

**ФОРМИРОВАНИЕ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.**

 ИНТЕРЕС К ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ ОБУСЛОВЛЕН ВОЗРАСТАЮЩЕЙ ТЕНДЕНЦИЕЙ К РОСТУ ЗАБОЛЕВАЕМИОСТИ, СНИЖЕНИЕМ ФУНКИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ТЕМПОВ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ. ДЕТСТВО ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВЫМ ПЕРИОДОМ ЖИЗНИ, 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 СИСТЕМА ОТЛИЧАЕТСЯ ОСОБОЙ ПЛАСТИЧНОСТЬЮ, НЕОБХОДИМО ФОРМИРОВАТЬ МОТИВАЦИЮ НА ЗДОРОВЬЕ И ОРИЕНТАЦИЮ ИХ ЖИЗНЕННЫХ ИНТЕРЕСОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

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

 Наиболее эффективным решением этих задач является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности.

 Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интерес детей к физической деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Этот принцип и лежит в основе разработанной технологии целенаправленного формирования ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.

 По мнению ведущих специалистов (Л.И. Божович, А.А Венгер, Л.С. Выготский и др.), 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 являются 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 не уровне сознания, но и в реальных действиях и поступках.

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

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

 Определяются три уровня решения задач целенаправленного приобщения детей к ценностям ЗОЖ.

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

 Второй уровень – личностный, свидетельствующий о сформированности эмоционально положительного отношения ребенка к содержанию занятий. Его показатели – интерес, потребность, положительные эмоции при выполнении заданий.

 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 и.т.п. Все три уровня проявляются в единстве на каждом занятии и создают пространство для реализации возможностей детей, обогащенную развивающую среду. Однако эффективность ее для каждого ребенка различна, и результаты ее для каждого ребенка различна, и результаты достигаются в разные сроки.

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

* Создание проблемы с участием знакомого детям персонажа.
* Формирование знаний о ценности здоровья и способах его укрепления.
* Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации здорового образа жизни.

 Сюжетные занятия дают возможность использования упражнений различной направленности, позволяющих разносторонне воздействовать на организм и одновременно решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

 Средствами физической культуры решается задача передачи образа героя сказки – это помогает детям выразить свои эмоции и переживания, способствует их эмоционально – нравственному воспитанию. Сообщаемая информация оформляется в виде сказки, что дает возможность параллельно знакомить детей с содержанием новой сказки и вспоминать уже известную им.

 В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ желательно использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры. К традиционным относятся упражнения, составляющие базовое содержание программы по физической культуре для детей старшего 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, ручной мяч, хоккей, ходьба на лыжах, катание на коньках, роликах, самокате. 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. К их числу можно отнести игры, использованные для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты и специальные игровые задания, такие, к примеру, как «Собери человека». Детям раздаются силуэты человечков и силуэтов частей скелета (грудная клетка, человеческая коробка, позвоночный столб, кости таза). Их нужно правильно расположить. После этого педагог рассказывает детям, для чего это нужно.

 Игры-путешествия включает все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, оказывает определенное 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, включающих элементы и йоги –терапии и упражнения на растягивания.

 Пальчиковая гимнастика, служащая основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на психические процессы.

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

 И так, основой методики проведения занятий по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность. Все упражнения, объединённые одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребёнок с удовольствием подражает действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Дыхательные упражнения также организуются в форме игры имитация задувание свеч, согревание озябших на морозе рук и т.д.)

 Известно, что в связи со своими физиологическими особенностями дети быстро утомляются и не могут долго концентрировать внимание на движениях. У них ещё слабо развита абстрактное мышление, поэтому рекомендуется использовать упражнения с различными предметами и разным темпом выполнения.

 После закрепления темы предлагаем проводить встречу со сказочным персонажем, в процессе которой используются освоенные на занятиях упражнения, танцы, игры, эстафеты. Подготовка встречи является для детей хорошим стимулом для тщательной проверки своих умений и знаний, способствуют формированию таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие и целеустремлённость.

 При проведении занятий необходимо использовать положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстёгивает, а сердитое слово, наоборот обижает. Надо учитывать и настроение детей: если они пришли на занятие возбуждёнными, голос педагога должен быть негромким и спокойным, и, наоборот, если дети грустные, команды поддаются четко, громко и весёлым голосом.

 На занятиях физической культурой ситуации, требующие поддержку одобрения взрослого, могут возникать чаще, чем на других занятиях, поскольку неточное выполнение движений вызывает у детей неуверенность, даже может привести к отказу выполнять какие- то упражнения. Педагогу необходимо вовремя замечать старание ребенка, его личные достижения, способность преодолеть страх и неуверенность.

 Педагог должен постоянно следить за тем, чтобы все дети были вовлечены в работу, не уставали и не отвлеклись. Поэтому каждое занятие должно включать процедуры, способствующие саморегуляции: упражнения на мышечную релаксацию, дыхательную и мимическую гимнастику, попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку, чтение потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи.

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

 За основу построения занятий взята традиционная структура, но ее содержание имеет определенные специфические особенности.

 Основная часть занятий занимает 80% времени всего занятия. Пульс ребенка должен не менее двух раз достигать величины, составляющей 80-90% его максимального значения. Известно: однообразные упражнения дети выполняют неохотно. Если же занятие организовать как увлекательное путешествие, где нужна сила, ловкость, точность движений, то появляется желание заниматься, интерес к занятию, эмоциональный настрой.

 В каждом занятии помимо новой информации используется материал на закрепление уже изученного. Дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки по многу раз, поэтому занятия с повторением знакомых сюжетов детям нравятся, а знания лучше запоминаются.

 Основная часть заканчивается подвижной игрой, соответствующей сюжету занятия. Задачи данной части: обучение основным видам движений, развитие физических качеств, функциональных способностей.

 Заключительная часть – итог физкультурного занятия. Дети обмениваются впечатлениями, обсуждают письмо-благодарность от сказочного персонажа, высказывают свое мнение о том, что нового узнали. Совместно с педагогом формируют советы по укреплению здоровья герою сказки, который обращается к детям за помощью. Задачи данной части: создание у каждого ребенка чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Предусматривается проведение общей игры-забавы или другой коллективной деятельности.

