

«Формирование навыков ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников, посредством организации подвижных игр и игр с элементами спорта».

Дошкольный возраст, по утверждению специалистов, является важным и ответственным периодом в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья.

Игра – это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Ведь именно игра, являясь естественным спутником жизни ребёнка. Наиболее распространённые и самые любимые среди детей дошкольного возраста спортивные игры. В основе их лежат физические упражнения, в процессе которых ребята преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Играя, ребенок всегда находится в определенных взаимоотношениях с коллективом. Игра – это первая школа воспитания общественного поведения [3, с.10]. На основе взаимоотношений со сверстниками формируются чувства, привычки, умение действовать совместно и целенаправленно, понимание личных и общих интересов; развивает чувство содружества, подчинения и равенства.

Здоровье ребенка – самое ценное, что может быть у его родителей. Реальность такова, что с каждым годом здоровых детей становится все меньше. Одним из факторов, негативно влияющих на ситуацию, является то, что подавляющая часть родителей концентрирует свое внимание на лечебных процедурах, упуская из виду ценность профилактических мероприятий. Причин этому множество: интенсивный, изматывающий стрессами темп современной жизни; поглощенность современных родителей работой; низкий уровень физической культуры в семьях, быту и т.д.

Оздоровление – понятие междисциплинарное, комплексное. Здоровье и основанная на нем жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий не только медиков, но и педагогов в ДОУ [5, с. 127].

Изучению вопросов формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни через элементы спортивных игр посвящены исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, В.А. Слостенина, Е.О. Смирновой. Анализ работ В.А.Деркунской, С.А.Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А.Князевой, И.М. Новиковой и др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

В нашем образовательном учреждении оздоровительная направленность педагогического процесса обеспечивается соблюдением следующих моментов: гигиена нервной системы ребенка во время занятий образовательного цикла; наличие действующей модели организации образовательного процесса, учитывающей состояние ребенка и его индивидуально-личностные особенности; четко выраженная оздоровительная направленность физкультурных занятий за счет введения таких обязательных компонентов, как дозированность нагрузок, создание ситуаций эмоционального «всплеска», использование специальных оздоровительных спортивных игр, элементов лечебных дыхательных гимнастик и других технологий оздоровления. Говоря об оздоровительном эффекте элементов спортивных игр, следует отметить, что разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно-

сосудистую, дыхательную и другие системы организма детей [1, с. 7]. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ.

Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Заниматься спортом в прямом смысле слова (который подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Обучая детей элементам спортивных игр и упражнений, мы решаем следующие задачи:

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- формирование у дошкольников устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями (баскетбол – забрасывание мяча в кольцо, футбол – отбивание мяча ногой и т. п.);
- обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- воспитание положительных морально-волевых качеств в спортивных играх;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Чем отличаются спортивные игры от спортивных упражнений.

Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.

Элементы спортивных игр:

Баскетбол: Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон: Отбивать волан ракеткой, направлять его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Футбол: Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота. Передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Хоккей: Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Волейбол: Обучать элементам «Школы мяча». Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, от груди. Перебрасывать мяч через шнур, сетку вдаль из-за головы.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди через сетку.

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия [2, с.71]. Основной целью таких занятий является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники.

На занятиях в детском саду обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится на занятиях по физической культуре в спортивном зале и на воздухе.

Дети старшего подготовительного возраста с большей охотой играют на прогулке в спортивные игры.

Спортивные игры в детском саду могут использоваться не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и как мотивация к здоровому образу жизни. Следует выделить также, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей [2, с.95]. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ,

организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы и т.д.

Формирование ЗОЖ должно также идти и из семьи. Опросы родителей в нашей группе показали, что спортом занимаются 60 %. Дети занимаются плаванием, футболом, карате, теннисом и танцами.

Дети и родители с большим удовольствием принимают участие в спортивных мероприятиях детского сада и комплекса.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у детей навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Работа в изложенном направлении даёт хорошие результаты, и стала вполне традиционной для нашей группы. Анализ показателей педагогического процесса в группе, результатов пропаганды ЗОЖ среди родителей, успешности привития навыков ЗОЖ детям в учебно-воспитательного процесса на первом этапе дошкольного детства позволяет нам заявить, что всё воспитательно-оздоровительные мероприятия, проводимые по данной методике, дают хорошие результаты, а значит, являются обоснованными. Они позволяют выработать разумное отношение детей и родителей к своему организму, привить санитарно-гигиенические навыки помочь ребёнку приспособиться к постоянно меняющимся условиям окружающего мира, что проявляется в устойчивости к экстремальным ситуациям, невосприимчивости организма к неблагоприятным факторам.