

## Сообщение

### Роль исследовательской деятельности в представлении о человеке, формировании знаний о ЗОЖ

#### Актуальность

Самое лучшее открытие то,  
которое ребенок делает сам.

В.Сухомлинский

ФГОС ДО одной из главных задач ставит задачу укрепления здоровья детей, формирование ценностей ЗОЖ, вовлечение родителей в дошкольное образовательное учреждение по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Именно дошкольный возраст - самое благоприятное время для начала выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приведут к положительным результатам. Статистика свидетельствует: 90% выпускников покидают школу хронически больными. К тому же больных детей из дошкольных учреждений приходит в школу все больше и больше.

Дошкольный возраст – основа здоровья. В раннем возрасте происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются привычки, вырабатываются черты характера без которых невозможен ЗОЖ.

Формирование отношения ребенка к ЗОЖ невозможно без активного участия родителей. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно – оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в ДОО не создано детско – взрослое сообщество (дети - родители – педагоги).

**Проблема:** Как дать детям первоначальные знания о ЗОЖ в раннем возрасте? Какие приемы и методы использовать?

Одним из средств эффективно способствующих формирования начальных представлений ЗОЖ является познавательно – исследовательская деятельность. Все дети по своей природе любознательны, а особенно дети раннего возраста.

Главная цель - дать возможность малышам проявить свою любознательность. А что может быть лучше, чем познание через исследование. В ходе экспериментов они получают знания. Именно такие знания позволяют им познать мир.

Поэтому, развитие познавательных интересов у детей является одной из самых актуальных задач. Познавательно – исследовательская деятельность – это активность ребенка, направленная на освоение окружающего мира.

Дети по своей природе исследователи, им хочется все испытать, у них формируется любознательность

Важное значение имеет создание проблемных ситуаций (например: В каких фруктах больше сока?), где мы с детьми решаем их практическим путем проводя опыты. В процессе исследования включаются все органы чувств. Ребёнок слушает, смотрит, пробует на вкус, открывает признаки предмета (мыло пенится при помощи воды), свойств продукта (соль растворяется в воде), чувствует запахи в сравнении (чеснок и апельсин).

#### *Показать опыт «Вода бесцветная»*

Таким образом, на основе познавательно - исследовательской деятельности у детей формируются простейшие представления о здоровом образе жизни: “Что хорошо для здоровья и что плохо?”, “Какие продукты полезные?”, “Почему надо мыть руки?”. Наблюдение за демонстрацией опытов и практическое упражнение в их воспроизведении позволяет детям стать первооткрывателями, исследователями того мира, который их окружает и дают первичные представления о человеке, знания о ЗОЖ.

#### **Задачи познавательно - исследовательской деятельности**

1. Развитие интереса детей, любознательности и познавательной мотивации в процессе экспериментирования.
2. Формирование первичных представлений об объектах окружающего мира, о свойствах овощей и фруктов, продуктах питания, частей тела, предметах личной гигиены.
3. Побуждать интерес детей к экспериментированию посредством проведения простейших опытов.
4. Формирование у детей системы знаний о здоровье и факторах, влияющих на его сохранение и укрепление.
5. Формирование у детей ответственности за собственное здоровье.

6. Формирование представления о том, что любые знания человек может приобрести самостоятельно, путём наблюдения реальных объектов, явлений и событий, путём исследовательских действий и экспериментирования.

7. Оказание всесторонней помощи семье в вопросах сохранения и укрепления здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.

### **Принципы реализации познавательно - исследовательской деятельности**

1. Принцип партнерства.

Сотрудничество педагога, детей и родителей.

2. Принцип индивидуального и дифференцированного подхода

Учет личностных, возрастных особенностей детей, уровня их психического и физического развития.

3. Принцип систематичности и последовательности.

Постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных знаний, правил и норм.

4. Принцип наглядности и занимательности

Предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза.

### **Культура здоровья – это:**

- осознанное поведение в процессе повседневной жизнедеятельности и в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуаций;

- способность уметь с определенной степенью вероятности предвидеть возникновение опасной или чрезвычайной ситуации по внешним признакам развития событий, по анализу различной информации и по собственному опыту;

- способность правильно оценивать ход событий и, если есть возможность, избегать опасных ситуаций;

- способность ответственно относиться к своему поведению и не совершать умышленно поступки, которые могут способствовать возникновению опасной или чрезвычайной ситуации;
- знания и умение адекватно вести себя в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, чтобы снизить фактор риска для жизни и здоровья.
- жизнедеятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ни в каком другом возрасте здоровье не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья и долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

«Одна из важнейших задач детского сада, привить ребятам навыки укрепляющие их здоровье. С раннего детства надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, вытирать ноги, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и т. д.»

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях.

Зная, к каким результатам мы должны стремиться, понимая всю важность и необходимость сохранения и укрепления здоровья, учитывая возрастные особенности дошкольников решено было вовлечь детей в исследовательскую деятельность с целью формирования начальных представления о здоровом образе жизни, воспитания культурно-гигиенических навыков.

Китайская пословица гласит: «Расскажи – и я забуду, покажи – и я запомню, дай попробовать и я пойму». Ребёнок усваивается всё крепко и надолго, когда не только услышит и увидит, но и сделает сам.

Практическая деятельность показала, что наиболее эффективным является метод экспериментирования.

Чем разнообразнее и интенсивнее поисковая деятельность, тем больше новой информации получает ребёнок, тем быстрее и полноценнее он развивается.

Экспериментальная деятельность помогает дошкольникам осваивать разнообразные доступные способы познания окружающего мира, развивает познавательную активность, любознательность, формирует представление о человеке, знания о здоровом образе жизни, стимулирует самостоятельные поиски отдельных фактов и общих закономерностей. Ребёнок учится сравнивать, обобщать, классифицировать; уточняются и упорядочиваются знания, происходит осмысление информации, развивается самостоятельность

### **Структура проведения экспериментальной детской деятельности:**

*Например, про лёд и пробирку.*

- Постановку проблемы.
- Выдвижение гипотезы.
- Поиск и предложение возможных вариантов решения
- Сбор материала.
- Обобщение полученных данных.

Такой алгоритм работы позволяет активизировать мыслительную деятельность дошкольников, побуждает их к самостоятельным исследованиям.

**Новое в работе!** *Помимо занятий использование игр-конкурсов с элементами исследования: «Сколькими способами можно напиться?», «Какими способами можно очистить свою кожу?», «Что делать, если испачкались руки, а воды рядом нет?», «Как сделать воду из ручья пригодной для питья?».*

Таким образом, в процессе совместной исследовательской деятельности педагогов, детей и родителей можно успешно решать задачи формирования и усиления у дошкольников интереса к здоровому образу жизни, повышения уровня знаний по культуре здоровья, становления личности, способной в рамках своего возраста принимать адекватные решения.

