**Консультация для воспитателей:**

Тема**: *« Формирование у дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни».***

Подготовила: инструктор по физической культуре

Матвеенко Ирина Геннадьевна

МБДОУ №29

г. Ангарска

Интерес к здоровью детей обусловлен все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития (В.Кучма, А.Баранов, С.Толстова и др.). 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 (ЗОЖ).

*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 дошкольных, призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью.

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 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 и лежит в основе разработанной нами *технологии целенаправленного формирования ценностного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.*

Определены 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 (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 ЗОЖ.

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 достигаются в разные сроки.

Структурно процесс формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ на занятиях по физической культуре можно представить следующем 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 формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ рекомендуем использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры. К *традиционным* относятся упражнения, составляющие базовое содержание программы по физической культуре для детей 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 были разработаны специальные игры и игровые упражнения (*специфические средства*). К их числу можно отнести игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты и специальные игровые задания.

*Игры – путешествия* включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, оказывает определенное воздействие на ребенка, 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 йоги – терапии и упражнения 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 определенному сюжету. Использование имитации и подражания, образных сравнений, соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию психических процессов, творчества, познавательной активности.

Итак, основой методики проведения занятий по формированию ценностного отношения к здоровью 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 также организуются в форме игры.

Важную роль в решении задач предлагаемой технологии играет семья, которая совместно с ДОУ является основой социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. 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 – взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Важным результатом является расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышение уровня психофизических способностей и общего уровня здоровья.

 