

Консультация для родителей «Устное народное творчество, как средство воспитания ЗОЖ у детей раннего возраста»

Автор составитель: воспитатель Хмельницкая Ю.Ю.

МАДОУ № 3

Ленинск – Кузнецкий городской округ

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребенка здоровым, сильным, духовно богатым – это желание каждого родителя.

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Дошкольный возраст отличается повышенной восприимчивостью к социальным воздействиям. Ребенок, придя в этот мир, впитывает в себя все человеческое: способы общения, поведения, используя для этого собственные наблюдения. Двигаясь путем проб и ошибок, он овладевает нормами жизни в человеческом обществе. По мнению ученых, ранний возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. Поэтому ранний возраст является важным этапом в ознакомлении с окружающим миром через народные произведения.

Использование в работе с детьми устного народного творчества создает уникальные условия для развития речи, мышления детей, мотивации поведения, накопления положительного морального опыта в межличностных отношениях, воспитания у ребенка полезных для здоровья навыков, закрепляет их, чтобы они стали привычками. Через устное народное творчество ребёнок не только овладевает родным языком, но и, осваивая его красоту, лаконичность, приобщается к культуре своего народа. Получает первое впечатление о ней. С помощью фольклора педагог формирует культурно-гигиенические навыки у детей младшего дошкольного возраста.

Я, работаю на группе раннего возраста. При первом знакомстве с ребенком, использую малые фольклорные формы:

Пестушки-песенки, которыми сопровождается уход за ребенком.

Потешки-игры взрослого с ребенком (с его пальчиками, ручками).

Заклички-обращения к явлениям природы (к солнцу, ветру, дождю, снегу, радуге, деревьям).

Приговорки- обращения к насекомым птицам, животным.

Прибаутки, шутки – забавные песенки, которые своей необычностью веселят детей.

Колыбельные – сопровождают жизнь малыша, с первых дней появления на свет. Развивают речь и образное восприятие.

Приучая детей мыть руки, лицо, стараюсь вызвать у детей положительные эмоции, радостное настроение, для этого процесс умывания сопровождаю такими потешками как:

Водичка, водичка,
Умой мое личико ...
Щечки мыли? ДА!
Глазки мыли? ДА!
Ручки мыли? ДА!
И теперь мы чистые –
Зайчики пушистые!

Кормление - очень важный момент в жизни каждого малыша. Использование потешек поможет сделать процесс еды веселым и непринужденным, детки с большим аппетитом кушают.

Умница Сашенька,
Ешь кашу сладеньку,
Вкусную, пушистую,
Мягкую, душистую
А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот - тарелка, вот - еда.
Не осталось и следа.

Не все дети любят молоко или молочные продукты, вот и приходится их убеждать, как это вкусно и полезно, и нужно обязательно попить, а то... «коза-рогатая, коза-бодатая забодает тех, кто кашу не ест, молока не пьет».

Или дети очень любят песенку «далеко- далеко, на лугу пасутся ко... , козы».

А нелюбимое девочками заплетание кос превращается в волшебный ритуал:

Расти, коса, до пояса.
Не вырони ни волоса.

Дружат волосы с расческой,
Хороша моя прическа

Обуваясь на прогулку, дети любят приговаривать:

Вот они сапожки:
Этот с левой ножки,
Этот – с правой ножки,
Если дождик пройдет,
Не намокнут ножки!

Эти потешки учат детей ориентироваться в собственном теле.

Если хочешь прогуляться,
Нужно быстро одеваться,
Дверцу шкафа открывай,
И одежду доставай.
Раз, два, три, четыре, пять
Собираемся гулять...

Укладывая детей спать в тихий час, стараюсь создать им ощущение домашнего тепла и уюта. Напевая колыбельные песенки, глажу по головке, по спинке, кого по ручке, даю этим понять, почувствовать каждому, что пою именно для него. Спокойный, размеренный темп речи, как бы покачивающийся рисунок мелодии, успокаивает малышей, снимает напряжение.

Люли- люли, люленьки
Прилетели гуленьки...

Тишина у пруда,
Не качается вода.
Не шумят камыши,
Засыпают малыши

Баю-баю-баю-бай
Ты, собачка, не лай...

Баю-баю, баиньки,
В огороде зайньки.

Также были подобраны потешки для подъема детей, после сна, так как не все дети с охотой встают. Поочередно поднимая детей, приветствую их пробуждение ласковой пестушкой.

На кисоньку потягушечки
На деточку порастушечки.

Вот проснулся петушок, встала курочка
Подымайся, мой дружок, встань, мой Юрочка

Самые любимые игры для детей - это подвижные игры. Игры, в основе которых часто бывают простейшие попевочки - это народные подвижные игры. Дети любят играть в такие игры, так как они в них самореализовываются, игры формируют у детей ориентацию в пространстве, координацию, внимание, умение контролировать свои действия, подчиняться правилам игры. Малыши с удовольствием выполняют движения: «У медведя во бору», «Выпал беленький снежок», «Зайка беленький сидит».

Наблюдая за игрой детей, я заметила, что малыши осуществляли самостоятельный перенос действий, ситуаций полюбившихся потешек в игры и в повседневную деятельность.

Во время игры с куклами, укладывая спать, дети с удовольствием выполняли содержание колыбельных песенок. Во время кормления куклы приговаривали «Каша вкусенька, дымится, Катя кашу есть садится», «Кто у нас любимый самый? - Ложку первую за маму». Во время игры в парикмахерскую можно было услышать: «Тебе не больно? Я волосы в ряд причешу, коса вырастет до пояса».

Не секрет, что развитие, обучение и воспитание ребенка - дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов - детского сада и семьи. Общеизвестно, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье.

Основой успеха является личный положительный пример авторитетного для ребенка взрослого - родителя. И главное - не общее, большое количество времени, которое необходимо провести с ребенком, а качество использования каждого часа. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности. В сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Режим дня ребёнка дошкольного возраста - одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, используя при этом малые формы фольклора - это будет первый шаг в большом и важном деле - укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Всё, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

Занятия физкультурой, прогулки.

Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.

Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.

Бережное отношение к окружающей среде, к природе

Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.

Формирование понятия «не навреди себе сам».

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека, ведь совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей - будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Успехов вам в воспитании ваших детей!!!