

Афанасьева Валерия Николаевна
Студентка 3 курса Педагогического института Северо-Восточного федерального
университета имени М.К. Аммосова
Научный руководитель Иванова Мария Кимовна к.п.н., доцент кафедры ДО ПИ СВФУ

ВОСПИТАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГАХ

Аннотация: В данной статье мы изучили уровни сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста и влияние физкультурных досугов на воспитание этих представлений. И пришли к такому выводу, что общий уровень сформированности представлений о ЗОЖ у детей группы – средний. У них сформированы элементарные единичные представления о ЗОЖ. Поэтому разработали проект «Вперёд по тропе здоровья». Необходимо с малых лет приучать ребёнка к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физкультурный досуг.

Annotation: In this article, we studied the levels of formation of ideas about a healthy lifestyle in children of senior preschool age and the influence of physical culture leisure on the upbringing of these ideas. And they came to the conclusion that the general level of formation of ideas about a healthy lifestyle in the children of the group is average. They have formed elementary single ideas about healthy lifestyle. Therefore, we developed the project “Forward along the path of health”. It is necessary to teach a child to a healthy lifestyle from an early age.

Key words: health, healthy lifestyle, sports leisure.

Здоровье детей всегда было одной из главных задач в обществе.

В педагогическом сообществе активно обсуждается проблема формирования у детей навыков здорового образа жизни. Проблема сохранения здоровья детей стала не только медицинской, но и педагогической. За последние пять лет резко ухудшилось состояние детей. По данным Научного центра здоровья детей в Российской академии Медицинских наук физиологически зрелыми рождаются не более 14%. Количество здоровых дошкольников на сегодняшний день составляет всего лишь 10%, 50% детей имеют хронические заболевания.

Особенно данная проблема стоит остро для детей нашего региона, ведь у нас на Севере, дети практически всю зиму в -45, -50 градусов находятся в помещении (дома, в детском саду), без прогулок и активного движения на свежем воздухе.

Цель нашего исследования: теоретически обосновать и разработать педагогические условия воспитания основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Были определены следующие задачи:

- рассмотреть сущность понятий “здоровье”, “здоровый образ жизни”;
- исследовать уровень здоровья детей старшего дошкольного возраста;
- изучить осведомленность детей о здоровом образе жизни;
- разработать проект по организации физкультурных досугов как средства воспитания основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

Опытно-экспериментальная работа была проведена нами на базе дошкольной группы МБОУ “Салбанская СОШ имени Е.М. Ларионова” Намского улуса. В эксперименте приняли участие 16 детей старшего дошкольного возраста.

Мы изучили уровни сформированности представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста и влияние физкультурных досугов на воспитание этих представлений. С целью определения уровня представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни проведена диагностика, которая включала

беседу, рисуночный тест, также мы изучили медицинские карты детей, проверили физические качества.

Первая Методика - беседа с детьми. Автор методики В. Г. Кудрявцев с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает семь вопросов. Например:

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки», «вредные привычки»? и так далее.

По итогам беседы мы выяснили, что у двенадцати целых пяти процентов детей высокий уровень, у них четкое представление о понятии «здоровье», связывают его с состоянием человека, уверенно называют «полезные» и «вредные» привычки.

Пятьдесят процентов детей имеют средний уровень. Они приблизительно знают, что такое «здоровье», «здоровый образ жизни»

Тридцать семь целых пять процентов детей имеют низкий уровень: не понимают, что здоровье — это состояние человека, не могут рассказать о вредных и полезных привычках.

Методика 2. Рисуночный тест «Что такое здоровье?» О.С. Васильевой и Ф.Р. Филатова, адаптирован Г.А. Хакимовой.

Высоким уровнем обладает двенадцать целых пять процентов детей. Их рисунок понятен, там есть то, как человек качается, бегаёт, кушает, ополаскивает горло, ест полезную пищу. Беседа во время рисования показала, что Мотивом бережного отношения к здоровью выступает понимание дошкольниками его ценности, стремление к его сохранению и укреплению. Имеют представление о необходимости тех или иных оздоровительных мероприятий.

Средним уровнем обладает семьдесят пять процентов детей – они нарисовали только один аспект при рассмотрении понятия «здоровье». Кто-то нарисовал кашу, кто-то салат, кто-то бегаёт рядом с домом. Дети этой подгруппы обладают убеждением, что здоровый образ жизни соблюдать необходимо, но затрудняются ответить для чего нужно соблюдать.

Низким уровнем обладает двенадцать целых пять процентов детей. Они не знают понятие «здоровье». Их рисунок не относится к теме «здоровья». Не имеет представления о необходимости тех или иных оздоровительных мероприятий.

Изучив медицинские карты детей, мы выяснили, что дети старшего дошкольного возраста часто болеют ОРВИ, фарингитом и лорингитом.

3 Методика. Диагностические тесты физического воспитания дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской

Диагностика физических качеств детей включала следующие тесты:

1. Тест на определение скоростных качеств
2. Тест на определение ловкости и координационных способностей
3. Тест на определение скоростно-силовых качеств

В данном тесте двенадцать целых пять процентов детей показали высокий уровень физической подготовленности. Дети с высоким показателем отличаются быстротой и уверенностью действий, прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата.

У детей преобладает средний уровень развития физических качеств. Таких детей характеризуют неравномерность развития физических качеств, разноплановость двигательного поведения. Например, они в чём-то лучше проявляются, в чём-то не очень.

Двадцать пять процентов детей показали низкий уровень развития физических качеств. Они в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность.

Исследование, проведенное на базе МБОУ «Салбанская СОШ имени Е.М. Ларионова» дошкольной группы, что высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ наблюдается у двенадцати целых пяти процентов, средний – у шестидесяти двух целых пяти процентов, низкий – у двадцати пяти процентов. Соответственно, общий уровень сформированности представлений о ЗОЖ у детей группы – средний. У них сформированы элементарные единичные представления о ЗОЖ. Дети способны к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни. Значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды.

Чтобы повысить уровень здорового образа жизни у детей мы разработали Проект организации физкультурных досугов «Вперед по тропе здоровья» и определили основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации. Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей.

Цель: укрепить здоровье через физические упражнения и подвижные игры.

Задачи:

1.Оздоровительные задачи: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков. 2.Образовательные задачи: Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему физкультурно – оздоровительной работы.

3.Воспитательные задачи: Воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

В проекте есть три этапа. Каждый из которых включает ряд мероприятий по здоровьесбережению.

На подготовительном этапе был проведен мониторинг уровня заболеваемости детей на начало учебного года. Изучена методическая литература, проведены беседы с детьми о сформированности представлений о ЗОЖ,

Практический этап включает цикл тематических и оздоровительных досуговых мероприятий, а также организацию целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей.

Перспективный план физкультурных досугов для детей старшей дошкольной группы включает проведение таких досугов, как «Здоровый образ жизни», «Береги своё здоровье», «Бухатырдар ооньнуулар» (Игры богатырей), «Путешествие в страну Здоровья», «Олимпийская тропа «Дети Азии», «Большие гонки», «Сильным, ловким вырастай», «Дорубай буолар олус учугэй!»(как здорово быть здоровым). Досуги по плану проводятся 1 раз в месяц. Каждый досуг предполагает свои цели и задачи. Проведение таких досугов в игровой и занимательной форме дает возможность детям познакомиться со своим телом, организмом, физическими возможностями. В ходе проведения досуга дети в разных занимательных формах – викторин, подвижных игр, эстафет и т.д. дети узнают о полезных продуктах, витаминах, о свойствах своего организма и т.д.

Наиболее подходящими для дошкольников из распространенных национальных одиночных игр мы считаем: «Водопой из проруби», («Ойбонтон уулаабын»). «Переворачивание через палку» («Тутум эргиир»). «Прыжки по клетке». («Кириэс тэбии»). «Кочкарник», (« Дулгалаан сириэн»).

На Заключительном этапе нами предполагается подведение итогов работы, анализ полученных результатов деятельности, определение перспектив на будущее:

- Инфографический плакат «Быть здоровыми хотим»
- выставка детского творчества на тему: «Витаминный калейдоскоп»;
- картотека «Здоровое блюдо моей семьи»;
- Совместный праздник здоровья для детей и их родителей «Путешествие в страну Здоровья».

Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Мы надеемся, что регулярное проведение физкультурных досугов будет способствовать совершенствованию общей физической подготовленности дошкольников, а также формирует у детей потребность в активных движениях, а также устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- Устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- Ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

- Физкультурные досуги способствовали закаливанию и укреплению здоровья детей; повышали двигательную активность и выносливость организма; оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка.

В ходе выполнения работы мы убедились, что необходимо с малых лет приобщать ребёнка к здоровому образу жизни, формировать у детей навыки охраны личного здоровья так как это один из важнейших этапов становления и развития личности.

Список литературы:

1. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. М. Новикова. – М. : Мозаика-Синтез, 2009 – 96 с.
2. Лысова, В.Я. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений / В. Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева.- М. 2000. - 43 с.
3. Воробьева, М.В. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.В. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.
4. Змановский, Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми / Ю. Ф. Змановский. – М. : Медицина, 2009. – 127 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт: утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. N1155 / российское дошкольное образование. Полный сборник нормативных документов. М. : Национальное образование, 2016.
6. Новикова, И.М. Формирование представления о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [Текст] / И.М. Новиков. - М. : Мозаика-Синтез, 2010. - 96 с.