Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания

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.

«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 – деятельности, характеризующий активную включенность ребенка в деятельность по организации ЗОЖ.

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.

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.