**Формирование у дошкольников ценностного**

**отношения к здоровому образу жизни.»**

( консультация для воспитателей )

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.

Литература.

1.Г.Решетнева, С.Абольянина "Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания", М.,"Дошкольное воспитание" № 4 / 2008