**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 14 «Алёнка»**

***Консультация для педагогов***

***«Фомирование у детей дошкольного возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания»***



**Выполнила**

**инструктор по физической культуре (бассейн)**

**Еремеева Е.В.**

Интерес к здоровью детей обусловлен все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижению функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного здоровья (В. Кучма,А. Баранов, С. Толостова). Детство является ключевым периодом жизини, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека.

Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная сиситема отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Всем ясно, что ребенок не может развиваться, не зная цели и смысла своего сущестования, не имея представления о себе, о своих возможностях. Понимание себя, своих жизненных потребностей необходимо, чтобы понимать и чувствовать других людей. Поэтому формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье — это педагогическая проблема, и только медицинскими средствами ее не решить.

Многие ученые (Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, А.Г. Шадрина) 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 ребенка 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 ребенка, его привычки и поведение (Г.К. Зайцев, С.В. Лободина, Д.Н. Давиденко). Поэтому наиболее эффективным явлвется приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности.

Эта потребность проявляется в единстве с потребностями поучать 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.

По мнению ведущих специалистов (Л.И. Божович, А.А. Венгер, Л.С. Выготский, А.В.Запорожец) именно старший дошкольный возраст является наиболее оптимальным дляосознанного постижения окружающего мира, для развития, как интеллектуальных способностей, так и практических умений и навыков. Однако следует особо подчеркнуть: формирование у дошкольников знаний, умений и навыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Только тогда программа, разработанная взрослыми станет для ребенка «его собственной» (Л.С. Выготский).

Такой деятельностью являются физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, занятия плаванием, театрализованные представления на воде и т. п., направленны, прежде всего, на формирование ценностного отношения детей к здоровью и зоровому образу жизни.

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

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

«Помоги себе и тому, кто рядом» - таково содержание интегрированных физкультурных занятий по формированию ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни. Дети на занятиях выступают в роли спасателей, в помощи которых нуждаются их друзья а также персонажи сказок и мультфильмов.

Можно определть три уровня решения задач целенапрвленного приобщения детей к ценностям здорового образа жизни.

Первый уровень — информационный (когнитивный), определяющий сформированность знаний в одласти культуры здоровья и физической культуры, которая проявляется в соответствующих высказываниях и суждениях.

Второй уровень — личностный, свидетельствующий о сформированности эмоционального положительного отношения ребенка к содержанию занятий (эмоционально-мотивационный уровень ценностного отношения). Его показатели — интерес, потребность, положительные эмоции при выполнении заданий.

Третий уровень — деятельностный, характеризующий активную включенность ребенка в деятельность по организации здорового образа жизни.

Важным показателем сформированности ценностного отношения выступает реальное поведение ребенка в виде определенных форм деятельности, чувтсв, преживаний, положительных реакций и т. п. Все три уровня проявляютсяв единстве на каждом занятии и создают пространтсво для реализации возможностей детей, обогащенную развивающую среду. Однако эффективность ее для каждого ребенка различна и результаты достигаются в разные сроки.

Структурно процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре можно определить следующим образом:

1. Создание проблемы (письмо-просьба) с участием знакомого детям персонажа.

2. Формирование знаний о ценности здоровья и способах его укрепления.

3. Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации здорового образа жизни.

В процессе форимрования ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни рекомендуется использовать комплекс, как традиционных, так и специфических средств физической культуры.

К традиционным относятся упражнения, сосотавляющие базовое содержание программы по физической культуре для детей стпршего 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, футбол, баскетбол, бадминтон, хоккей, ходьба на лыжах, катание на коньках, роликах, самокате и плавание. В содержание занятий включаются 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 учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей дошкольного возраста разработаны специальные игры и игровые упражнения (специфические средства). К их числу можно отнести игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функиях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности — эстафеты и специальные игровые задания, такие, к примеру, как «Собери человека», «Узнай свое тело». Здесь педагог рассказывает детям, для чего нужна грудная клетка, черепная коробка, кости таза. Если мышцы спины и живота слабые, позвоночник начинат искривлятсяЮ не выдерживать больших наргузок. Поэтому, чтобы вырасти здоровым, красивым и сильным, необходимо каждый день заниматься физкультурой.

Итак, основой проведения занятий по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность.

Все упражнения, объединенные одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребенок с удовольствие подражает действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Дыхательные упражнения также организуются в форме игры («ветерок», «задуй свечу», «погреем ручки» и т.д.).

Известно, что в связи со своими физиологическими особенностями, дети быстро утомляются и не могут долго концентрировать внимание на движениях. У них еще слаюо развито абстрактивное мышление, поэтому рекомендуется использовать упражениея с различными предметами и разным темпом выполнения.

После закрепления темы можно проводить встречу со сказочным персонажем в форме эстафет, соревнований, праздников, театрализованных представлений на воде.

Подготовка к таким мероприятиям явлвется для детей хорошим стимулом для тчательной проверки своих знаний и умений, способствует формированию таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие и целеустремленность.

В конце занятия (праздника) детям дается домашнее задание — заполнить дневник здоровья (вспомнить такие моменты, когда было особенно весело, подумать о том, в каких случаях у мамы и папы может быть такое настроение). Дневник здоровья дети заполняют совместно с родителями. Подобные домашние задания наряду с заданиями типа выполнить дома то или иное упражнение комплекса, помогает привлечь внимание родителей к здоровью ребенка, заинтересоваться его успехами (или проблемами).

Знания о здоровом образе жизни следует давать в стихотворной, легкой для запоминания, форме (например, «раны надо мазать йодом, а бутерброды — маслом с мёдом»).

При проведении занятий необходимо использовать положительную оценку, похвалу, поощерения. Известно, что похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает. Надо учитывать и настроение детй: если они пришли с занятия возбужденными, голос педагога должен быть негромким и спокойным, и, наоборот, если дети грустные, команды подаются четко, громко и веселым голосом.

На занятиях у детей физической культурой, плаванием и т. п., ситуации, требующие поодержки и одобрения взрослого, могут возникать чаще, чем на других занятиях, поскольку неточное выполнение движений вызывает у детей неуверенность, даже могжет привести к отказу выполнять какие-то упражнения.

Педагогу необходимо заметить старания ребенка, его личные достижения, способность преодолеть страх и неуверенность.

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, так называемый, эффект эмоциональной заразительности.

Педагог должен постоянно следить за тем, чтобы все дети были постоянно вовлечены в работу, не уставали и не отвлекались. Поэтому каждое занятие должно включть процедуры, способствующие саморегуляции: упражнения на мышечную релаксацию, дыхательную и мимическую гимнастику.

Важную роль в организации занятий играет личность педагога: он должен быть искренним, эмоционально открытым, артистичным, способным к импровизации, владеть навыками саморегуляции и релаксации, самому идеально выполнять предлагаемые детям упражнения, осуществлять творческий подход к детям. От педагога в большой степени зависит эмоциональный настрой на занятиях, эффективность выполнения упражнений. После проведенного занятия, праздника, досуга дети совместно с педагогом формируют советы по укреплению здоровья. Например, чтобы болеть, человек должен любить людей и заботиться о них, душа его должн быть умиротворенной и доброй. Задача педгога создать у каждого ребенка чувство принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятиях.

При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления и некоторых этюдов психогимнастики, рекомендуется использовать специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, в сочетании с естественными природными звуками («Океан», «Морские сны», «Морские мелодии», и другеие. Музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы создают ощущения гармонии с окружающим миром, помогают расслабиться, снять стресс, почувствовать единство человека и природы.

Большое занчение на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию имеет наглядность — картинки, соответствующие теме занятия, способствующие развитию образного восприятия. Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту детей.

Важную роль в решении задач по формированию ценностного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни играет семья, которая совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Известно, что ни одна, даже самая лучшая программа и методика не может гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в ДОУ не создано детско-творческое сообщество (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Важным результатом проведени физкультурно-оздоровительных мероприятий должно являться расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации здорового образа жизни, повышение уровня психофизических способностей и общего уровня здоровья.