Смоленцева М.И., г.Нижнекамск, МБДОУ №41

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

Интерес к здоровью дошкольников объясняется ростом заболеваемости, снижением их функциональных способностей и темпов их физического и умственного развития. Детство – важный период жизни, когда закладываются и формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда нервная система отличается особой пластичностью, а жизненные установки детей еще недостаточно прочны необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Формирование у дошкольников ответственности за свое здоровье – это педагогическая проблема, и только лишь медицинскими средствами ее не решить [1, 14].

Многие ученые главным фактором сохранения и укрепления здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание в дошкольных учреждениях, а также в школе, формирует у детейосознанное, правильное отношение к себе и своему здоровью.

У дошкольников биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает большое влияние на эмоциональное и интеллектуальное развитие ребенка, его поведение и привычки. Поэтому наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности.

Умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье следует формировать на интересе детей к физкультурной деятельности. Принцип этот и лежит в основетехнологии целенаправленного формирования ценностного отношения дошкольников к здоровому образу жизни и к своему здоровью [3, 42].

Целенаправленно приобщая детей к ценностям ЗОЖ можно выделить три уровня решения задач:

1) информационный (когнитивный), свидетельствующий о сформированности знаний в области физической культуры и культуры здоровья, проявляющийся в соответствующих суждениях и высказываниях;

2) личностный, определяющий сформированность эмоционально положительного отношения ребенка к содержанию занятий, показатели которого – потребность, положительные эмоции, интерес к выполнению заданий;

3) деятельностный, характеризующий активное стремление и желание ребенка включаться в деятельность по организации ЗОЖ [2, 17].

На каждом занятии все три уровня в своем единстве создают обогащенную развивающую среду, пространство для реализации возможностей детей. Однако для каждого ребенка ее эффективность различна, и результаты достигаются в разные сроки.

Процесс формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре структурно можно представить таким образом:

1. Создание проблемы (просьба – письмо) с включением героя, персонажа, известного детям.

2. Формирование знаний о ценности здоровья, о способах его сохранения и укрепления.

3. Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации здорового образа жизни [2, 19].

В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ используется комплекс как традиционных, так и нетрадиционных, специфических средств физической культуры. К традиционным относятся упражнения, которые составляют основу содержания программы по физической культуре для дошкольников. Это акробатические, легкоатлетические, гимнастические, и упражнения, активно влияющие на всестороннее развитие ребенка, коррекцию психомоторного развития, а также упражнения, повышающие уровень физической подготовленности. Активно используются элементы спортивных игр и упражнений: баскетбол, ручной мяч, теннис, бадминтон, футбол, ходьба на лыжах, хоккей, катание на коньках, самокате, роликах. Ритмические упражнения также включаются в содержание занятий.

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 дошкольников были разработаны специальные игры и игровые упражнения (специфические средства). К ним можно отнести игры, применяемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности – специальные игровые задания и эстафеты [2, 23].

*Игры – путешествия*включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Все физические упражнения, входящие в игру, решают конкретные задачи программы, оказывают определенное воздействие на ребенка.

*Игровой самомассаж –*основа закаливающих процедур и оздоровления. Дети приходят в хорошее настроение, выполняя его. Такие упражнения содействуют также формированию у них осознанного стремления быть здоровыми.

*Игропластика*основана на нетрадиционной методике развития гибкости и мышечной силы, включает в себя элементы йоги – терапии и упражнения на растягивание.

*Пальчиковая гимнастика*оказывает положительное воздействие на мышление, фантазию, память. Эта гимнастика позволяет развивать мелкую моторику и координацию движений рук, ручную умелость.

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

*Фитбол-гимнастика* тренирует вестибулярный аппарат, развивает координацию движений и функцию равновесия, активизирует моторно-висцеральные рефлексы. Улучшается способность детей к самоконтролю.

В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания подчинены определенному сюжету. Использование образных сравнений, подражания и имитации, соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятия, позволяет облегчить процесс запоминания, освоения упражнений, способствует развитию познавательной активности, психических процессов, творчества.

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 явлениям природы и общественной жизни, действиям насекомых, животных, птиц. Дыхательные упражнения также проводятся в игровой форме.

Огромную роль в решении задач предлагаемой технологии играет семья, которая совместно с дошкольным образовательным учреждением является основной социальной структурой, обеспечивающей приобщение дошкольников к ценностям ЗОЖ, а также сохранение и укрепление здоровья детей. Известно, что даже самая современнаяметодика и программа не может гарантировать идеального результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей. Хорошо, если в ДОУ существует детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого важно тесное взаимодействие друг с другом, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Важным результатом является расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышение общего уровня здоровья и уровня психофизических способностей.

***Список используемой литературы:***

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. М.: Гардарики, 2008. – 164 с.

2. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: Мозаика-синтез, 2010. – 96 с.

3. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М.: Юнити-Дана, 2008. – 98 с.