**Консультация для воспитателей**

**«Формирование здорового образа жизни у дошкольников**

**на занятиях по физической культуре»**

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является абсолютной ценностью трех уровней: биологического, социологического и психологического .

Здоровье это неоспоримо основа жизни человека , а значит необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять 100%, то 20% зависит от наследственных факторов, 20% от внешних условий (среда), т. е. в итоге от экологии, 10% от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Приведенное процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а так же пропаганды здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и их родителей.

Интерес к здоровью детей обусловлен все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития. Детство является ключевым периодом жизни, когда формируется все морфологические и 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. 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, В.К. Бальсевич, А.Г. Щедрина и др.) главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание в образовательных учреждениях, в том числе в 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. Поэтому наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности. 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 здоровому образа жизни.

По мнению 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 подчеркнуть: формирование у дошкольников знаний, умений и навыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Такой деятельностью является физкультурные занятия, направленные прежде всего на формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Ценностное отношение проявляется в оценке значимости, важности определенного вида деятельности не только на уровне сознания, но и реальных действиях и поступках.

Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребенок, определяются влиянием взрослых. Поэтому роль образовательной среды и педагога является определяющей.

«Помоги себе и тому, кто рядом» - таково содержание физкультурных занятий по формированию ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ.

Авторы технологии определили три уровня решения задач целенаправленного приобщения детей к ценностям ЗОЖ.

Первый уровень – информационный (когнитивный), определяющий сформированность знаний в области культуры здоровья и физической культуры, который проявляется в высказываниях и суждениях.

Второй уровень – личностный. Его показатели – интерес, потребность, положительные эмоции при выполнении задания.

Третий уровень – деятельностный, характеризующий активную включенность ребенка в деятельность по организации ЗОЖ.

Важным показателем сформированности ценностного отношения выступает реальное поведение ребенка в виде определенных форм деятельности, чувств, переживаний положительных реакций. Все три уровня проявляются в единстве на каждом занятии и создают пространства для реализации возможностей детей.

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

1.Создание проблемы.

2.Формирование знаний о ценности здоровья и способах его укрепления

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

Темы занятий распределены соответственно сезонно-климатическим особенностям и связанными с ними проблемами в состоянии здоровья. К примеру, осенью по теме «Осенние неприятности» предлагаются советы-рекомендации профилактического характера, которые позволяют сохранить здоровье в условиях перепада температуры: например носить многослойную одежду; если тепло, снять верхнюю одежду; при безветренной погоде ходить в легкой шапочке, от сырости защищаться при помощи резиновых сапог, плаща, зонта. Простуды можно избежать, если вдыхать запах чеснока, выполнять точечный массаж, промывать нос морской солью.

На занятиях по данной теме можно предложить такой сюжет: «Надо успеть до холодов, построить новый дом для зайчат, иначе они простудятся. Поможем зайчатам! Нужно поспешить, поэтому будем использовать все способы передвижения: различные виды ходьбы, с предметами и без, греблю (тренируем брюшной пресс), езду на велосипеде, плавание (лежа на животе). Далее проводится эстафета «Строим дом», по сигналу воспитателя участники команд берут «по кирпичику» и бегут до обруча - сооружают стену. Сюжетные занятия дают возможность использования упражнений различной направленности позволяющих одновременно решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ рекомендуется использовать комплекс как традиционных так и не традиционных средств физической культуры.

К традиционным относятся гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, эффективно решающие задачи всестороннего развития ребенка, повышения уровня физической подготовленности, коррекции психомоторного развития.

Активно используются элементы спортивной деятельности: теннис, футбол, баскетбол, бадминтон, ручной мяч, хоккей, ролики, самокат, катание на лыжах, коньках.

В содержание занятий включается и ритмические упражнения.

Традиционные средства физической культуры не позволяет в полной мере сформировать ценностное отношение к здоровью и ЗОЖ. Поэтому с учетом анатомо – физиологических и психологических особенностей детей дошкольного возраста учеными разработаны специальные игры и игровые упражнения. К их числу можно отнести игры и игровые упражнения используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а так же практические действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты и специальные игровые задания, например: «Собери человека». Детям раздают силуэты человечков и силуэты частей скелета. Их нужно правильно расположить. После педагог рассказывает детям для чего что нужно (например: черепная коробка нужна, что бы беречь и защищать мозг).

Игровой массаж – основа закаливания и оздоровления. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение.

Игропластика – основывается на не традиционной методике развития мышечной системы и гибкости, включающие элементы йоги и упражнений на растягивание.

Пальчиковая гимнастика – основа для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движения рук, оказывает положительное воздействие на речь, память, мышление, фантазии.

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

Итак, основой методики проведения занятий по формированию ЗОЖ является игровая деятельность. Все упражнения, объединенные одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребенок с удовольствием подражает действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Дыхательные упражнения так же организуются в форме игры (задувание свечи, согревание озябших рук).

На сюжетных занятиях рекомендуется использовать стихи, загадки песни. Можно так же посоветовать детям, выполнить рисунки тематически связанные с сюжетом занятия, прочитать рассказы, сказки.

Знания о здоровом образе жизни следует давать в стихотворной, легкой для запоминания форме, например: «Раны надо мазать йодом, а бутерброды – маслом с медом», «По утрам зарядку делай – будешь сильным, будешь смелым»

При проведении занятий необходимо использовать положительную оценку, похвалу, поощрение. Педагогу необходимо вовремя замечать старание ребенка, его личные достижения, способность преодолеть страх и неуверенность.

Педагог должен постоянно следить за тем, что бы все дети были вовлечены в работу, не уставали и не отвлекались. Поэтому каждое занятие должно включать процедуры, способствующие саморегуляции: упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение), дыхательную мимическую гимнастику (играют большую роль в формировании выразительной речи), по переменное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствует межполушарному взаимодействию), чтение потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Важную роль, играет личность педагога, он должен быть искренним, эмоционально открытым, артистичным, способным к импровизации, владеть навыками саморегуляции и релаксации, идеально выполнять предлагаемые упражнения, осуществлять творческий подход к детям. От педагога в большой степени зависит эмоциональный настрой на занятия, эффективность выполняемых упражнений.

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

Известно, что не одна, даже самая лучшая программа и методика не может гарантировать полноценного результата, если его задачи не решаются совместно с семьей. В ДОУ должно быть обязательно создано детско – взрослое сообщество ( дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг к другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Литература.

1. М. Воробьева « Воспитание здорового образа жизни у дошкольников». Дошкольное воспитание 1998г. №7 с.5-6
2. Л.В. Карманова « Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада» Методическое пособие Нар. Асвет 1980г.
3. Л.А. Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада»

Москва Просвещение 2005г

1. Е.Л.Бабенкова, О. М.Федоровская «Игры, которые лечат»

Москва 2008г.