

Дрынкина Светлана Геннадьевна

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №140 «Златовласка»

г. Тольятти, Самарская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Аннотация:** здоровье – главное богатство человека. Заботиться о здоровье необходимо с раннего возраста. Дети должны знать основные принципы здорового образа жизни, стремиться соблюдать их, бережно относиться к своему здоровью. В статье описано, какие формы организации физической активности детей используются, как организуется прогулка детей с применением традиционного и нетрадиционного оборудования. А также как правильно сформировать у детей знания и представления о здоровом образе жизни.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающая среда, традиционные средства, специфические средства, преемственность, нетрадиционное оборудование.*

Создание «здоровьесберегающей среды», воспитание у детей ценностного отношения к своему здоровью и формирование основ культуры здоровья – должно стать приоритетной задачей каждого дошкольного учреждения.

Проблемой на современном этапе является формирование у детей здорового образа жизни, поэтому в работе с детьми мы определили следующие задачи:

- сформировать знания и представления о здоровье, способах ведения здорового образа жизни;
- формировать мотивацию к здоровьесбережению.

Для решения этих задач мы разработали систему занятий по следующим циклам: «О сохранении здоровья», «Знакомство с понятием «Здоровый образ жизни», «Как правильно питаться».

Кроме этого, ежедневно на группе работал тематический центр «Берегиня», где дети получали знания о травмоопасных ситуациях, возникающих в

домашних условиях (обращение с электроприборами, предосторожности в обращении с животными, с действиями при пожаре, самозащита), знакомились с опасностями на улице (правилами дорожного движения, о поведении на массовых мероприятиях, при стихийных бедствиях), а также узнавали много нового о правильном уходе за своим телом, о способах сохранения здоровья, о вредных и полезных привычках. Практиковали полученные знания на игрушках, делились рассказами из личного опыта, принимали участие в познавательных викторинах между группами.

Также в процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ рекомендуется использовать комплекс традиционных и специфических средств физической культуры. Традиционные – это упражнения, составляющие базовое содержание программы по физической культуре для детей дошкольного возраста. Традиционные средства физической культуры совершенствуют физические качества, формируют двигательные умения и навыки, укрепляют здоровье, но они не позволяют в полной мере сформировать ценностного отношения к ЗОЖ. К их числу можно отнести игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практического действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты, специальные игровые задания.

Важным условием формирования здорового образа жизни является двигательная активность ребёнка. Повышению двигательной активности способствовала рациональная организация прогулки детей, которая включала в себя самостоятельную двигательную деятельность и осуществлялась с применением традиционного и нетрадиционного двигательного оборудования. Мы предлагали детям спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, мишени, кегли и т. д.), а также активно использовали двигательный конструктор, разработанный творческой группой д/с №140 «Златовласка». В комплект двигательного конструктора входит набор деталей разных геометрических форм: кольца, треугольники, квадраты, прямоугольники. Конструктор очень привлекателен для детей в цветовом оформлении, не травмоопасен и легко моется. Он помогает детям добиться

высоких результатов: расширяет двигательный опыт, совершенствуются навыки в основных движениях, развиваются ловкость, быстрота, выносливость.

На прогулке мы еженедельно играем с детьми в подвижные игры, ведь с их помощью у детей развиваются быстрота, ловкость, смелость, координация, формируются основные виды движений. Подвижные игры побуждают ребёнка с большим удовольствием и более длительное время выполнять физические упражнения, что в свою очередь влияет на развитие выносливости. В игре мы предоставляем детям право выбора способа выполнения действий, использования определённых пособий, изменения вариантов игры.

Организованная нами совместная спортивная деятельность детей и родителей в семье и в ДООУ позволяет повысить эффективность работы по физическому воспитанию детей; родители приобретают необходимые знания о физическом развитии ребенка, что обеспечивает преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и в ДООУ. В своей работе мы используем комплексную систему организации совместной деятельности детей и родителей в физическом воспитании в семье и в ДООУ, которая предусматривает следующие мероприятия: физкультурные развлечения и праздники – «Здравствуй, Спортландия», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Мы со спортом дружим!», «Весёлые старты»; практикумы «Делай как мы, делай лучше нас», «Азбука закаляющих процедур», «Маленькие секреты оздоровления», «Волшебные точки»; выпуск рекламных газет и буклетов «Страна Здоровья», «Здоровье – это здорово!», «Витаминная кухня».

Важную роль играет семья, которая совместно с детским садом является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей. Ни одна программа не может гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьёй.

Результатом данной работы стали сформированные у детей представления о здоровом образе жизни, повышение двигательной активности. Дети стали более осознанно относиться к своему здоровью, к опасным ситуациям в окружающей жизни, стали активнее применять полученные знания в тех и иных

жизненных ситуациях. Правильно построенная физическая культура ставит своей целью не только сохранение здоровья, но и активное использование средств, ведущих к укреплению сил ребенка.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: Просвещение, 2003. – 243 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
3. Жбанков Р.Г. Учись быть здоровым / Р.Г. Жбанков. – М.: Просвещение, 2004. – 143 с.
4. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни / Т.Н. Захарова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с.
5. Клименов М.Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях / М.Ф. Клименов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 376 с.
6. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М.: Гэотар-медиа. 2007. – 512 с.
7. Пашевский С.А. Физическое воспитание / С.А. Пашевский. – М.: Владос, 2006. – 432 с.
8. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2004. – 150 с.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
10. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. – №3. – 48 с.
11. Яшин В.Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни / В.Н. Яшин. – 2-е изд., доп. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.