|  |
| --- |
| Заседание ММО заместителей заведующих по воспитательно-образовательной работе |

**«Ценностное отношение воспитанников к здоровому образу жизни – основа физического и оздоровительного направления Программы воспитания в ДОУ».**

|  |
| --- |
| Сивохина Марина Андреевна,заместитель заведующего по воспитательно-образовательной работе МАДОУ детский сад № 9 |

26 ноября 2024 г.

Теме здоровья всегда было отведено много внимания в педагогике. Ведь как справедливо отмечал выдающийся советский педагог В.А.Сухомлинский «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

Одной из приоритетных задач ФГОС ДО является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, поэтому в настоящее главная задача, стоящая перед педагогами ДОУ, является сохранения здоровья детей процессе воспитания и обучения.

Интерес к здоровью детей обусловлен все возрастающей тенденцией росту заболеваемости, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития. 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 ещё недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию здоровью и организацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Ребёнок 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.

Многие ученные 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 ребёнка правильное и осознанное отношение к себе т своему здоровью.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. 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 технологии целенаправленного формирования ценностного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.

По мнению ведущих специалистов, 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 особенно подчеркнуть: формирование у дошкольников знаний, умений и навыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Только тогда программа, разработанная взрослыми, станет для ребёнка «его собственной».

Ценностное отношение проявляется в оценке значимости, важности определённого вида деятельности, не только на уровне сознания, но и в реальных действиях и поступках. В нашем случае это личностные проявления детей, ориентированные на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребёнок, 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» - такого содержание интегрированных физкультурных занятий по формированию ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ.

Мы выделяем три уровня решения задач целенаправленного приобщения детей к ценностям ЗОЖ:

1-й: **Информационный**, определяющий сформированность знаний в области культуры здоровья и физической культуры, которая проявляется в соответствующих высказываниях и суждениях.

2-й: **Личностный**, свидетельствующий о сформированности эмоционального положительного отношения ребёнка к содержанию занятий. Его показатели - интерес, потребность, положительные эмоции при выполнении заданий.

3-й: **Деятельностный**, характеризующий активную включенность ребёнка в деятельность организации ЗОЖ.

Важным показателем сформированности ценностного отношения выступает реальное поведение ребёнка в виде определённых форм деятельности, чувств, переживаний, положительных реакций и т.п. Все три уровня проявляются в единстве на каждом занятии и создают пространство для реализации возможности детей, обогащенную развивающую среду. Однако эффективность её для каждого ребёнка различна, и результаты достигаются в равные сроки.

Можно выделить следующую структуру процесса формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ на занятиях:

1) Создание проблемы (письмо - просьба) с участием знакомого детям персонажа.

2) Формирование знаний о ценности здоровья и способах её укрепления.

3) Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации ЗОЖ.

В нашем ДОУ педагоги и инструктор по ФЗК предлагают разные сюжеты в организации образовательной деятельности…

На сюжетных занятиях рекомендуется использовать художественное слово. 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 эффект эмоциональной заразительности. Педагог постоянно должен следить за тем, чтобы все дети были вовлечены в работу, е уставали, не отвлекались.

В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ используется как традиционные, так и специфические средства физической культуры.

К традиционным относятся упражнения, составляющие базовое содержание программы по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста. Это гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, эффективно решающие задачи всестороннего развития ребёнка, повышения уровня физической подготовленности, коррекции психомоторного развития. Активно используются также элементы спортивной деятельности: теннис, футбол, волейбол, Баскетбол, бадминтон, ручной мяч и др. В содержание занятий включается 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 учётом анатомо-физиологических психологических особенностей детей дошкольного возраста можно разработать специальные игры и игровые упражнения (специфические средства).

К нетрадиционным (специфическим средствам) можно отнести игровые упражнения и действия:

***Игры-путешествия*** включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, оказывают определённое 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, 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 определённому сюжету.

Использование имитации и подражания, образных сравнений, соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоение упражнений, повышает эмоциональный фон настроения, способствует развитию психологических процессов, творчества, познавательной активности.

**Основной методикой по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность.** Дыхательные упражнения также организуются в форме игры.

В связи со своими физиологическими особенностями дети быстро утомляются и не могут долго концентрировать внимание на движениях. У них ещё слабо развито абстрактное мышление, поэтому рекомендуется использовать упражнения с разными предметами и разным темпом выполнения. После закрепления темы рекомендуется проводить встречу со сказочным персонажем, в процессе которого используются освоенные на занятиях упражнения, танцы, игры и эстафеты.

Немало важную роль играет личность педагога: он должен быть искренним, эмоционально открытым, артистическим, способным к импровизации, владеть навыками саморегуляции и релаксации, осуществлять творческий подход к детям. От педагога в большей степени зависит эмоциональный настрой на занятии, эффективность выполняемых упражнений.

Важную роль в решении задач играет семья, которая, совместно с ДОУ является основной 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 её задачи не решаются совместно с семьёй, если в ДОУ не создаётся детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг друга, учёт возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Проводимая работа в нашем детском саду, способствует воспитанию положительной мотивации у дошкольников к формированию основ здорового образа жизни, занятиям физической культуры, развитию самозанятости, достигая поставленную цель в Федеральной образовательной программе дошкольного образования.