

ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ

Автор: Жебрак Регина Алексеевна
Должность: воспитатель
МДОУ «Д/с № 85» г. Магнитогорска
город Магнитогорск, Челябинская область, Россия

Сейчас делается больший уклон в Здоровый образ жизни, чем например, несколько лет назад. Здоровый образ жизни необходимо прививать с младенчества, а для этого необходимо самим подавать пример.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Дошкольный возраст является сенситивным периодом формирования физического и психического здоровья. Именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Что можно включить в Здоровый образ жизни?

Не отходя от канонов – это «Солнце, воздух и вода». То есть закаливающие процедуры. Но не стоит забывать и о спорте. А в дошкольном возрасте – это физическая деятельность.

Физическая деятельность одна из единиц структуры Здорового образа жизни. Во время выполнения, которой задействованы все функции организма человека, в нашем случае ребенка.

Цель Здорового образа жизни:

1. Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровосбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. Организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.
3. Повысить эффективность здоровьесориентированной деятельности в ДОУ путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей адекватные технологии развития и воспитания. Если выделяются цели Здорового образа жизни, то задачи тесно связаны с физической деятельностью как таковой. В образовательных и воспитательных задачах по Здоровому образу жизни можно сказать следующее, все направленно на формирование привычки заботиться о своем здоровье. Так же отдельно можно выделить группу профилактических задач Здорового образа жизни:

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.
- Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни

Известный теоретик физической культуры Г.С. Туманян [2] полагает, что формирование Здорового образа жизни предполагается решением комплекса пяти групп задач:

- 1) Формирование духовной сферы личности.
- 2) Укрепление здоровья, усвоение правил и норм ЗОЖ, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.
- 3) Физическое (точнее физкультурное) образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта.
- 4) Совершенствование функциональных свойств двигательной деятельности.
- 5) Физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т.п.

Реализацию задач можно увидеть в непосредственной образовательной деятельности по физической культуре.

Физическая деятельность в рамках ФГОС [3] осуществляется по специфическим задачам, которые по звучанию схожи с теми, что мы рассматривали выше. Так же выделяется ряд ожидаемых результатов:

- Ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками
- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности
- Соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Добиться ожидаемого результата возможно при регулируемой физической нагрузки, то есть не делать больших перерывов между непосредственной физической деятельностью или наоборот сильно укороченных перерывов.

Приведем пример физкультурного досуга, целью которого является приобщение детей к Здоровому образу жизни.

Физкультурный досуг во второй младшей группе

«Путешествие в страну Здоровья»

Цель: формирование у детей основ Здорового образа жизни по средствам физической деятельности, которая происходит через подвижные игры и физические упражнения.

Задачи:

1. Продолжать развивать технику основных движений; развивать ловкость, быстроту реакции, внимание.
2. Учить детей распределять свои силы и возможности, преодолевать препятствия;
3. Воспитывать чувство товарищества, смелость, ловкость, фантазию.

Образовательные направления: физическая культура, социально-коммуникативное, познание.

Методы и приемы: словесные - рассказ, объяснение, рекомендации, указания к действию; наглядные – ориентиры; практические – показ способа действия, совместное выполнение.

Инвентарь: письмо, конверт с лентами, обручи, дуги, узкая «дорожка», дощечки, мячик 10-15 см.

Музыкальное оформление: «В каждом маленьком ребенке» (минусовая фонограмма).

Ход занятия:

I Вводная часть

Воспитатель: Ребята, к нам в группу пришло письмо с приглашением в страну Здоровья. Но для того чтобы туда попасть нужно пройти по тропинке здоровья.

«Всем по кочкам нужно нам пройти, (Перешагивание из обруча в обруч.)

Кочка раз и кочка два.
И под веткою склонившейся пройти, (Пролезание под дугой)
Посмотрите все вперед
Кочки ждут нас впереди.
Ветка снова повстречалась
И как раньше наклонившись
Мы под нею проскочили.
Вот впереди дорожка ждет. (Ходьба по узкой дорожке)
Уж она то приведет, нас в страну Здоровья!
Только узкая она, ты смотри не упади.»
Вот и возле страны Здоровья оказались мы, но посмотрите, кто это нас встречает?
(обезьянка) Да, вы правы это обезьянка, ее зовут Здоровейка. Это она нас и приглашала в страну Здоровья.
Обезьянка: Вы правы, это я вас приглашала в нашу страну Здоровья, но сначала хочу узнать какие вы сильные, смелые и ловкие ребята. Найдите точку на полу (ориентир на полу). И приготовились повторять за мной.

II Основная часть
«Ноги мы поставим на узкую дорожку,
Поплывем мы к берегам, на животе и на спине,
Будем мы как рыбы.
Вот и берег! Мы приплыли! Землю мы потрогаем руками,
Раз мы наклонились, два мы распрямились
И еще мы наклонились, распрямились.
Огляделись мы вокруг
Повернулись вправо,
Повернулись влево.
Повернулись все ко мне, и присели дружно.
Сели на пол, вытянули ноги,
Руки мы поставим за спиной, чтобы не упасть.
Ноги разомнем, ведь они устали.
Будем мы сгибать и разгибать их.
Ляжем мы на спину...
И коленочки обнимем.
Встанем, прыгнем раз и прыгнем два.»
Обезьянка: вижу смелые, сильные и ловкие ребята вы.
Воспитатель: ну что проводишь нас Здоровейка в страну Здоровья.
Обезьянка: конечно провожу. Идем только осторожно, могут быть кочки. Когда кочки идем, высоко поднимая колени. Вот и наша страна Здоровье, а мне пора прощаться.
Воспитатель: давайте осмотримся, может, найдем, чтонибудь интересное.
(ребенок находит конверт, в нем ленты)
Воспитатель: Ребята, а давайте поиграем в игру под названием «Найди цвет» видите, в обручах по углам зала лежат ленты таких же цветов, как и у нас. По моему сигналу бежим к тому обручу, в котором находится ваш цвет. Молодцы, отлично поиграли.
А сейчас мы с вами пройдем еще препятствия, после которого сможем узнать секрет здоровья.

Нам предстоит пройти по мостику над широким ручейком.

Ой, какие молодцы, так смело и ловко прошли по мостику.

III заключительная часть

Давайте возьмемся за руки и сделаем круг. Вот у меня мячик, я задаю вопрос и передаю мячик тому, кто отвечает.

Какое сейчас время года? (Весна)

Что происходит весной? (прилетают птицы, распускаются почки на деревьях и т.д.)

А что у нас было до весны? (зима)

А что происходит зимой? (идет снег)

Вы кушаете витамины? Фрукты содержат витамины?

А овощи?

Воспитатель: Правильно и фрукты и овощи содержат витамины, и смотрите нам подарок от жителей страны Здоровья – это витамины. Чтобы вы всегда оставались здоровыми, сильными и ловкими. Ребята вам понравилось наше путешествие? Мне тоже понравилось, ну а сейчас пойдете в группу кушать витамины.

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы: организация развивающей среды, учет возрастных особенностей детей, привлечение родителей к работе по Здоровому образу жизни, формирование представлений о здоровье как о ценности, воспитание полезных привычек и навыков Здорового образа жизни. Это все подтверждает, что Здоровый образ жизни это полноценная основа для роста и развития.

Список литературы

1. Менджерицкая, Д. Детские игры/ Д. Менджерицкая// Дошкольное воспитание. – 2008. - № 5. – с. 10-11.
2. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования./Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.-с.67
3. Сухомлинский В.А. «Сердце отдаю детям»// Сухомлинский В.А. //— Киев: Радянська школа, 1974 г. - 288 с.
4. Туманян Г.С. «Здоровый Образ Жизни и физическое совершенствование»// Туманян Г.С.// - М. I издание, 1993год
5. «Федеральный государственный образовательный стандарт» (утвержден 1 сентября 2013 года).