

Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания

Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Всем ясно: ребенок не может развиваться, не зная цели и смысла своего существования, не имея представления о себе и своих возможностях. Формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье – это педагогическая проблема, и только медицинскими средствами их не решить. Многие ученые главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание во всех образовательных учреждениях призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Этот принцип лежит в основе разработанной технологии целенаправленного формирования ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни. Именно этот возраст наиболее оптимален для осознанного постижения окружающего мира, для развития как интеллектуальных, так и практических умений и навыков. Однако следует подчеркнуть: формирование у дошкольников знаний, умений и навыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Такой деятельностью являются физкультурные занятия, направленные прежде всего на формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни. Это личностные проявления детей, ориентированные на овладения знаниями и навыками сохранения собственного здоровья. Педагогами определены три уровня решения задач целенаправленного приобщения детей к ценностям ЗОЖ:

- 1) – *информационный* (когнитивный), определяющий сформированность знаний в области культуры здоровья и физической культуры, которая проявляется в высказываниях и суждениях;

- 2) – *личностный*, свидетельствует о сформированности эмоционально положительного отношения ребенка к содержанию занятий. Его показатели - интерес, потребность, положительные эмоции при выполнении заданий.
- 3) – *деятельностный* уровень, характеризующий активную включенность ребенка в деятельность по организации ЗОЖ.

Структурно процесс формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ на занятиях по физической культуре можно представить следующим образом:

- создание проблемы с участием знакомого персонажа (просьба помочь)
- формирование знаний о ценности здоровья и способах его укрепления
- освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации ЗОЖ.

К примеру, осенью предлагаются советы-рекомендации профилактического характера, которые позволяют сохранить здоровье в условиях перепадов температуры (на футболку надеть кофту, курточку, если потеплело – снять верхнюю одежду, при ветре носить легкую шапочку, чтобы не надуло в уши, пошел дождь –защищаться от сырости при помощи резиновых сапог и зонта и т.п.) Простуды можно избежать , если вдыхать запах чеснока, выполнять точечный массаж, промывать нос водой с морской солью и т.д. На занятии можно предложить сюжет по спасению зайчат – медведь нечаянно раздавил их дом, а скоро наступят холода – нужно успеть построить новый дом. Необходимо поспешить и поэтому будем использовать разные способы передвижения: ходьбу (с мешочком на голове), греблю (тренируем брюшной пресс), езду на велосипеде (развиваем мышцы ног и сердечно-сосудистую систему), плавание (лежа на животе, приподнять плечевой пояс и грести разными способами) и т.д. Далее проводим эстафету «Строим дом».

На занятиях, на которых дети осваивают приемы оказания первой помощи при травмах рекомендуется использовать двигательные действия, укрепляющие силу мышц, связочный аппарат, а также корригирующие упражнения, способствующие профилактике травм опорно-двигательного аппарата. Развитие силы и силовой выносливости мышц туловища , формирование правильной осанки составляет значительную часть занятия по теме «Если случилась травма в теплый период года»,. (с детьми проводится беседа о том, какая должна быть осанка и каково ее значение для здоровья). Основа следующей технологии – занятия в форме путешествий, требует знаний, умений и навыков, а также двигательных способностей. Так, отправляясь в путешествие на лесную полянку, необходимо преодолеть

препятствия через болото, речку, (используем «кочки» и переправу веревочную), подняться в гору и спуститься с нее (используем гимнастическую стенку для лазания с помощью веревки) и т.д..

Сюжетные занятия дают возможность использования упражнений различной направленности, позволяющих разносторонне воздействовать на организм и одновременно решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи (развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия, формировать навыки ЗОЖ)

Средствами физической культуры решается задача передачи образа героев сказок (Маугли, Человек-паук и др) – это помогает детям выразить свои эмоции и переживания, способствует их эмоционально-нравственному воспитанию.

В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ рекомендуется использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры. К традиционным относятся упражнения, составляющие базовое содержание программы по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста. Это гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, эффективно решающие задачи всестороннего развития ребенка, повышения уровня физической подготовленности, коррекции психомоторного развития. Активно используются также элементы спортивной деятельности: теннис, бадминтон, баскетбол, мяч, включаются и ритмические упражнения.

Традиционные средства физической культуры совершенствуют двигательные умения и навыки, укрепляют здоровье, но они не позволяют в полной мере сформировать ценностное отношение к здоровью и ЗОЖ.. поэтому с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей разработаны специальные игры и игровые упражнения –специфические средства. К их числу можно отнести игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности- эстафеты и специальные игровые задания (Собери человека – раздают силуэты человечков и силуэты частей скелета).

Игры –путешествия включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог.

Игровой самомассаж – основа закаливания и оздоровления. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения способствуют также формированию у них сознательному стремлению быть здоровыми.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, включающей элементы стретчинга, ушу. Пальчиковая гимнастика, служащая основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию.

Основой методики проведения занятия по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность. Все упражнения объединены одним сюжетом, быстро сменяют друг друга. Дети с удовольствием подражают действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни. Дыхательные упражнения также организуются в форме игры (задуваем свечи, дует ветерок)

Знания о здоровом образе жизни следует давать в стихотворной, легкой для запоминания форме (раны надо мазать йодом, а бутерброды – маслом с медом).

Необходимо использовать поощрение, похвалу, положительную оценку. Необходимо вовремя замечать старание ребенка, его личные достижения, способность преодолеть страх и неуверенность. Каждое занятие должно включать процедуры, способствующие саморегуляции: упражнения на мышечную релаксацию, дыхательную и мимическую гимнастику (снимают напряжение, уровень возбуждения)

Средства вводной части занятия : построение, строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, прыжки, танцевальные шаги, ритмические упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, вплетенные в сюжет физкультурного занятия.

Средства основной части занятия: элементы сказкотерапии, психодрамы, игры на развитие навыков общения, восприятия, памяти, внимания, воображения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, лазания, акробатические, ритмические упражнения, спортивные и подвижные игры и эстафеты.

Средства заключительной части занятия: игры малой подвижности, упражнения на дыхание, релаксацию, психорегуляцию и развитие мелкой моторики.

Важную роль в решении задач должны играть не только все педагоги дошкольного учреждения, но и семья, которая является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна, даже самая лучшая программа и методика не может гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей.