

Современные требования и социальные изменения по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни

Консультация для педагогов

Васильева Ольга Валентиновна,
воспитатель

Совсем недавно здоровьесбережение и укрепление здоровья ассоциировалось исключительно с физическим воспитанием. Но, рассматривая проблему с разных сторон, можно отметить, что одно физическое воспитание не может в полной мере охватить все составляющие здоровья человека. Так появилось самостоятельное направление в воспитании, в педагогике, которое получило название — формирование культуры здоровья ребенка (человека).

Современные, молодые родители хотят видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни в семье, детском саду. Физическая культура – является залогом здоровья, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО строится на основе трех основных направлений:

- Социально–психологического, направленного на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры, чтобы ребенок хотел этим заниматься, получал удовольствие от занятий. Для этого используем игровые методы и приемы, яркое нестандартное оборудование, привлекающие глаз ребенка.

- Интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических знаний. Дети получают знания по валеологии в доступной форме. Например, в своей работе используем пальчиковую гимнастику.

- Двигательного, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала. Тело для растущего человека – особая реальность, которой ему предстоит овладеть.

В наше время на здоровье ребенка, на его позицию по данному вопросу, влияет не только экология и обстановка в мире, но и ряд таких факторов как:

- Микроклимат в семье (отношения родителей, их ожидания в отношении ребенка, их чувства к ребенку и т.д.)

- Образ жизни родителей (пример родителей);

- Наличие /отсутствие своего игрового пространства/комнаты дома;

- Отношения с другими детьми;

- Питание;

-Физические нагрузки (или их отсутствие);

-Закаливание и свежий воздух.

Нам, как воспитателям необходимо учитывать каждый пункт и подвести ребенка к осознанию того, что здоровье – это его бесценное достояние, которое надо беречь и укреплять. Формирование понятия здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья в настоящее время является важной задачей на всех ступенях воспитания и обучения. Начиная с дошкольного возраста необходимо прививать детям здоровые привычки, тем самым растить здоровые поколения. Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели: глобальную (обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения); дидактическую (наделение воспитанников нужными знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия); методическую (вооружение воспитанников знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены).

Ведущее место отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучения ЗОЖ.

Какие же здоровьесберегающие технологии мы используем в работе с детьми... (Гимнастики: для глаз, дыхательная, пальчиковая; музыкотерапия; физическое развитие и оздоровление детей, закаливание, двигательный режим, упражнения, способствующие формированию осанки, профилактике плоскостопия. А какие формы двигательной активности дошкольников в течение дня мы используем (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, Подвижные и спортивные игры, физкультурные минутки, музыкальные паузы, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, прогулки с включением спортивных и подвижных игр, развлечения, праздники)

Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на занятиях способствует самоопределению, самореализации ребенка на основе его внутренней мотивации, вводит ребёнка в образовательное поле без потерь для здоровья, с повышенной мотивацией. Подобный подход к обучению не даёт дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности. (проведение бесед о здоровье, чтение познавательных сказок, рассматривание иллюстраций, рисование ЗОЖ).

Использование современных здоровьесберегающих технологий имеет большое значение в здоровьесбережении, оздоровлении и укреплении здоровья дошкольников, активно помогает ДООУ в решении главных задач: повышает качество дошкольного образования, имеет огромную роль в воспитании детей, формировании представлений о здоровом образе жизни. Используемые в комплексе современные здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у

ребенка стойкую мотивацию на ЗОЖ. Только здоровый дошкольник с удовольствием включается во все виды деятельности,

он жизнерадостен, оптимистично настроен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Интернет-источник:

1. Современные требования по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни дошкольников
<https://infourok.ru/konsultaciya-sovremennye-trebovaniya-po-formirovaniyu-osnov-fizicheskogo-vozpitanija-i-zdorovogo-obraza-zhizni-u-doshkolnikov-6217036.html?ysclid=lopz4mf7yq208659483>
2. <https://www.vospitatelds.ru/>