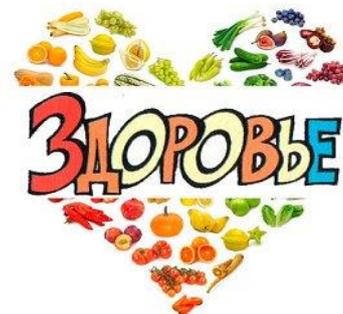


# Формирование у дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни

Автор – составитель:  
И.А. Братова, старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №43» г.Сыктывкара

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон Российской Федерации "Об образовании" № 273 (ст.51), "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения" а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.



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 и 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 дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.

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.

В процессе формирования ценностного отношения детей 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, роликах, бадминтон, 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 йога-терапии и упражнений 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 средства физического воспитания подчинены определённому сюжету.

Использование имитации и подражания, образных сравнений, соответствует

психологически

м особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоение упражнений, повышает эмоциональный фон настроения,

способствует развитию психологических процессов, творчества, познавательной активности.

Основной методикой по формированию ценностного отношения к здоровью 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.

В конце занятия детям даётся задание – заполнить дневник здоровья (вспомнить, такие моменты, когда было особенно весело; подумать в какое



время у мамы и папы может быть такое настроение и т. д.). Дневники здоровья дети могут заполнить совместно с родителями. Подобные задания помогают привлечь внимание родителей к здоровью ребёнка, заинтересовываться его успехами.

На сюжетных занятиях рекомендуется использовать художественное слово. При проведении занятий необходимо использовать положительную оценку, похвалу, поощрение. В процессе общения взрослого 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. Взрослый постоянно должен следить за тем, чтобы все дети были вовлечены в работу, не уставали, не отвлекались.

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

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

