятся вопросы: «Как нацелить ребёнка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги?», «Как научить его следовать определённому режиму дня, заботиться о сне и питании?», «Как помочь уберечь себя в мире полном опасностей и неожиданностей?»

Одним из средств воспитания осознанного отношения у старших дошкольников к здоровью становятся специально организованные воспитателем проблемные ситуации валеологического содержания.

Ситуация – это создание педагогом условий, активизирующих ребенка применять полученные и усвоенные знания и умения (Б.З. Вульф, Л.Л. Шевченко). Проблемная ситуация содержит в себе задачу, которая предлагается ребенку для решения. В соответствии с проблемой исследования предлагаемые детям проблемные ситуации базируются на валеологическом содержании. То есть это ситуации, содержащие в себе проблему, связанную со здоровьем, здоровьесбережением и активизирующие у ребенка соответствующие знания, умения и навыки. Применив их, ребенок успешно решает заданную ситуацию, находит решение задачи, закодированной внутри проблемной ситуации. Сам анализ причин, породивших проблемную ситуацию, выработка стратегии ее решения базируется на отношении ребенка к здоровью и влияет на развитие данного отношения на эмоциональном, познавательном и когнитивном уровнях.

Хочу предложить вашему вниманию методический материал валеологического содержания, который можно использовать в своей работе с детьми, думаю, он будет полезен и родителям, и воспитателям.

## Проблемные ситуации валеологического содержания

### **Проблемная ситуация 1. Глазки, уши и носы быть здоровыми должны!**

**Цель:** Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, правильное отношение к нему.

#### **Задачи:**

1. Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний.
2. Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз.
3. Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.

#### **Оборудование:**

«Волшебный мешочек» - морковка, отвар ромашки, марлевые салфетки и т.д. по усмотрению воспитателя.

Алгоритм гимнастики для глаз.

Кассета с записью музыки и кассета с шумами природы.

Атрибуты для путешествия: домик, пещера, ширма, «бревно», «кочки».

Карточки «Что полезно, что вредно?».

#### **Предварительная работа:**

«Что вредно, что полезно» - д/и

Беседа «Носы нужны не только для красоты».

Беседа «Как мы слышим?».

Ежедневное выполнение гимнастики для глаз.

#### **Ход взаимодействия с детьми:**

*Воспитатель* – Ребята, сегодня у нашего окна всё утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую весть. В сказочном лесу беда. Заболели все сказочные герои. Нам надо собираться в дорогу. А в этом

мешке у меня разные снадобья, которые нам помогут сказочных героев вылечить. Всё готово, можно отправляться в путь.

*(воспитатель держит в руке клубок, который показывает дорогу. В пути могут встречаться различные препятствия («Перепрыгни ручеёк», «С кочки на кочку», «Пройди и не задень» и т.д.).*

*Воспитатель* – Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли, а это что за избушка?

Интересно, кто в ней живёт? Давайте скажем волшебные слова, чтобы избушка к нам повернулась.

*Дети (хором)* - Избушка, избушка, встань к лесу задом, а ко мне передом!

Из избушки выходит *Баба Яга*: «Кто это по лесу ходит? Ничего не вижу.

*Слаба я глазами стала, того гляди, совсем ослепну».*

*Воспитатель* – А ты глаза бережёшь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

*Яга* – Откуда мне знать? В лесу живу.

*Воспитатель* – А наши дети знают. Ребята, давайте научим Бабу Ягу как зрение сохранить.

*Яга* - Кажется всё запомнила. Надо читать лёжа, тереть глаза руками...

*(дети исправляют ошибки Бабы Яги)*

*Яга* – Но что делать, если я уже плохо вижу?

*Воспитатель* – В нашем волшебном мешке найдутся снадобья, которые тебе помогут.

*(Бабу Ягу угощают морковкой, предлагают протереть глаза отваром ромашки, советуют почаще лакомиться черникой)*

*Яга* – Вот теперь я гораздо лучше видеть стала.

*Воспитатель* – А чтобы зрение совсем восстановить дети научат тебя делать гимнастику для глаз.

*(Дети показывают Бабе Яге упражнения, пользуясь алгоритмом)*

*Баба Яга благодарит детей и прощается, а волшебный клубочек ведёт всех дальше: через болото (упражнение «с кочки на кочку»), через бурелом (упражнение «Перелезь через брёвнышко»).*

Вдруг слышится громкая музыка, гром, свист. Из-за дерева выходит Соловей-Разбойник. Он стонет, держится за голову.

*Дети* – Что с тобой случилось.

*Разбойник* – А?! Что?! Ничего не слышу! И голова болит!

Дети помогают ему сделать холодную примочку (можно приложить капустный лист) и объясняют, почему он стал плохо слышать и почему болит голова: «Ты стал плохо слышать от громких звуков, и голова разболелась поэтому».

*Разбойник* – А причём тут громкая музыка?! Не верю я вам!!!

*Дети* – Частички воздуха ударяются о барабанную перепонку и сигнал поступает в мозг. Если звуки громкие и беспорядочные, то частички воздуха начинают стучать по барабанной перепонке, как тысячи маленьких дубинок. От громких звуков барабанная перепонка может даже лопнуть.

*Разбойник* – Но я так люблю музыку. Посоветуйте, что мне делать?

*Дети* – Шум леса, пение птиц, журчание ручейка – это тоже музыка, только её надо услышать. Такая музыка успокаивает и придаёт сил. А ещё музыка не должна быть очень громкой.

Одну-две минуты все вместе слушают кассету со звуками природы. Дети прощаются с разбойником и идут дальше.

Вскоре дети видят перед собой «пещеру». Она покрыта паутиной. Из пещеры раздаётся кашель и чихание. Выходит Леший.

*Леший* – Вот, заболел наверно! Целыми днями кашляю и чихаю.

Воспитатель заглядывает в пещеру и тоже начинает чихать.

*Воспитатель* – Какая пыль! Кажется, ты чихаешь не от простуды. Когда ты последний раз делал уборку в пещере?

*Леший* – Не помню!... Лет пять или десять тому назад!

*Воспитатель* – Тогда всё ясно! Мне кажется, что дети смогут дать тебе несколько советов и расскажут, что нужно делать, чтобы больше не чихать и не кашлять.

Дети рассказывают, воспитатель подводит итог.

Дети прощаются с Лешим и возвращаются в группу.

*Воспитатель* – А вернуться нам поможет волшебный клубочек и сказочное заклинание:

Закрути скорей, клубок,

Ребят в дружный хоровод.

Подошла к концу игра,

В группу нам спешить пора.

(Дети произносят эти слова, взявшись за руки)

Вот мы и в своей группе! Сегодня мы с вами сделали два важных дела: сказочным героям мы помогли и ещё раз повторили, как сохранить здоровыми свои глазки, уши и носы.

А сейчас я предлагаю поиграть вам в жмурки, чтобы мы могли представить себе, как чувствовала себя Баба Яга, когда она плохо видела.

## **Проблемная ситуация 2. «Термометр»**

Воспитать здорового человека, но не просто физически, а духовно и социально здорового, в первую очередь должно быть задачей не воспитателя, а самого ребенка. Поэтому, одна из целей занятий - это воспитывать в детях чувство ответственности за свое здоровье.

Таким образом, воспитанники должны научиться быть властелинами своего здоровья через умение управлять им с помощью разумного поведения в различных условиях.

Так, при изучении темы «Термометр» можно использовать загадку:

Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать. (Мед. термометр)

Когда ребята отгадают загадку, уделить несколько минут вопросам: когда термометр «уложит» вас в постель, т.е. если поднялась температура, то что делать? Многие дети сразу говорят, что надо выпить аспирин или другие таблетки.

А ведь «сбивать» температуру следует только в том случае, если она поднялась выше 38°. И совсем не обязательно принимать химические препараты, можно воспользоваться и народными средствами - чай с малиной, липой и т.д.

### **Проблемная ситуация 3. «Части растений»**

Ребята узнают, что использует человек в пищу у некоторых растений. Но можно не ограничиваться перечислением растений, а загадать загадки. И после того, как ребята загадку отгадают и назовут часть растения, которую человек употребляет в пищу, можно добавить, что полезного содержится в том или ином фрукте или овоще.

Раскололся тесный домик

На две половинки

И посыпались в ладони

Бусинки-дробинки. (Горох, фасоль)

В бобовых растениях содержится большое количество кальция, витамины В, С.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ... (капуста).

Капуста содержит витамин К, который необходим для свертывания крови.

Лежит кубышка -

Желтая покрывка,

Лежит не спрятана,

Только запечатана. (Тыква)

Японские ученые доказали, что у любителей тыквы снижается риск заболеть раком. Полезен этот овощ при заболеваниях сердца и почек. В тыкве много меди. Без меди кости становятся хрупкими, они теряют соли кальция и фосфора, что может привести к переломам, кожа становится бледной, под глазами отеки, человек быстро седеет.

#### **Проблемная ситуация 4. «Поле чудес»**

1. Это высокое растение с яркими цветами можно увидеть на опушках, полянах, вырубках. Его высота достигает 2 метров. Применяют при заболеваниях желудка, головной боли. У него два имени: кипрей и копорский чай. Так называли это растение за то, что из его листьев можно получить напиток, похожий на чай.

А в народе ему дали мужское имя. (Иван-чай)

2. Весной гирлянды белых маленьких колокольчиков висят между большими остроконечными листьями. А летом на месте цветков - красная ягода. Да не бери ее в рот - она ядовита. Но из этого же растения делают лекарство, употребляемое при заболеваниях сердца. (Ландыш)

3. Верхняя сторона листьев этого растения холодная, как злая мачеха в сказке, а нижняя теплая и нежная, как родная мама. Отвар из листьев - хорошее средство от кашля. Размятые свежие листья прикладывают к фурункулам и нарывам. (Мать-и-мачеха)

4. Хорошо знакомое растение, отвар из листьев которого способствует повышению сил и снимает усталость, а настой из корня применяют при лечении желтухи. Оно улучшает аппетит, из его листьев делают витаминный салат. (Одуванчик)

5. Сок этого растения, которое наверняка растет у вас в саду, поможет при укусе насекомых. (Петрушка)

С большим увлечением ребята проверяют народные приметы:

- солнце село в облака - к дождю;
- на ветках изморозь - к ясной погоде;
- ветки ели смотрят вверх - к сухой погоде, вниз - к дождю;
- пауки бегают по паутинке - к хорошей погоде;
- календула, одуванчик закрыли венчики - к дождю;
- вечером сильно трещат кузнечики - будет ясно.

### **Проблемная игровая ситуация 5. «Путешествие по станциям»**

*Кто опрятен, тот приятен!*

**Цель:** активизация навыков самообслуживания и гигиены:

- воспитывать стремление ухаживать за собой, за своим внешним видом;
- воспитание положительных здоровых качеств личности.

**Оборудование:** письмо, карточки с названиями станций.

Ход беседы:

Ребята, на адрес нашей группы пришло письмо, я его сейчас прочитаю:

**Письмо:** Дорогие наши дети!  
 Я пишу вам письмецо,  
 Я прошу, вас, мойте чаще  
 Ваши руки и лицо!  
 Все равно какой водою  
 Кипяченой, ключевой,  
 Из реки, иль из колодца,  
 Или просто дождевой.  
 Нужно мыться непременно  
 Утром, вечером и днем –  
 Перед каждою едой  
 После сна и перед сном.  
 Тритесь губкой и мочалкой!  
 Потерпите, не беда!



И чернила и варенье  
Смоют мыло и вода!  
Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу!  
Мойтесь чаще, мойтесь чаще –  
Я грязнуль не выношу.  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним,  
Сам я моюсь очень часто,  
А теперь и до свиданья!  
Ваш любимый «Мойдодыр».

- Как вы думаете, о чем мы с вами сегодня будем говорить? (*о чистоте*)

- Неряшливый, грязный, небрежно одетый человек бывает и внутренне несобраным, не умеет контролировать свои поступки. Еще есть такие ребята, которые не спешат по утрам к умывальнику, чтобы умыться; не чистят свою обувь, не следят за одеждой; не умеют пользоваться носовым платком. А ведь для того, чтобы быть чистым и опрятным надо иметь немного: воду, мочалку, мыло, полотенце. Все остальное зависит от тебя самого. Надо постоянно следить за чистотой лица, рук, шеи, уметь правильно чистить зубы. Каждому нужно воспитывать в себе умение постоянно содержать в чистоте одежду.

- А сейчас мы отправимся в *путешествие*. Для начала, перед тем как выйти на улицу, нужно хорошо проверить все ли в порядке: ваш костюм или платье. Все ли пуговицы на месте, чисты ли воротнички, начищены ли ботинки, а также обратить внимание на прическу. (*Дети проверяют все ли в порядке*)

- Наш автобус отправляется, занимайте места, все те, кто любит порядок и чистоту. Наша *первая остановка «Школа»*, давайте посмотрим, кто же там учится? (*Рассказ о Димке-санитаре и Петьке-грязнуле*)

Дима-санитар – хороший мальчик, он всегда чист и опрятен и следит за тем, чтобы все дети в классе были чистыми и опрятными. В его классе учатся и Петька-грязнуля. Он не умывается, костюм его весь в пятнах, ботинке не начищены, он не любит чистоту, его книжки порваны, тетрадки помяты и полны клякс.

- Внешний вид - это то, что всегда бросается в глаза и очень много говорит о человеке. С детьми грязными и неаккуратными никто не хочет сидеть рядом, играть. Опрятность говорит об уважении к другим людям, об общей культуре человека.

- Едем дальше. **Станция «Грязнулька»**, здесь живут неряхи Лена и Вера, послушайте про них. Лена и Вера – неряхи. Они играли и придумали игру «Кто грязнее и неряшливей». И дошла эта игра до того, что девочки совсем перестали мыться, причесываться, следить за своей одеждой. Но вот к ним в гости приехала их подруга Наденька. Хорошая девочка, всегда чистенькая и аккуратная. Посмотрела на нее Лена и ей стало стыдно из-за того, что она такая грязнуля. А Вера начала дразнить Наденьку: «Ты посмотри какая ты вся чистенькая, прямо чистюлька какая-то!»

- Ребята, послушайте ещё рассказ о мальчике-неряхе, который тоже живет на станции «Грязнулька»:

Гена учится в 1 классе. От всех детей своего класса он отличается тем, что руки его грязные, лицо не умыто, все пуговицы на его костюме либо оторваны, либо болтаются на одной ниточке и готовы в любую минуту оторваться. На голове такое безобразие, просто ужасно. Волосы грязные торчат во все стороны, с расческой не дружат. Шнурки его ботинок развязаны, а на ботинках засохла грязь от хождения по лужам на прошлой неделе. Вот какой мальчик живет на станции «Грязнулька» и учится в 1 классе.

- Ребята, а кто из вас хотел бы дружить с Геной, поднимите руки?  
(Никто не поднимает руку)

- Почему не хочется дружить с таким мальчиком? (Дети говорят

*почему).*

- Молодцы. Я тоже думаю, что неприятно видеть таких детей, как Лена, Вера и Петя. Ну ладно, едем дальше. Итак, **«Город чистоты и порядка»**. Взрослые и дети живут в этом городе аккуратные, потому что они любят трудиться и знают правила личной гигиены и внешнего вида. Давайте я вам расскажу, что это за правила. Вы согласны?

1. Будь всегда аккуратно и опрятно одетым – одежда должна быть чистой, выглаженной. В школу вы должны ходить в одной одежде, а дома переодеваться в домашнюю одежду. В гости надо одеваться особенно опрятно, празднично.
2. Имей чистый платочек, умей им пользоваться.
3. Уходя из дома, посмотри на себя в зеркало, все ли в порядке?
4. Надо бережно относиться к своей одежде, обуви. Самому следить за чистотой.
5. Необходимо учиться красиво носить свою одежду.

6. Ты должен сам:

а) почистить свое платье и погладить воротничок, ленточки и платочек.

б) пришить пуговицы, постирать носовой платочек и носки.

- Ребята, а вы ухаживаете за своей одеждой? Как?

- Продолжим наше путешествие, мы приехали на **станцию «Угадайка»**. Отгадайте загадки:

1. Гладко, душисто,

Моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было. (*мыло*)

2. Пластмассовая спинка,

На брюшке щетинка.

По частоколу прыгала,

Всю грязь выгнала. (*зубная щетка*)

3.Зубаст, а не кусается,

С волосами играет,

Как он называется? (*гребешок*)

4.Лег в карман и караулю

Рёву, кляксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (*носовой платочек*)

5.В полотняной стране, по реке-простыне

Плывет пароход – то назад, то вперед.

А за ним такая гладь – ни морщинки не видать. (*утюг*)

6.Мудрец в нем видит мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана.

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баранова

И Федя увидел неряху лохматого. (*зеркало*)

- Мы приехали на свою станцию, окончилось наше путешествие. А как мы назовем нашу станцию? Здесь у нас есть грязнульки? Давайте мы еще раз посмотрим на свой внешний вид внимательно. (*дети осматривают себя и друг друга*)
- Ну вот, есть на свете и грязнульки, и чистюли, и просто хорошие дети! И нам надо стремиться к чистоте, чтобы станцию можно было назвать **«Город чистоты и порядка»**.

«Чистота – залог здоровья».

«Чистота – лучшая красота».

«Чисто жить – здоровым быть».

«Кто аккуратен, тот людям приятен».

(*читаем хором записанные на доске слова*)

В качестве проблемных ситуаций во время культурно-гигиенических процедур используем разработки В.А. Деркунской « Воспитываем, обучаем, развиваем дошкольников в игре".

### **"Фотограф чистоты"**

Воспитатель заранее готовит четыре рисунка, с изображением чистого, улыбающегося лица ребенка (мальчика и девочки) и запачканного недовольного лица (мальчика и девочки). Такие рисунки можно нарисовать самому или подобрать из журналов, дидактических картинок. Оформить их необходимо как фотографии. Воспитатель, замечая ребенка неряшливого вида, обращается к нему: "Давай я тебя сфотографирую!". Ребенок с радостью соглашается. Затем, воспитатель показывает ему фотографию, в качестве которой выступает соответствующая картинка.

- Кто же это у нас получился? – восклицает воспитатель.
- Что же надо сделать, чтоб узнать себя на фотографии?
- Правильно, умыться, а потом я тебя сфотографирую еще раз.

Такие рисунки-фотографии могут изображать чистые и грязные руки, причесанные и растрепанные волосы, ухоженные зубы. Использовать их можно в соответствующих ситуациях здоровья.

Данные картинки можно использовать и по-другому. Например, предложить ребенку оживить чистое лицо и грязное.

- Как ты думаешь, как себя чувствует мальчик (или девочка) с таким лицом, а с таким. Покажи (расскажи), как они себя будут вести, какое у них будет поведение? Почему ты так думаешь?

Такая игра проводится как индивидуально, так и с подгруппой детей.

### **"Ожившие фотографии"**

Воспитатель готовит коллекцию фотографий своих воспитанников, на которых запечатлены эмоции детей, когда они умываются, вытираются

полотенцем, причесываются, когда переживают радость чистоты. И фотографии, где дети расстроены неопрятностью, в запачканной одежде, с грязными руками и лицами.

В соответствующих ситуациях воспитатель просит детей объяснить, почему их сверстник расстроен или рад. Затем предлагает оживить фотографию, восстановить момент, запечатленный на ней, возможно даже в тех же условиях (в комнате гигиены, на улице, за обедом). Результатом "оживления" станет воспроизведение эмоциональных состояний, которые переживает ребенок по поводу чистоты. Такой прием хорошо использовать в индивидуальной работе. И с группой детей, например, когда они переодеваются, вернувшись с прогулки.

- Посмотрите, ребята, чья это у меня в руках фотография?
- Правильно, это Никита!
- А, что он делает? Правильно, моет руки с мылом. А почему он радуется, ребята?
- Конечно, чистым быть приятно и весело!
- Мы сейчас тоже пойдем с вами мыть руки после прогулки, будем готовиться к обеду!

С младшего дошкольного возраста у детей в группе может быть дидактическая развивающая кукла "Мойдодыр" или "Доктор Айболит", или "Девочка Чистюля" и т.п. Эта кукла должна сопровождать ребенка на пути к здоровью, в ходе приучения его к здоровьесберегающим правилам. Имея такой персонаж в группе, можно бесконечно придумывать увлекательные и полезные игры. Например, "Конкурс Мойдодыра – чистый из чистых" или "Первый приз девочки Чистюли" или "Мисс и Мистер Аккуратность". Вместе с тем, такая кукла может помочь детям изобразить алгоритм мытья рук, ухода за зубами и др., которые впоследствии можно расположить в комнате гигиены, придумать правила здоровья и необычно оформить их в кодекс здоровья группы. Она должна сопровождать ребенка не один год, а на протяжении всего дошкольного детства. Прекрасно, если такой персонаж

будет не только в детском саду, но и дома у ребенка.

**Другие формы воспитания осознанного отношения к здоровью у старших дошкольников с включением проблемных ситуаций**

Задача воспитателя - использовать многообразие форм, приемов и методов воспитания. К ним относятся:

- экскурсии «Войди в природу другом»;
- викторины «Загадки доктора Природы»;
- игры-путешествия «Будь здоров»;
- клубы почемучек;
- устный журнал «Знакомые незнакомцы»;
- «Поле чудес»;
- экологический марафон «Люби и изучай свой родной край»;
- физкультминутки.
- *Экскурсии:* «Войди в природу другом», «Я живу среди природы», «Азбука здоровья в лесу», «Пешком ходить - дольше жить», «За здоровьем босиком», «Посмотри вокруг», «Я за солнышком иду».
- *Тематические вечера:* «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Хлеб - всему голова».
- *Олимпиады.*
- *Викторины* «Загадки доктора Природы».
- *Праздники здоровья* «Спорт нам поможет силы умножить».
- *Дни здоровья* «В гостях у доктора Пилюлькина»
- *Игры- путешествия:* «В гостях у царя Берендея», «Будь здоров!».
- *Беседы:*
  - «Держи голову в холоде, ноги в тепле»
  - «Домашний доктор на окошке»
  - «Где зелень, там здоровье»
  - «Не зная броду - не суйся в воду»
  - «Сырая вода - здоровью беда»

«Бактерии - друзья и враги»

«Целебная сила трав»

«Грибы - друзья здоровья»

«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»

«Вода - источник здоровья»

«Здоровье - бесценный дар»

«Цветы - лекарство для души»

«Грязные руки грозят бедой»

«Не всякий грибок в кузовок»

- *Конкурсы любознательных* «Везде нужна сноровка, закалка, тренировка».

- *Клуб почемучек* «Целебная сила трав».

- *Устный журнал* «Знакомые незнакомцы», «Лекарства на тарелке».

- *Час веселых состязаний*.

- *Поле чудес* «Удивительное и невероятное».

- *Выставки* «Кладовая здоровья».

- *Конкурсы загадок, пословиц, поговорок* «Не всякий грибок в кузовок».

- *Эстафеты здоровья*: «Если хочешь быть здоров - закаляйся!».

«В здоровом теле - здоровый дух».

- *Карнавал цветов*.

- *Игровые программы* «Вместе весело шагать».