

Консультация для воспитателей

На тему: ***« Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания»***

Подготовила воспитатель

первой квалификационной категории:

Хаметчина Людмила Степановна

Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне), способствующие эмоциональному благополучию, профилактике болезней и несчастных случаев.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте. В этом деле нет мелочей. Отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребёнком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами старших групп – это формирование осознанного ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Ценностное отношение проявляется в оценке значимости, важности определённого вида деятельности, не только на уровне сознания, но и в реальных действиях и поступках. В нашем случае это личностные проявления детей, ориентированные на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребёнок, определяются влиянием взрослых. Поэтому роль образовательной среды и педагога, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.

Ребёнок не может развиваться, не зная цели и смысла своего существования, не имея представления о себе и своих возможностях. Понимание себя, своих жизненных потребностей необходимо, чтобы понимать, «чувствовать» других людей. Поэтому формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье – это педагогическая проблема.

Многие ученые главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание в образовательных учреждениях, в том числе дошкольных, призвано формировать у ребёнка правильное и осознанное отношение к себе к своему здоровью.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к физкультурной

деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Этот принцип и лежит в основе технологии целенаправленного формирования ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью. и здоровому образу жизни.

По мнению ведущих специалистов, именно старший дошкольный возраст является наиболее оптимальным для осознанного постижения окружающего мира. Для развития, как интеллектуальных способностей, так и практических умений и навыков. Однако следует, особенно подчеркнуть, формирование у дошкольников знаний, умений и навыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Только тогда программа, разработанная взрослыми, станет для ребёнка «его собственной»

Основными формами приобщения старших дошкольников к здоровому образу жизни в ДООУ являются: ежедневные утренние зарядки, физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия физкультминутки, досуги, спортивные праздники и соревнования, партнерская деятельность педагога и ребенка в течении дня

Целью оздоровительной работы в дошкольном учреждении является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Можно выделить три уровня решения задач, целенаправленного приобщения детей старшего дошкольного возраста к ценностям ЗОЖ:

1. Информационный - определяющий формирование знаний в области культуры здоровья и физической культуры, которая проявляется в соответствующих высказываниях и суждениях.
2. Личностный - свидетельствующий о формировании эмоционального положительного отношения ребёнка к содержанию занятий. Его показатели - интерес, потребность, положительные эмоции при выполнении заданий.
3. Деятельный - характеризующий активную включенность ребёнка в деятельность организации ЗОЖ.

Важным показателем сформированного ценностного отношения старших дошкольников выступает реальное воспитание ребёнка в виде определённых форм деятельности, чувств, переживаний, положительных реакций и т.п. Все три уровня проявляются в единстве на каждом занятии и создают пространство для реализации возможности детей, обогащенную развивающую среду. Однако эффективность её для каждого ребёнка различна, и результаты достигаются в разные сроки.

Можно выделить следующую структуру процесса формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ на занятиях:

- 1) Создание проблемы (письмо-просьба) с участием знакомого детям персонажа.
- 2) Формирование знаний о ценности здоровья и способах её укрепления.

3) Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации ЗОЖ.

На физкультурном интегрированном занятии по формированию ценностного отношения детей, можно предложить сюжет такого содержания.: «Помоги себе и тому, кто рядом» или ит. д «Позвонили зайчата в службу спасения, им срочно требуется помощь». , где можно использовать различные способы передвижения: ходьбу (с мешочком на голове), греблю (тренируем брюшной пресс), езду на велосипеде (развиваем мышцы ног и сердечнососудистую систему), плавание (лёжа на животе, приподнять плечевой пояс и «грести» разными способами) и т.д.

В процессе формирования ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью и ЗОЖ рекомендуется использовать как традиционные, так и специфические средства физической культуры.

К традиционным относятся упражнения, составляющие базовое содержание программы по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста. Это гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, эффективно решающие задачи всестороннего развития ребёнка, повышения уровня физической подготовленности, коррекции психомоторного развития. Активно используются также элементы спортивной деятельности: теннис, футбол, волейбол, баскетбол; катание на лыжах, коньках, ручной мяч и др. В содержание занятий включается и ритмические упражнения.

Традиционные средства физической культуры совершенствуют физические качества, формируют двигательные умения и навыки, укрепляют здоровье, но они не позволяют в полной мере сформировать ценностное отношение к здоровью и ЗОЖ. Поэтому с учётом анатомо-физиологических. психологических особенностей детей дошкольного возраста можно разработать специальные игры и игровые упражнения (специфические средства).

К нетрадиционным (специфическим средствам) можно отнести игровые упражнения и действия.

Игры-путешествия включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, оказывают определённое воздействие на ребёнка, решает конкретные задачи программы. *Игровой самомассаж* – основа закаливания и оздоровления. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения способствуют также формированию у них сознательного стремления быть здоровыми.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, включающей элементы йоги-терапии и упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика, служащая основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации

движений рук, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию.

Креативная гимнастика включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все не традиционные средства физического воспитания, подчинены определённому сюжету.

Использование имитации и подражания, образных сравнений, соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоение упражнений, повышает эмоциональный фон настроения, способствует развитию психологических процессов, творчества, познавательной активности.

Основной методики по формированию ценностного отношения к здоровью старших дошкольников, является игровая деятельность. Дыхательные упражнения также организуются в форме игры.

В связи со своими физиологическими особенностями дети быстро утомляются и не могут долго концентрировать внимание на движениях. У них ещё слабо развито абстрактное мышление, поэтому рекомендуется использовать упражнения с разными предметами и разным темпом выполнения. После закрепления темы рекомендуется проводить встречу со сказочным персонажем в процессе которого используются освоенные на занятиях упражнения, танцы, игры и эстафеты.

На сюжетных занятиях рекомендуется использовать художественное слово. При проведении занятий необходимо использовать положительную оценку, похвалу, поощрение. В процессе общения педагога с детьми происходит не только передача знаний, умений и навыков, но и внешней экспрессии, которая окрашивает, обогащает занятия, выступает важным условием, определяющим тип эмоционального регулирования коллектива детей. Наиболее существенным можно считать эффект эмоциональной заразительности. Педагог постоянно должен следить за тем, чтобы все дети были вовлечены, не уставали, не отвлекались.

Немало важную роль играет личность педагога: он должен быть искренним, эмоционально открытым, артистическим, способным к импровизации, владеть навыками саморегуляции и релаксации, осуществлять творческий подход к детям. От педагога в большей степени зависит эмоциональный настрой на занятии, эффективность выполняемых упражнений.

За основу построения занятия взята традиционная структура, но её содержание имеет специфические особенности.

- Вводная часть занятия начинается с просьбы – обращение сказочного персонажа к детям.

- Частные задания вводной части: настрой детей на деятельность, организация группы, мобилизация внимания, ориентировка на сюжет занятия, умеренный разогрев организма, перевод его на другой уровень функционирования. Средняя продолжительность этой части 5-7 минут.
 - Средства: построение, строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, прыжки танцевальные шаги, ритмические упражнения, упражнения на внимание и координацию движения, вплетённые в сюжет физкультурного занятия.
 - Основная часть занятия. На неё приходится не только физическая, но и смысловая нагрузка всего занятия, поэтому в ней предусмотрено выполнение образных физических упражнений, соответствующих теме и сюжету занятия. Это этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной и познавательной деятельности ребёнка, на освоение и закрепление знаний и практических действий по организации ЗОЖ, а также игры и упражнения оздоровительной направленности.
 - Средства: элементы сказкотерапии, психодрамы, игры на развитие навыков общения, восприятия, памяти, внимания, воображения.
- Основная часть занимает 80% времени всего занятия. Однообразные упражнения дети выполняют неохотно. Если же занятие организовать как увлекательное путешествие, где нужна сила, ловкость, прочность движения, то появляется желание заниматься, интерес к занятию, эмоциональный настрой.

Начинаем с выполнения общеразвивающих упражнений из различных положений для развития и укрепления различных групп мышц, подвижности позвоночника, с ходьбы и дыхательных упражнений. Иногда общеразвивающие упражнения заменяем элементами ритмики, игроритмикой, игрогимнастикой. После комплекса общеразвивающих упражнений следует выполнить основные виды движения.

В каждом занятии, помимо новой информации, используется материал на закрепление изученного.

Основная часть заканчивается подвижными играми, соответствующими сюжету занятия. Задачи данной части: обучение основным видам движения (бег, прыжки, лазанье и т.д.), развитие физических качеств, функциональных способностей. Примерная продолжительность 20-25 мин.

Заключительная часть – итог физкультурного занятия. Дети обмениваются впечатлениями, обсуждают письмо-благодарность от сказочного персонажа, высказывают своё мнение о том, что нового узнали, получают домашнее задание, которое должны выполнить с родителями и т.д. Совместно с педагогом формируются советы по укреплению здоровья герою сказки, который обращается к детям за помощью. Задачи данной части: создание у каждого ребёнка чувства принадлежности и гордости при оказании помощи в выполнении общей задачи группы и закрепление положительных эмоций от работы на

занятии. Предусматривается проведение общей игры-забавы или другой коллективной деятельности.

- Средства: игры малой подвижности, упражнение на дыхание, релаксацию, психорегуляцию и развитие мелкой моторики.

Упражнения, используемые в подготовительной и закрепительной частях занятия, а также психогимнастику, игры рекомендуется менять через каждые 5- 6 занятий, чтобы привести их в соответствие с сюжетом занятия, а комплексы общеразвивающих упражнений основной части - постепенно усложнять и увеличивать нагрузку. При дозировке упражнений следует учитывать уровень подготовленности и индивидуальные особенности детей.

Большое значение на интегрированных физкультурных занятиях имеет наглядный материал – картинки, соответствующие сюжету занятия, способствующие развитию образного восприятия, творческого мышления. Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту детей. Перед занятием его необходимо расставить согласно сюжету урока.

Важную роль в решении задач предлагаемой технологии играет семья, которая, совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ.

Известно, что даже самая лучшая программа и методика не может гарантировать полноценного результата, если её задачи не решаются совместно с семьёй, если в ДООУ не создаётся детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого важно содействие друг друга, учёт возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Важно отметить, что полноценная готовность детей старшего дошкольного возраста к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нём, радоваться жизни.