**Формирование у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни**

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

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.

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, СВ. 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.

Эта потребность проявляется в единст­ве с потребностью получать 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. Этот прин­цип и лежит в основе разработанной Г. Решетневой, С. Абольяниной технологии целенаправленного форми­рования ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здо­ровью и здоровому образу жизни [19, с. 54].

По мнению ведущих специалистов (Л. И. Божович, А. А. Венгер, Л. С. Выготский, А.В. Запорожец и др.), именно старший дошкольный возраст является наиболее оптимальным для осознанного постижения окружающего мира, для развития как интеллектуальных способности практических умений и навыков. Однако следует особо подчеркнуть: формированиеу дошкольников знаний, умений инавыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности, тогда программа, разработанная взрослыми, станет для ребенка «его собственной» (Л.С. Выготский). 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 на уров­не сознания, но и в реальных действиях и поступках. Это личност­ные проявления детей, ориентированные на овладение знаниями и навыками сохра­нения собственного здоровья.

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 определяющей.

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

Решетнева Г., Абольянина С. выделяют 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 [19, с. 55].

Важным показателем сформированности ценностного отношения, отмечают авторы, 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 до­стигаются в разные сроки.

Структурно процесс формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ на занятиях по физической культуре ими представлены 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.*

Разработанная авторами программа включает 18 тем, которые распределены соответст­венно сезонно-климатическим особеннос­тям и связанным с ними проблемам в состо­янии здоровья.

Соответственно теме, связанной с форми­рованием культуры здоровья, предлагается материал по физической культуре. В частно­сти, на занятиях, на которых дети осваивают приемы оказания первой помощи при трав­мах (по теме «Зимние неприятности»), авторы рекомендуют использовать двигательные действия, укрепляющие силу мышц, связоч­ный аппарат, а также корригирующие уп­ражнения, способствующие профилактике травм опорно-двигательного аппарата.

Физкультурно-оздоровительные заня­тия, проводимые в течение двух недель, те­матически объединены одним игровым сюжетом. Знакомство с темой осуществля­ется в форме постановки проблемы, поис­ка и анализа предполагаемых действий по ее решению, освоения знаний и практиче­ских умений по оказанию конкретной по­мощи пострадавшему, закрепления и со­вершенствования изученного материала.

Комплексы сюжетных занятий направ­лены на поэтапное формирование пред­ставлений о ЗОЖ и развитие двигатель­ных качеств (последнему отводится от 50 до 70% времени.Например, на занятиях по теме «Летние неприятности» внимание направлено на освоение «спасательных» правил в летний сезон). Развитие силы и силовой выносливости мышц туловища, формирование правильной осанки состав­ляют значительную часть занятия по теме «Если случилась травма» (с детьми прово­дится беседа о том, какой должна быть осанка и каково ее значение для здоровья).

Основа предлагаемой технологии - занятия в форме путешествий, требую­щих знаний, умений и навыков, а также двигательных способностей.

Сюжетные занятия дают возможность использования упражнений различной направленности, позволяющих разносторонне воздействовать на организм и одновременно решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи (развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия; формировать навыки ЗОЖ).

Средствами физической культуры решается задача передачи *образа* героя сказки (Аладдин, Маугли и др.) - это помогает детям выразить свои эмоции и переживания, способствует их эмоционально-нравственному воспитанию. Сообщаемая информация оформляется в виде сказки, что даёт возможность параллельно знакомить детей с содержанием новой сказки и вспоминать уже известную им. Например, по теме «Весенние радости» дети в процессе двигательной деятельности вспоминают историю Дюймовочки. «Маленькая девочка спала в цветочке на подоконнике, а большая жаба похитила ее *(прыг-прыг по болоту, с кочки на кочку* - *прыжки на двух ногах).* Затем жаба посадила Дюймовочку на лист кувшинки, а добрые рыбки помогли ей, перегрызть стебель, и поплыла девочка по реке вниз по течению *(имитация плавательных движений).* Но вдруг Дюймовочку подхватил майский жук и полетел вместе с ней *(имитация полета жука с жужжанием).* Долетели они до леса, где Дюймовочка жила до конца лета. Наступила осень, подул холодный ветер *(дети бегут и дуют изо всех сил).* Дюймовочку приютила полевая мышь, а крот вы­рыл тоннель до их норки, по котором} мышь и Дюймовочка гуляли всю зиму, не нам по такому тоннелю можно передвигать­ся только ползком *(ползание).*А потом лас­точка вместе с Дюймовочкой улетели на юг, в теплые страны *(имитация полета лас­точки),* где Дюймовочка подружилась с ма­ленькими эльфами, которые подарили ей крылья *(дети водят хоровод)».*

В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ реко­мендуется 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 заключаются 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. По­тому с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей дошкольного возраста авторами разработаны специальные игры и игровые упражнения *(спе­цифические средства),* К их числу относятся игры, используемые 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 раздают силуэты человечков и силуэты частей скелета (грудная клетка, че­репная коробка, позвоночный столб, кости газа). Их нужно правильно расположить. После этого педагог рассказывает детям, для чего нужны грудная клетка (если бы ее небыло, при падении на пол человек мог бы травмировать сердце или легкие, что потребовало бы долгого лечения), черепная ко­робка (нужна, чтобы беречь и защищать мозг), кости таза (защищают органы, кото­рые расположены в животе). Если мышцы спины слабые, позвоночник начинает ис­кривляться, не выдерживает больших на­грузок. Поэтому, чтобы вырасти здоровыми, красивыми и сильными, необходимо каж­дый день заниматься физкультурой.

*Игры-путешествия* включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физи­ческих упражнений, составляющих такую композицию, оказывает определённое воздействие на ребенка, решает конкретные задачи программы. Например, при изуче­нии темы «Осенние радости» дети отправ­ляются в путешествие по осеннему лесу. «Светит солнце *(обычная ходьба с закры­тыми зонтами),* начался дождь *(бег с от­крытыми зонтами),* перепрыгиваем лужи *(прыжки с открытыми зонтами),* ветер дует в лицо *(ходьба спиной вперед, наклоны в сторону на каждый шаг)».*

*Игровой самомассаж -* основа закалива­ния и оздоровления. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения способствуют также формированию у них осознанного 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, используемые на предлагаемых занятиях, подчинены определенному сюжету. Например, на занятии «Лечим дыха­тельную систему» (дети спешат на помощь русалке) используются упражнения дыха­тельной гимнастики («Парус», «Волны ши­пят»), общеразвивающие упражнения («Рыбка», «Русалочка», «Медуза»), подвиж­ные игры («Цунами», «Невод», «Водяной»), танец («Раки»), круговая тренировка («Мат­росы на корабле в шторм») и т.п. 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 (имитация задувания свеч, со­гревания 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 еще слабо развито абстрактное мышление, по­этому рекомендуется использовать упраж­нения с *различными предметами* и *разным* темпом выполнения.

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

*В конце занятия 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 же настроение). Дневники - здоровья дети за­полняют совместно с родителями. Подоб­ные домашние задания наряду с заданиями типа выполнить дома то или иное упражне­ние комплекса помогают привлечь внима­ние родителей к здоровью ребенка, заинте­ресоваться его успехами (или проблемами).

На сюжетных занятиях рекомендуется использовать стихи, загадки, песни, соот­ветствующие сюжету. Например, перед пу­тешествием к Морскому царю загадать за­гадку: «Летом бежит, зимою спит, весна настала - опять побежала». *(Река)*

При выполнении несложных по структу­ре упражнений небольшой интенсивности «Морская волна» и «Я на солнышке лежу» можно предложить детям всем вместе про­читать вслух отрывок из сказки *А.С.* Пуш­кина («Ты волна моя, волна») или спеть пе­сенку из мультфильма «Как Львенок и Че­репаха пели песню». Можно также посове­товать детям выполнить дома или в группе рисунки, тематически связанные с сюжетом занятия (нарисовать море, рыбку, чайку, ко­раблик и т.п.), прочитать рассказы, сказки соответствующего содержания (например, сказку Х.-К. Андерсена «Русалочка»).

Знания о здоровом образе жизни следует давать в стихотворной, легкой для запоми­нания форме (например: «Раны надо мазать йодом, а бутерброды - маслом с медом»).

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

 На занятиях физической культурой си­туации, требующие поддержки и 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.

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 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 и мимическую гимнастику (играет большую роль в фор­мировании выразительной речи), попере­менное 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 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 боль­шой степени зависит эмоциональный на­строй на занятии, эффективность выпол­няемых упражнений.

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

*Вводная часть занятия* начинается с просьбы (в форме письма) - обращения сказочного персонажа к детям. Такая методика ориентирует дошколь­ников на творческое выполнение задания и позволяет развивать у них интеллектуаль­ные способности, рефлексивное мышление.

*Частные задачи вводной части:* настрой детей на деятельность, организация груп­пы, мобилизация внимания, ориентировка на сюжет занятия, умеренный разогрев ор­ганизма, перевод его на другой уровень функционирования. Средняя продолжи­тельность этой части - 5-7 минут.

*Средства:* построение, строевые упраж­нения, различные формы ходьбы и бега, прыжки, танцевальные шаги, ритмические упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, вплетенные в сю­жет физкультурного занятия.

*Основная часть занятия.* На нее прихо­дится смысловая нагрузка всего занятия, поэтому в ней предусмотрено выполнение образных физических упражнений, соот­ветствующих теме и сюжету занятия. Это этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребен­ка, на освоение и закрепление знаний и практических действий по организации ЗОЖ, а также игры и упражнения оздоро­вительной направленности.

*Средства:* элементы сказкотерапии, психодрамы, игры на развитие навыков общения, восприятия, памяти, внимания, воображения.

Основная часть 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.

Начинаем с выполнения общеразвивающих упражнений из различных исходных положений для развития и укрепления раз­личных групп мышц, подвижности позво­ночника, с ходьбы и дыхательных упражне­ний. Иногда общеразвивающие упражнения заменяем элементами ритмики, игроритмикой, игрогимнастикой. После комплекса общеразвивающих упражнений следуют ос­новные виды движений. Как правило, на за­нятии происходит разучивание одного дви­жения и закрепление и совершенствование двух-четырех, хорошо знакомых детям.

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 (бег, прыжки, лазанье и т.п.), развитие физических качеств, функциональных способностей. Пример­ная продолжительность - 20-25 минут.

*Средства:* различные виды ходьбы и бе­га, прыжки, лазанье, акробатические, рит­мические упражнения, подвижные и спор­тивные игры, эстафеты. Используемые средства подчинены решаемым на занятии задачам и применяются в форме, соответ­ствующей его сюжетной линии.

*Заключительная часть —* итог физкуль­турного занятия. Дети обмениваются впе­чатлениями, обсуждают письмо-благодар­ность от сказочного персонажа, высказы­вают свое мнение о том, что нового узнали, получают домашнее задание, которое должны выполнить с родителями, и т.д. Совместно с педагогом формулируют 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.

*Средства:* игры малой подвижности, уп­ражнения на дыхание, релаксацию, психорегуляцию и развитие мелкой моторики.

Упражнения, используемые в подгото­вительной и заключительной частях заня­тия, а также психогимнастику, игры реко­мендуется менять через каждые шесть за­нятий, чтобы привести их в соответствие с сюжетом, а комплексы общеразвивающих упражнений основной части - постепенно усложнять и увеличивать нагрузку. При дозировке упражнений следует учитывать уровень подготовленности и индивиду­альные особенности детей.

При подборе музыкального сопровожде­ния для упражнений, направленных на ов­ладение навыком произвольного расслабле­ния, и некоторых этюдов психогимнастики рекомендуем использовать специальную музыку, тематически связанную с сюжетом в сочетании с естественными природными звуками (например, на одном из занятий звучат музыкальные композиции *«Океан», «Песнь кита», «Морские сны», «Путь дельфина», «Благоговение», «Морские мелодии»* и др.). Музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крики чаек, голоса дельфинов, «пение» китов, шум морского прибоя и др.), создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают расслабиться, снять стресс, почувствовать единство человека и природы.

Большое значение на интегрированных физкультурных занятиях имеет наглядность - картинки, соответствующие сюжету занятия, способствующие развитию разного восприятия, творческого мышления. Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту детей; перед занятием его необходимо расставить гласно сюжету урока.

Важную роль в решении задач предлагаемой технологии играет семья, которая совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что 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 интересов каждого, его прав и обязанностей.