«Здоровье и физическое воспитание детей дошкольного возраста»

 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

 Здоровье свыше нам дано,

 Учись, малыш, беречь его.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

В методической литературе по данной проблеме есть два взаимосвязанных и взаимообусловленных противоречия, решение которых очень важно для нравственного становления (развития) личности ребенка – дошкольника:

1. Отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности и понимание такой же ценности у других людей.
2. Соотношение потребности беречь себя, любви и уважения к самому себе с высшими нравственными качествами личности.

Если я буду воспитывать только ценностное отношение к своей жизни, своему здоровью, своему организму (отношение к себе как ценности), то может произойти так, что эта доминанта станет такой сильной и привлекательной для ребенка, что в дальнейшем уже будет трудно его переориентировать. Это может привести к развитию эгоистической направленности и негативным образом повлиять на жизненную активность личности.

 В некоторых методических пособиях отмечается важность сознательной деятельности детей по приобретению физических умений и навыков. Т.И. Осокина указывает, что в старшей группе важной задачей является воспитание у детей ответственного отношения к физическим упражнениям. Воспитатель должен пояснять назначение физических упражнений, раскрывать их роль в физическом развитии, приобретении силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки, то есть развивать осознанное желание заниматься физической культурой.

Е.Н. Вавилова к актуальным задачам физической культуры относит привитие детям стойкого интереса к физкультурным занятиям, что предполагает понимание их важности для сохранения и укрепления здоровья.

 Необходимо сразу (параллельно) давать детям доступную их возрасту информацию и добиваться понимания важности занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья, для полноценной счастливой жизни.

Выделяют основные принципы, на которых строится система «обучения здоровью»:

 *научность* – предлагаемое содержание соответствует современному представлению об анатомо – физиологическом строении организма человека;

*реалистичность и доступность* – предлагаемый объем представлений адаптирован к восприятию его детьми старшего дошкольного возраста и соответствует их возрастным возможностям усвоения знаний; не должно быть излишней упрощенности или усложненности;

*ценностное отношение к жизни и здоровью* – весь материал должен доводить до сознания детей, что жизнь и здоровье – это огромные ценности и относиться к ним надо с умом, уважением и трепетом, что от состояния здоровья зависит вся жизнь человека, что здоровый образ жизни – необходимое условие человеческого существования;

*деловитость и занимательность* – предлагаемый материал должен нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза; нести в себе деловую информацию, вызывать потребность в практической деятельности;

*личностно ориентированная направленность* – основное внимание уделяется личностному развитию воспитанника, воспитанию направленности на сохранение долгой, здоровой, полноценной жизни, а не на болезнь и пессимизм;

 *развивающее обучение* – развивать личность творца собственной жизни;

*исследовательское познание* – постановка ребенка в активную позицию исследователя.

У большинства детей представления о роли организма в общем плане соответствуют действительности. Рассуждения старших дошкольников основаны на практическом опыте и физиологических ощущениях. Значение и роль организма в жизни человека дети понимают очень односторонне. Они недооценивают всей важности внутренних органов и не представляют себе всего многообразия их функций.

Основной целью проекта является: разработка содержания и системы работы по формированию у старших дошкольников элементарных представлений о человеческом организме и воспитанию ценностного отношения к себе и другим.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей.

2. Сформировать у детей 5-6 лет элементарные представления о человеческом организме.

3. Обучить уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

4. Сформировать представление о том, что полезно и что вредно для организма.

5. Воспитать любовь к себе, своему телу.

6. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

7.Развить представление о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.

 Работу необходимо начать с отбора содержания знаний из области анатомии и физиологии человека, доступных детям старшего дошкольного возраста, планируя работу по изучению учебного материала от более общего к более частному, от более легкого к более трудному, от близкого к далекому. Не обременять дошкольников чрезмерным количеством изучаемого материала, следить, чтобы содержание обучения отвечало детским возможностям, их любознательности.

 *Изучение человеческого организма можно построить по алгоритму:*

из чего я сделан;

клетка;

кожа;

скелет и мышцы;

сердце и кровообращение;

дыхание;

пищеварение;

мозг и нервная система.

 Содержание программы должно отвечать интеллектуальным возможностям старших дошкольников. Исходя из психологических особенностей детей, больше внимание уделять наглядности, с опорой на чувства и ощущения детей. На усвоение определенного материала (по каждому разделу) отводится примерно один месяц, в течение которого «доминируют» конкретные воспитательно – образовательные цели.

 Каждый раздел включает в себя комплекс педагогических мероприятий, направленных на более глубокое, осознанное познание своего организма. Обязательные составляющие каждого комплекса: занятия, беседы (познавательные, эвристические, этические), дидактические, сюжетно – ролевые, подвижные игры, элементарные опыты, самонаблюдения, чтение художественной литературы, продуктивная деятельность, а также организация экскурсий, развлечений, досугов. Все это помогает детям усвоить предусмотренное содержание на уровне осознания его личностной значимости;

 Н а п р и м е р, раздел «Пищеварение».

 Цели: познакомить детей с процессом пищеварения, его сложностью и важностью для здоровья и жизни. Дать представление о здоровой пище, ее энергетической ценности. Познакомить детей с приемами обработки продуктов. Показать важность гигиены полости рта для здоровья человека. Познакомить с чисткой зубов. Учить детей понимать свой организм, его потребности. Закреплять навыки правильного ухода за зубами. Воспитывать чувство меры при принятии пищи. Воспитывать уважение к людям труда (поварам детского сада), к нелегкому «домашнему» труду, чувство «восхищения» устройством организма человека.

 *Доминирующая деятельность –* познавательная (игра-занятие «Об удивительных превращениях пищи внутри нас», познавательная беседа о пище, о санитарно-гигиенической обработке продуктов).

 *Дополнительные виды деятельности: экскурст* «Путешествие на кухню», практическая деятельность (приготовление совместно с детьми и воспитателями витаминных салатов, несложных блюд), игра-путешествие «В гости к тете Зубной Щетке» (рассказ о зубах, правилах ухода за ними, освоение техники чистки зубов), чтение художесвенной литературы (Б. Заходер «Ма-Тари-Кари», С. Маршак «Робин-Бобин»), дидактические игры «Что полезно и что вредно» (закрепление, обобщение). Основное содержание каждого раздела реализовывалось в форме специально организованных занятий (это обеспечивало последовательность, систематичность, отвечало логике учебного материала), а его конкретизация, углубление, уточнение, дополнительные сведения дети получали через другие виды детской деятельности, через другие организационные формы и методические приемы.

*В построении занятий можно применить единую сюжетную линию:*

* «введение» в проблему (вызвать желание детей решить ее, отправиться в путешествие в свой организм);
* непосредсвенно путешествие (содержательный компонент);
* возвращение и детские «открытия».

 Чтобы информация приобрела для ребенка личностную значимость, научные факты можно наполнять жизненно важным содержанием, близким детскому опыту, то есть давать «руководство к действию». Так, например, включение в занятие «Из чего я сделан» рассказа о микробах, их вреде для организма, о местах их наибольшего скопления (грязные руки, немытые продукты, игрушки и т.д.), о мерах борьбы с ними приведет к осознанию гигиенической нормы «мыть руки после загрязнения», что выразится в увеличении «желающих» помыть руки без напоминания со стороны воспитателя.

 Организация педагогического процесса должна исключать возникновение утомления или легко устранять его своевременным отдыхом, сменой действий, так как усталость, эмоциональный спад неблагоприятно влияют на здоровье и развитие. В этом случае рекомендуется использовать гимнастику для глаз, аэробику под музыку и т.д. На каждом занятии проводить различные виды массажа, пальчиковую гимнастику, самомассаж («Гимнастика маленьких волшебников»), при проведении массажа обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

*Выполняя упражнения на развитие дыхания («курочки», «пчелки», «хомячки», и пр.), соблюдать правила:*

* делать активный короткий вдох носом;
* выдох через рот;
* вдох делать одновременно с движением;
* все вдохи выполнять в темпе марша.

 Также рекомендуется использовать: самомассаж носа для стимуляции деятельности головного мозга, оздоровительные упражнения для горла, закаливающий массаж подошв, пальчиковую гимнастику и прочее.

 Выстраивая педагогический процесс, необходимо большое внимание уделять игре как методу радостного ненапряженного познания, научения, развития. Доказано, что включение дидактических игр и упражнений значительно повышает эффективность обучения, обеспечивает рациональное сочетание и смену деятельности, предупреждает утомляемость, сохраняет высокую работоспособность и т.п. Игры могут быть использованы в воспитательно-образовательном процессе как в настоящем виде, так и в качестве основы для разработки новых дидактических игр с более широким и глубоким содержанием.

 Использование анатомического фартука, на котором модели внутренних органов располагаются там, где они согласно анатомическим данным присутствуют на теле человека, может украсить многие занятия по теме «Как я устроен», беседы о правильном питании. Фартук дает детям представление о внутренних органах и об их взаимном расположении: анатомическая информация в подобной форме приобретает личностно ориентированную направленность, то есть дети, надевая фартук, получают представление о том, что и где находится внутри именно у него. С анатомическим фартуком можно проводить дидактические игры.

 Тесное взаимодействие с различными специалистами внутри и вне образовательного учреждения позволит успешно сформировать первоначальные понятия из различных областей знаний о человеке, развить навыки гигиенически правильного поведения.

 Контакт с родителями поможет не только собрать материал (сундучок «Бабушкины рецепты»), но и привлечь родителей к участию в спортивных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья», «Расти здоровым» и пр. Для активного включения каждого родителя в совместную деятельность по обсуждению педагогических проблем можно эффективно использовать новые перспективные формы сотрудничества.